

10 PRAKTISCHE TIPPS ZUR ORGANISATION MEINES MEDIZINISCHEN ORDNERS



- 1 Ich bereite **meinen medizinischen Ordner** (im Format A4) mit farbigen Trennblättern vor, um meine Unterlagen im Zusammenhang mit Arztbesuchen, Krankenhausaufenthalten und Zusatzuntersuchungen nach Organen (Herz & Gefäße, Gynäkologie, Rheumatologie, Diabetologie, Endokrinologie, Pneumologie ...) zu ordnen.
- 2 Ich bereite in meinem Ordner **ein Blatt mit den Namen und Kontaktdaten der Ärzte vor, die mich betreuen** (Hausarzt, Kardiologe, Angiologe, Gynäkologe oder Hebamme, Endokrinologe, Lungenspezialist usw.) und mit dem Namen meiner Vertrauensperson.
- 3 Ich bereite in meinem Ordner ein Blatt mit **allen meinen derzeitigen Behandlungen und meinen bekannten Medikamentenunverträglichkeiten und Allergien** (Beispiel Jodallergie) vor.
- 4 Ich hefte in meinem Ordner **alle meine Rezepte für laufende Behandlungen** ab.
- 5 Ich bitte meinen Arzt vor der Sprechstunde um ein Rezept für einen **Labortest, wenn meine letzte Blutuntersuchung länger als ein Jahr zurückliegt**.
- 6 Ich hefte in meinem Ordner **alle meine kürzlich durchgeführten Labortests (< 2 Jahre)** ab.
- 7 Ich hefte in meinem Ordner **meine EKG-Untersuchungen und die Berichte meiner kardiovaskulären und gynäkologischen Untersuchungen** ab.
- 8 Ich **wiege mich und messe meinen Bauchumfang**.
- 9 Wenn ich ein Gerät zur Selbstmessung des Blutdrucks habe, mache ich **eine Messung meines Blutdrucks über drei Tage** (3 Messungen am Morgen in ruhiger und sitzender Position und 3 Messungen am Abend in ruhiger und sitzender Position vor dem Schlafengehen).
- 10 Ich hefte in meinem Ordner **den Fragebogen „Vorbereitung auf meine Untersuchung“** ab, der auf der Website agirpourlecoeurdesfemmes.com heruntergeladen werden kann.



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

