

CHECKLISTE FÜR DAS ARZT-PATIENTEN-GESPRÄCH BEI MULTIPLEM MYELOM:

Das Teilen von Informationen über die eigene Gesundheit, zum Beispiel über eine Erkrankung wie das Multiple Myelom, kann eine Herausforderung sein. Dennoch ist eine offene und vertrauensvolle Kommunikation mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin von entscheidender Bedeutung. Diese Kommunikation kann maßgeblich zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen – von der Diagnose bis zur Auswahl der geeigneten Therapie. Das Ziel sollte sein, gemeinsam die bestmögliche Behandlung zu finden. Damit dieser Dialog gelingt, könnt Ihr als Patient oder Patientin einen wichtigen

Beitrag leisten – ebenso wie Eure Ärzte und Ärztinnen.

Im Folgenden findet Ihr hilfreiche Informationen darüber, was Ihr von Eurem Arzt oder Eurer Ärztin erwarten könnt – und selbst zur erfolgreichen Kommunikation beiträgt. Eure Selbstbestimmung und Mitentscheidung stehen dabei im Mittelpunkt, um gemeinsam den besten Weg für Eure Behandlung zu finden.

Denkt daran: Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden haben hier höchste Priorität.



Medikamente einnehmen:

- ✓ **Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten:** Stellt sicher, dass Eure Ärztin oder Euer Arzt über alle Medikamente Bescheid weiß, die Ihr einnehmt, einschließlich Nahrungsergänzungsmitteln. Dies hilft dabei, mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden.
- ✓ **Nebenwirkungen im Blick behalten:** Informiert Euch über die möglichen Nebenwirkungen der verordneten Medikamente. Macht Euch Notizen, um Veränderungen in Eurem Körper besser nachverfolgen zu können.
- ✓ **Offene Kommunikation bei Symptomen:** Fragt Euren Arzt oder Eure Ärztin, welche Symptome oder Nebenwirkungen besonders beachtet werden sollten. Offene Kommunikation ermöglicht eine rechtzeitige Reaktion, wenn unerwünschte Effekte auftreten.
- ✓ **Selbsthilfe bei Nebenwirkungen:** Erkundigt Euch nach Maßnahmen, die Ihr ergreifen könnt, um Nebenwirkungen zu minimieren. Manchmal helfen schon kleine Tipps dabei, Beschwerden zu lindern.

Alltag bewältigen:

- ✓ **Kontrolluntersuchungen planen:** Besprecht den empfohlenen Zeitplan für Kontrolluntersuchungen mit Eurem Arzt oder Eurer Ärztin. Dies hilft dabei, den Verlauf Eurer Behandlung zu überwachen.
- ✓ **Optimale Einnahmezeitpunkte:** Fragt nach der besten Zeit, um Eure Medikamente einzunehmen. Überlegt, ob Ihr Euch damit wohlfühlt, sie vor oder nach den Mahlzeiten einzunehmen.
- ✓ **Medikamentenform anpassen:** Falls Ihr Schwierigkeiten habt, Tabletten zu schlucken, erkundigt Euch bei Eurem Arzt oder Eurer Ärztin, ob Ihr die Medikamente zerteilen oder auflösen könnt.
- ✓ **Umgang mit vergessenen Dosen:** Fragt nach einer Strategie, falls Ihr einmal eine Dosis vergessen habt. Verpasste Dosen sollten niemals ohne ärztliche Rücksprache nachgeholt werden.

Reisen und Ernährung:

- ✓ **Reisevorbereitung:** Informiert Euch rechtzeitig, wie Ihr Eure Therapie während Reisen fortsetzen könnt. Plant mögliche Anpassungen ein, um Eure Sicherheit zu gewährleisten.
 - ✓ **Ernährungsfragen klären:** Besprecht mit Eurem Arzt oder Eurer Ärztin mögliche Ernährungsanpassungen, die während der Behandlung ratsam sind. Eine ausgewogene Ernährung kann Eure Genesung unterstützen.
 - ✓ **Motivation erhalten:** Teilt Eure Sorgen bezüglich Motivation und emotionaler Belastung mit Eurem Arzt oder Eurer Ärztin. Es gibt Unterstützungsmöglichkeiten, um Euch auch psychisch in schwierigen Zeiten beizustehen und zu helfen.
-

Ressourcen und Unterstützung:

- ✓ **Selbsthilfegruppen suchen:** Erkundigt Euch nach Selbsthilfegruppen für Menschen mit Multiplem Myelom in Eurer Nähe. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann eine wertvolle Quelle des Verständnisses sein.
 - ✓ **Berufliche Herausforderungen:** Fragt nach Ratschlägen, wie Ihr Eure beruflichen Verpflichtungen während der Therapie bewältigen könnt. Eine gute Balance ist wichtig für Eure Gesundheit.
-

Notizen für das Gespräch:

- ✓ **Aktuelle Medikamentenliste:** Fertigt eine Liste Eurer Medikamente an, einschließlich Dosierungen und Häufigkeiten. Dies hilft Eurem Arzt oder Eurer Ärztin, ein umfassendes Bild Eurer Therapie zu erhalten.
- ✓ **Medizinische Vorgeschichte:** Notiert Euch wichtige medizinische Ereignisse, um sie im Gespräch zu erwähnen. Frühere Operationen oder Behandlungen könnten relevant sein.
- ✓ **Fragen und Bedenken:** Schreibt Eure Fragen und Anliegen auf, damit Ihr nichts Wichtiges vergesst. Euer Arzt oder Eure Ärztin ist da, um Euch zu unterstützen.

