Übersicht - Kalenderwoche 18

Vergangene Woche drehte sich bei unseren Studienzusammenfassungen zu Multipler Sklerose alles um Sport und Bewegung.

Das „sich bewegen“ positive Auswirkungen haben kann, ist bekannt, aber wovon sprechen wir hier eigentlich genau? Bewegung, körperliche Aktivität – Wissen Patienten was ihnen Ihr Arzt damit sagen will? Lesen Sie unsere aktuelle Studienzusammenfassung, dann wissen Sie mehr.

Außerdem berichten wir letzte Woche über die Auswirkungen eines Laufprogramms auf Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sowie welches gut bekannte Arzneimittel bei Hitzesensitivität beim Sport helfen könnte.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- Körperliche Aktivität und sportliche Bewegung – kennen Sie den Unterschied?
- Sport macht auch das Gehirn fitter
- Beim Sport plötzlich schlapp? ASS scheint bei Hitzesensitivität zu helfen

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