

Sorgen- und Symptomnotiz fuer dein Arztgespraech

Eine kurze Hilfe, damit du Beschwerden ernst nimmst, ohne nachts in die Suchspirale zu rutschen.

Wichtig: Diese Notiz ersetzt keine Diagnose. Bei Brustschmerz, starker Atemnot, Laehmung, Verwirrtheit, Ohnmacht, starken neuen Schmerzen oder Selbstgefaehrung: sofort 112. Bei dringender aerztlicher Hilfe ausserhalb der Sprechzeiten: 116117.

1. Was spuere ich?

Beschwerde oder Koerpersignal:

Seit wann?

Staerke 1-10:

2. Was war davor los?

Schlaf:

Stress oder Konflikt:

Essen/Trinken:

Koffein/Alkohol/Medikamente:

Bewegung:

Zyklus/Infekt/Belastung:

3. Was macht es besser oder schlechter?

4. Was befuerchte ich?

Das darf direkt und ehrlich sein. Aerztinnen und Aerzte koennen besser helfen, wenn sie auch deine Sorge dahinter kennen.

5. Was habe ich schon geklaert?

- ☐ Termin vereinbart
- ☐ Symptome notiert
- ☐ Medikamente/Vorerkrankungen notiert
- ☐ Warnzeichen geprueft
- ☐ Vertrauensperson informiert

6. Fragen fuer den Termin

7. Nach dem Termin

Was wurde geklaert?

Naechster Schritt:

Wann wieder melden?

Merksatz: Ich nehme mein Symptom ernst, ohne ihm sofort die schlimmste Bedeutung zu geben.