DeutschesGesundheitsPortal

36/2020 - Heißes Thema Reisezeit

Heißes Thema Reisezeit

Die Sommerzeit ist klassisch auch Reisezeit – und damit eine Gelegenheit, Neues zu entdecken und sich vom Alltag zu erholen. Bei einer Erkrankung wie der Multiplen Sklerose können das Verreisen selbst, das Erkunden einer neuen Gegend und sommerliche Aktivitäten kompliziert und schwer durchführbar erscheinen. Gut vorbereiten, lautet hier die Devise, wie unser Bericht mit typischen Fragen rund um Reise, Medikamententransport und dem Uthoff Phänomen aufzeigt. Bewegung und Hitzeempfindlichkeit waren zentrales Thema drei weiterer Studienberichte. Kühlen, so der Tenor, ist hierbei ein wichtiges Element, mit dem selbst bei progressiver MS ein symptomlinderndes Sportprogramm möglich sein kann.

Hier die Beiträge der letzten Wochen:

- Sommerzeit – Erholsame Reise mit guter Vorbereitung
- Sport für MS-Patienten trotz Hitzeempfindlichkeit: Ist Kühlen die Antwort?
- Kühlwesten können MS-Betroffene in der Hitze unterstützen
- Kann Sport Neuroplastizität anregen und so MS-Symptome abmildern?

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom