Meine Gesprächskarte für den nächsten Arztbesuch

Beim Arzt geht es oft ruckzuck, und da bleibt schon mal das eine oder andere Thema auf der Strecke. Mit dieser Karte passiert dir das nicht: ausdrucken, ausfüllen und zum Termin mitnehmen.

Tipp: Nimm jemanden mit, dem du vertraust. Vier Ohren hören mehr als zwei.

So geht es mir zurzeit

Gichtanfälle in den letzten sechs Monaten: _____

Wie stark waren sie? Konnte ich arbeiten? _____

Schmerzen oder andere Beschwerden zurzeit: _____

Mein letzter Harnsäurewert, mit Datum: _____

Das nehme ich

Gegen die Gicht (Name, Menge, wie oft): _____

Alle anderen Medikamente, auch die ohne Rezept: _____

_____

Das nehme ich nicht regelmäßig oder habe ich abgesetzt: _____

Das vertrage ich nicht gut: _____

Am einfachsten bringst du deinen Medikationsplan oder die Packungen mit.

Das habe ich außerdem

☐ Herzkrankheit ☐ kranke Nieren ☐ hoher Blutdruck ☐ Diabetes

☐ Magengeschwür (jetzt oder früher) ☐ Sonstiges: _____

Das möchte ich fragen

Kreuz an, was zu dir passt, und stell die wichtigste Frage zuerst.

- ☐ Ich möchte meinen Harnsäurewert messen lassen. Wie hoch ist er, und wie hoch sollte er sein?
- ☐ Wann wird die Harnsäure wieder gemessen?
- ☐ Ist es sicher Gicht, oder könnte es etwas anderes sein? Gibt es eine Untersuchung, die das klärt?
- ☐ Sollte meine Harnsäure dauerhaft gesenkt werden?
- ☐ Nehme ich das richtige Mittel in der richtigen Dosis?
- ☐ Ich habe trotz Behandlung noch Anfälle. Was können wir ändern?
- ☐ Ich glaube, ich vertrage ein Mittel nicht. Gibt es ein anderes?
- ☐ Was nehme ich, wenn der nächste Anfall kommt? Kann ich das Mittel dafür zu Hause haben?
- ☐ Was mache ich, wenn der Anfall nachts oder am Wochenende kommt?
- ☐ Treibt eines meiner anderen Medikamente die Harnsäure hoch?
- ☐ Sind Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Nieren bei mir geprüft?
- ☐ Was droht, wenn meine Gicht nicht ausreichend behandelt wird?
- ☐ Was kann ich selbst tun?
- ☐ Wäre eine Überweisung zum Rheumatologen für mich sinnvoll?

Meine Notizen aus dem Gespräch

Mein Harnsäurewert heute: _____ Mein Zielwert: _____

Mein Mittel und die Dosis: _____

Nächste Messung oder nächster Termin: _____

Was ich sonst mitnehme: _____

_____

Platz für weitere Notizen:

_____

_____

_____

Mein Werteblatt

Trag hier jeden gemessenen Harnsäurewert ein, am besten mit Datum und Dosis. So siehst du selbst, wohin die Reise geht, und hast beim nächsten Termin alles zur Hand.



Sicher unter 6

Wenn deine Harnsäure mit Medikamenten gesenkt wird, ist das Ziel: dauerhaft unter 6 mg/dl (360 µmol/l). Mit Gichtknoten kann es tiefer liegen: unter 5 mg/dl (300 µmol/l).

Datum	Harnsäure in mg/dl oder µmol/l	Mittel und Dosis	Nächste Messung