

## Kalenderwoche 01/2020 - Gute Vorsätze

### Gute Vorsätze

Mit dem neuen Jahr kommen auch die vielen guten Vorsätze. Oftmals drehen sich diese um einen gesünderen Lebensstil - sei es, mit dem Rauchen aufzuhören, oder, sich mehr zu bewegen. Von diesen guten Vorsätzen profitieren auch Patienten mit einer chronischen Darmentzündung. Patienten, die nach der Diagnose mit dem Rauchen aufhörten, konnten dadurch laut einer Studie dieser Woche ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Als Motivation für mehr Bewegung könnten Schrittzähler hilfreich sein, wie die zweite Studie dieser Woche zeigte.

Hier die Studien im Detail:

- [Rauchen verschlechtert den Krankheitsverlauf von Morbus Crohn](#)
- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)

# 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“