

## CHECKLISTE

# BESUCH BEIM ARZT

Wer kennt das nicht? Im Alltag fallen einem hin und wieder Fragen ein, die man beim nächsten Arztbesuch stellen möchte. Und im Sprechzimmer ist alles weg. Da hilft nur eins: sich die Fragen zu notieren, sobald sie Ihnen einfallen. Ob in Ihrem Smartphone oder auf einem Zettel, der für solche Fälle bereit liegt, spielt keine Rolle. Unsere Checkliste „Besuch beim Arzt“ hat einige wichtige Fragen gebündelt. Drucken Sie die Liste einfach aus und ergänzen Sie diese um Ihre eigenen Fragen.

### Behalten Sie Ihre Migräne im Blick

Am besten dokumentieren Sie auch Ihre Migräneattacken in einem Tagebuch. Notieren Sie Dauer und Intensität der Kopfschmerzen, alle Begleiterscheinungen, Trigger und was Ihnen geholfen hat. Auch Untersuchungen, die schon durchgeführt wurden oder Momente, die Ihnen wichtig waren, können Sie darin festhalten. Damit haben Sie eine gute Basis für Ihr Gespräch mit Ihrem Arzt. Das Tagebuch hilft dabei, mögliche Auslöser und Einflussfaktoren zu erkennen. Außerdem kann Ihr Arzt Ihre individuelle Situation und Ihre persönlichen Bedürfnisse besser einschätzen und Ihre Behandlung

### Wichtige Fragen

- Welche Unterschiede bestehen zwischen Akuttherapien und prophylaktischen Therapieformen?
- Wie oft und in welcher Form werden die jeweiligen Medikamente verabreicht?
- Wie wird eine Akuttherapie meinen Alltag beeinflussen?
- Und wie beeinflusst eine medikamentöse Migräne-Prophylaxe meinen Alltag?
- Was sind mögliche Nebenwirkungen?
- Gibt es Gründe, die gegen eine bestimmte Therapie sprechen und falls ja, welche?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich die für mich optimale Therapie erhalte?
- Welche Behandlungen können als begleitende Maßnahme sinnvoll sein?
- Was kann ich selbst tun, um Migräneattacken vorzubeugen?
- Woran kann ich erkennen, dass die Therapie wirkt?
- Gibt es eine bestimmte Sportart, die Sie mir empfehlen können?
- Und wie steht es mit Ernährung, worauf sollte ich achten?
- Ich möchte irgendwann einmal gerne ein Kind bekommen.  
Wäre eine Schwangerschaft mit einem Risiko für mein Baby verbunden?
- Wirkt sich eine Schwangerschaft auf die von Ihnen empfohlene Behandlung aus und umgekehrt?
- Gibt es ein Betreuungsprogramm zu der von Ihnen empfohlenen Therapie?

### Meine Notizen

---



---



---



---