

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Gesundheit.

Das DMG + (GLOBALE MEDIZINISCHE AKTE PLUS)

Ihr Hausarzt ist der bevorzugte Gesprächspartner für alle Ihre Gesundheitsprobleme. Er ist wahrscheinlich schon im Besitz einer „globalen medizinischen Akte“ (GMA auf Deutsch DMG in Französisch), die alle wichtige Information Ihrer Gesundheit beinhaltet, die Resultate Ihrer Blutproben und zusätzlicher Untersuchungen, usw. Die Inhaber einer GLOBALEN MEDIZINISCHEN AKTE erhalten eine erhöhte Rückzahlung ihrer Sprechstunden.

SIE KÖNNEN IHM AUCH FRAGEN FÜR SIE EINE „DMG+“ ZU FÜHREN.

Diese globale medizinische Akte PLUS wird Ihnen behilflich sein, die notwendigen Maßnahmen für den Erhalt Ihrer Gesundheit zu planen. Ihr Arzt wird also die zahlreichen Informationen die notwendig sind für bestimmte Erkrankungen vorzubeugen, aktualisieren.

Wir schlagen Ihnen ein **Fragenbogen** vor. So können Sie die Fragen identifizieren die Sie nützlich mit Ihrem Arzt besprechen sollen. Sie können ihn beantworten bevor Sie Ihren Arzt begegnen, um leichter darüber zu sprechen.

WOHLSEIN

- **Wie fühlen Sie sich heute?** Sehr gut? Gut? Nicht so gut? Eher schlecht?
- **Schlafen Sie gut?** Sind Sie öfters entspannt oder fühlen Sie sich öfters gestresst? Haben Sie öfters Angstzustände?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen ☐ JA ☐ NEIN

Das Wohlbefinden-Gefühl hängt von Ihrem physischen und psychischen Gesundheitszustand ab, und beeinflusst es auch gegenseitig. Es ist also ein wichtiges Anzeichen von Ihrer globalen Gesundheit. Änderungen von Ihrer Lebensart und Ihrer Betrachtung der Ereignisse können das Wohlbefinden-Gefühl verbessern; Hilfe (Relaxation, Unterstützungsgespräche, Psychotherapien) können vorgeschlagen werden.

KÖRPERTÄTIGKEIT

- **Haben Sie eine regelmäßige Körpertätigkeit** (Spazieren, Fahrradfahren, Garten, Pützen, Treppen laufen, usw.)
Wie lange ? Wie oft pro Woche? Jeden Tag?
- **Machen Sie regelmäßig Sport?**

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐ JA

☐ NEIN

Man empfiehlt den erwachsenen eine tägliche Körpertätigkeit jedem Tag (z.B. insgesamt 30 min.: schnell gehen, Fahrrad, Schwimmen, Treppengehen, Gartenarbeit, Haushalt, usw.)
Mehr Information auf www.mangerbouger.be

ERNÄHRUNG

- **Stellen Sie sich Fragen über Ihre Ernährung?**
- **Haben Sie schon ein Diät geplant oder gemacht?**

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐ JA

☐ NEIN

Eine Mittelmeer-Ernährungsart (viel Gemüse und Früchte; Hühner und Fisch ersetzen Rotfleisch; Olivenöl für die Zubereitungen...) ist für die Gesundheit günstig. Das Zusammensein und die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten scheinen das Wohlbefinden günstig zu beeinflussen. In Gegensatz, sind Abmagerungs-Diäten gewöhnlich unausgeglichen und führen zu einem „Yo-Yo-Effekt“ (man verliert Gewicht, man nimmt wieder zu, man versucht erneut, usw.). Wenn Sie abnehmen müssen, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt oder nehmen einen Termin mit einem Diätberater(in). Mehr Information auf www.mangerbouger.be.

TABAK

– Rauchen Sie?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐

JA

☐

NEIN

Rauchen hat eine negative Einwirkung auf die Gesundheit. Seine Tabakmenge reduzieren, oder noch besser aufhören, verbessert immer die Gesundheit. Es ist nicht einfach, nämlich weil Rauchen ein Genuss, ein Mittel zur Entspannung sein kann, usw. Ihr Arzt kann mit Ihnen darüber sprechen. Weitere Information auf www.coachtabacstop.be

ALKOHOL

Haben Sie sich schon unwohl gefühlt infolge Ihres Alkohol-Konsums? Haben Sie schon den Bedarf gespürt diesen Konsum zu reduzieren? Haben Sie schon die Bedrängnis gespürt morgens beim Erwachen Alkohol zu trinken um sich zu beruhigen oder einen Kater zu „kurieren“? Sind Sie schon verärgert gewesen durch Bemerkungen über Ihren Alkohol-Konsum?

Sie sind ein Mann und Sie trinken auf einer Woche mehr als 21 Gläser (Kännchen, usw....)? Sie sind eine Frau und Sie trinken auf einer Woche mehr als 14 Gläser (Kännchen, usw....)?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐

JA

☐

NEIN

Ein gemäßigter Alkohol-Konsum ist mit einer guten Gesundheit zu vereinen. Ein höherer Alkohol-Konsum hat eine negative Einwirkung auf der physischen, psychologischen und sozialen Ebene. Ihr Arzt kann Information geben und Ihnen helfen Ihren Verbrauch zu reduzieren.

Mehr Information auf www.inpes.sante.fr/50000/OM/pdt/alcool2006/Livret-point.pdf

GESUNDHEIT VOM HERZ UND ARTERIEN

Sind Sie älter als 50? Rauchen Sie? Hatten Sie oder eine Person Ihrer Familie (Vater, Mutter, Bruder, Schwester) Herzprobleme, bzw. ein Herzinfarkt oder eine Herzrhythmusstörung, einen Schlaganfall, ein Kreislaufproblem in den Beinen? Haben Sie einen Übergewicht, einen Bluthochdruck, zu viel Cholesterin?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐

JA

☐

NEIN

Ihr Arzt kann Ihr Risiko beurteilen an Hand einiger Fragen, einer Messung der Blutdruck und einer Blutprobe. Er kann Ihnen also einige Präventions-Maßnahmen um Ihr Herz-Kreislaufsystem zu schützen, empfehlen. Arterien- und Herz-Erkrankungen sind einige wichtige Ursachen von frühzeitigem Tod oder Invalidität: Herz-Infarkt, Herz-Angina, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Gehirnschlaganfall, usw. ...

Die Prävention geht über einen Rauchstopp, eine ausgeglichene Ernährung, eine regelmäßige KÖRPERTÄTIGKEIT und spezifische Maßnahmen (z.B. Medikamente für Blutdruckhochdruck oder erhöhtes Cholesterin-Gehalt).

VORBEUGENDE UNTERSUCHUNGEN (Frauen und Männer)

Vorbeugende Untersuchung für Darmkrebs (Dickdarm und After)

Sie sind zwischen 50 und 74 Jahr alt? Wie lange ist es her dass ein Test für Blut im Stuhl stattgefunden hat?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen ☐ JA ☐ NEIN

Fürsorge-Untersuchung für Darmkrebs wird für alle Personen zwischen 50 und 74 Jahre, alle 2 Jahre empfohlen. Eine kostenlose Fürsorge-Untersuchung wird durch die Deutschsprachige Gemeinschaft organisiert, in Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt. Die Personen mit einem besonderen Risiko (infolge bzw. persönlicher oder familiärer Vorgeschichte) folgen eine spezifische Planung. Mehr Information auf www.cancerintestin.be

VORBEUGENDE UNTERSUCHUNGEN (Frauen)

Vorbeugende Untersuchung für Gebärmutterhals-Krebs

Sie sind zwischen 25 und 64 Jahr alt? Wie lange ist es her dass Sie eine vorbeugende Untersuchung gemacht haben (Gebärmutterhals-Abstrich)?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen ☐ JA ☐ NEIN

Ein Gebärmutterhals-Abstrich wird alle Frauen zwischen 25 und 64 Jahr alt empfohlen, alle 3 Jahre. Dieser Abstrich macht Ihr Hausarzt, Ihr Gynäkologe oder ein Familien-Planung-Zentrum.

IMPFUNGEN

IMPFUNG (Starrkrampf (Tetanus) und Diphtherie)

Wann war Ihre letzte Starrkrampf- und Diphtherie-Auffrischung?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen ☐ JA ☐ NEIN

Eine Starrkrampf- und Diphtherie-Auffrischung wird alle 10 Jahre empfohlen. Mehr Information auf www.vacc.info

IMPFUNG (Grippe)

Sind Sie älter als 65 Jahre? Sie sind jünger als 65 Jahre und leiden an einer chronischen Erkrankung (Herz, Lungen, Leber, Niere, Diabetes, andere..). Werden Sie jedes Jahr gegen Grippe geimpft?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐

JA

☐

NEIN

Die jährliche Grippe-Impfung wird der Personen mit Risiken für Komplikationen bei einer Grippe empfohlen: Patienten älter als 65 und mehr, Patienten von chronischer Krankheiten befallen (Herz, Lungen, Leber, Niere, Diabetes, andere..) und Schwangeren.
Mehr Information auf www.vacc.info

IMPFUNG (Lungenentzündung)

Sind Sie älter als 65 Jahre? Sie sind jünger als 65 Jahre und leiden an einer chronischen Erkrankung (Milz-Entfernung, Herz, Lungen, Leber, Niere, Diabetes, andere..). Sind Sie gegen Lungenentzündung geimpft?

Ich möchte darüber mit meinem Arzt sprechen

☐

JA

☐

NEIN

Die Impfung gegen Lungenentzündung wird der Personen empfohlen bei wen die Milz nicht richtig arbeitet oder entfernt wurde, Patienten älter als 65 und Patienten von chronischer Krankheiten von Herzen, Lungen, Zirrrose, Alkoholismus, befallen oder durch den H.I.V. Virus infiziert.
Mehr Information auf www.vacc.info

Réalisation SCPS-Question santé asbl

&

www.mongeneraliste.be