



## Bist du Experte für deine Gesundheit?

In dieser Checkliste geht es um Themen rund um deine Erkrankung.

Mit ihrer Hilfe kannst du abschätzen, wie gut du dich schon auskennst.

Außerdem bietet sie dir Platz, um deine Fragen zu notieren.

Nimm sie mit zu deinem Arzttermin und sprich dein Behandlungsteam auf alles an, was dir wichtig ist.

Weitere Tipps und Erfahrungsberichte rund um das Erwachsenwerden mit chronischer Krankheit findest du unter:

[www.between-kompas.de](http://www.between-kompas.de)

Wir wünschen dir einen guten Start in die neue Lebensphase!

### Ich kenne mich gut mit meiner Erkrankung aus.



Genauer Name der Krankheit:

---

Medikamente und Dosierung:

---

---

---

Weitere Therapien (z. B. Diät, Physiotherapie):

---

---

### Schwierigkeiten und Besonderheiten

z. B. Unverträglichkeiten, Komplikationen

---

---

### Weitere Krankheiten

- nein
- ja, und zwar:

---

### Diese Krankheiten gibt es in meiner Familie:

- Diabetes
- Allergien, Asthma, Heuschnupfen
- in jungen Jahren Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Schilddrüsenerkrankungen
- Krebs
- weitere:

### Ich traue mir zu, meine Krankheit selbstständig zu managen.



- Rezepte besorgen
- an Therapie denken
- Therapie selbstständig durchführen
- Arzttermine vereinbaren und einhalten

### Situationen, in denen ich akut handeln muss, kann ich sicher managen.



### Im Notfall hilft mir ...

z. B. Notfallmedikamente, -ausweis, -nummer

---

**Ich weiß, wie sich Sport, Schlafmangel, Alkohol, Nikotin und Drogen auf meine Erkrankung auswirken.**



Das kann ich noch nicht so gut einschätzen:

---

---

---

**Das möchte ich über Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Vererbung wissen:**

---

---

---

**Das sind spezielle Gefahren- oder Risikosituationen für mich:**

---

---

---

**Bald 18?**

**Mit dem Erwachsenwerden können folgenden Themen wichtig sein:**

- Arztwechsel
- Eigene Krankenversicherung
- Zuzahlung bei Gesundheitsleistungen
- Veränderte Leistungen der Krankenkasse
- Nachteilsausgleich
- Schwerbehindertenausweis
- 

**Ich weiß, wo ich Informationen zu Unterstützungsangeboten bekomme.**

---

**Wenn's mal nicht so gut läuft, hilft mir:**

---

## **Notfallnummern**

**Dringende medizinische Notfälle: 112**  
**Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**  
**Nummer gegen Kummer: 116 111**  
(Mo-Sa 14-20 Uhr)

**Psychische Probleme & Krisen (24/7):**  
<https://krisenchat.de>

**Zum Arztwechsel in die Erwachsenenmedizin habe ich folgende Fragen:**

z. B. Arztsuche, Vorbereitung

---

---

---

**Das nehme ich mit zum Arzttermin:**

- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Arztbriefe, Befunde, Röntgenaufnahmen
- Therapieplan bzw. -besonderheiten
- Impfpass
- Merkzettel mit meinen Fragen
- Begleitperson zur Unterstützung
- 

**Meine zukünftigen Behandler:**

Name/ Adresse/ Telefon

---

---

---

---