

Gesundheitsprofil und Terminübersicht

Was tut mir im Alltag gut – und was möchte ich ansprechen?

Ein konkreter Satz für den nächsten Termin reicht oft.

Mein Name: _____ Stand: _____

Mein Gesundheitsprofil für den Alltag

Was gut funktioniert

Drei Dinge, die ich gern selbst mache
und möglichst behalten möchte:

1. _____
2. _____
3. _____

Was sich verändert hat

Eine konkrete Alltagssituation, z. B.: „Die
Treppe fällt mir schwerer.“

Beobachtung 1:

Seit wann / in welcher Situation?

Beobachtung 2:

Seit wann / in welcher Situation?

Was mir Kraft gibt

- ☐ Bewegung / frische Luft
- ☐ Ruhe und Pausen
- ☐ Regelmäßiges Essen und Trinken
- ☐ Musik, Lesen oder Natur
- ☐ Gespräche und Begegnung
- ☐ Garten, Haushalt / praktische Tätigkeit
- ☐ Gruppe, Kurs oder Training
- ☐ anderes: _____

Das plane ich nächste Woche ein:

Meine wichtigsten Fragen

Für Praxis, Apotheke, Therapie /
Beratung:

1. _____
2. _____
3. _____

Unterstützung auf Wunsch

Person für Begleitung / Zuhören:

Eine kleine, klar begrenzte Bitte:

- ☐ Begleitung zum Termin
- ☐ Fahrt / gemeinsamer Weg
- ☐ Im Wartezimmer dabeibleiben
- ☐ Beim Zuhören helfen
- ☐ Danach kurz telefonieren
- ☐ anderes: _____

**Die Begleitperson erhält durch diese Eintragung keine Entscheidungs- oder
Vertretungsbefugnis. Dafür sind gesonderte Regelungen nötig.**

Meine Terminübersicht

Vor dem Termin: Was nehme ich mit?

- ☐ Gesundheitskarte ☐ Überweisung ☐ Befunde / Arztbriefe ☐ Fragenliste
☐ Impfpass ☐ aktueller, fachlich geführter Medikationsplan
☐ Brillenpass / Hörgeräte- oder Hilfsmittelunterlagen ☐ anderes: _____

Termin 1 Datum / Uhrzeit:	Termin 2 Datum / Uhrzeit:	Termin 3 Datum / Uhrzeit:
Praxis / Stelle:	Praxis / Stelle:	Praxis / Stelle:
Worum geht es?	Worum geht es?	Worum geht es?
Frage 1:	Frage 1:	Frage 1:
Frage 2:	Frage 2:	Frage 2:
Begleitung / Fahrt: ☐ nicht nötig ☐ klären ☐ ja: _____ Was wurde besprochen?	Begleitung / Fahrt: ☐ nicht nötig ☐ klären ☐ ja: _____ Was wurde besprochen?	Begleitung / Fahrt: ☐ nicht nötig ☐ klären ☐ ja: _____ Was wurde besprochen?
Schritt / bis wann:	Schritt / bis wann:	Schritt / bis wann:

Nach dem Termin: Klarheit
Was habe ich verstanden?

Was soll ich als Nächstes tun?

Wann wieder melden?

Welche Frage ist noch offen?

Aktuelle Medikamentenübersicht
Fachlich geführter Plan liegt hier:

Praxis / Apotheke bei Änderungen:

Mein kleiner nächster Schritt

- ☐ Termin eintragen ☐ Fragen notieren
☐ Medikationsplan suchen
☐ Begleitung anfragen
☐ Befunde / Unterlagen zusammenlegen
☐ Alltagsbeobachtung notieren

Das erledige ich bis zum:

Dieses Blatt ersetzt keine Diagnose, Behandlung oder fachlich geführte Medikamentenübersicht. Bei akuten oder deutlich zunehmenden Beschwerden rechtzeitig medizinische Hilfe einholen.