

Wegweiser



Unterstützung bei der Vorbereitung
vor/während/nach Ihrem Arzttermin



Erfahren Sie mehr auf
www.lysolutions.de

sanofi

Einführung

Im Zusammenhang mit dem Arzttermin oder dem Besuch im Zentrum gibt es eine Menge zu beachten. Häufig fühlt man sich überfordert – an was muss ich alles denken, was wollte ich nochmal fragen und habe ich alles richtig verstanden?

Dabei soll Sie dieses Heft unterstützen – vor, während und nach Ihrem Arzttermin!

Wir von Sanofi haben Ihnen eine Übersicht wichtiger Tipps und Hinweise sowie Listen, die Sie für Ihren Termin selbst ausfüllen können, zusammengestellt. Darüber hinaus finden Sie auf der Website **www.lysosolutions.de** viele weitere Materialien, Übungen, Videos und Audios.

Alle Materialien in diesem Heft können Sie ganz nach Belieben und immer wieder benutzen: kritzeln, knicken, kleben – alles ist erlaubt!



Falls Sie Fragen haben,
wenden Sie einfach
per Mail an:
kontakt@lysosolutions.de

Vor Ihrem Termin

Während Ihres Termins

Nach Ihrem Termin

Bitte beachten Sie, dass es sich bei allen Hinweisen und Videos zum Thema „Mentale Gesundheit“ nicht um eine auf individuelle, krankheitsspezifische Bedürfnisse angepasste Beratung oder Behandlung handelt. Die Hinweise und Übungen ersetzen keinesfalls den ärztlichen Rat. Wenn Sie Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an Ihren/Ihre Ärzt*in.

ToDo-Liste für Ihren Arzttermin

Wenn ein wichtiger Arzttermin oder Besuch im Zentrum ansteht, dann steigt meist die innere Spannung. Habe ich alles organisiert? An alles gedacht? Und natürlich auch die Frage, wie wird es mir heute dort wohl ergehen?

Das Gute ist: Mit etwas Vor- und einer guten Nachbereitung können Sie selbst viel dazu beitragen, dass der Arzttermin oder Besuch im Zentrum zufriedenstellend verläuft. Um für Ihren Termin nichts zu vergessen, nutzen Sie die ToDo-Liste auf der rechten Seite. Die Auflistung zeigt auf, ob Sie alles Wichtige erledigt haben und alles Nötige bereitgelegt haben. So brauchen Sie nicht jedes Mal neu überlegen und wissen sicher, dass Sie alles eingepackt haben.

Machen Sie ein Häkchen bei erledigten Punkten.
So behalten Sie ganz leicht die Übersicht.



1. Finden Sie einen Ort für Ihre Unterlagen
2. Notieren Sie sich all Ihre Fragen
3. Überlegen Sie, welche neuen Informationen Ihr Ärzteteam von Ihnen benötigt
4. Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor und machen Sie sich Ihre Zielsetzung bewusst
5. Prüfen Sie vor Ihrem Termin, ob Sie für den Termin all Ihre Unterlagen dabei haben
6. Nutzen Sie Ihre Wartezeiten sinnvoll
7. Prüfen Sie nach Ihrem Termin, ob Sie all Ihre Unterlagen wieder bei sich haben

*Vor Ihrem
Termin*

1. Finden Sie einen Ort für Ihre Unterlagen

Sammeln Sie all Ihre Unterlagen an einem festen Ort – entweder als Papier oder digital. Auf jeden Fall so, dass Sie diese gut zu Ihrem Arzttermin mitnehmen können. Legen Sie sich verschiedene Rubriken an, sodass es Ihnen leicht fällt, auf die wichtigen Unterlagen zuzugreifen.

Um vor Ihrem Termin zu überprüfen, ob Sie alles dabei haben, kann Ihnen die Checkliste unter Punkt 5 helfen, die Sie unter „Sonstiges“ um weitere Punkte ergänzen können.

2. Notieren Sie sich all Ihre Fragen

Auch solche, die auf den ersten Blick unnötig erscheinen. Damit erleichtern Sie sich nicht nur alles fragen zu können, sondern auch die Antworten der Ärzt*innen richtig zu hören und nicht im Kopf schon an die nächste Frage zu denken.

Hilfreich ist es, wenn Sie hierfür fortlaufend Ihre Fragen notieren – also nicht erst am Tag vor Ihrem Termin, sondern immer dann, wenn Ihnen eine Frage einfällt.



Sie können dafür die Liste auf der rechten Seite nutzen oder diese unter **www.lysosolutions.de** herunterladen. Sie können aber beispielsweise auch Ihre Notizfunktion auf dem Handy nutzen.



Meine Fragen für den nächsten Arzttermin

Kamen bei Ihnen seit dem letzten Arzttermin Fragen auf oder gibt es noch ungeklärte Fragen aus dem letzten Termin? Diese können Sie hier notieren.

Datum:

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Überlegen Sie, welche neuen Informationen Ihr Ärzteteam von Ihnen benötigt

Machen Sie sich bewusst, was sich seit Ihrem letzten Besuch beim/bei der Ärzt*in oder im Zentrum verändert hat. So geben Sie Ihrem Ärzteteam die Möglichkeit, schnell auf Ihren Stand zu kommen. In Bezug auf Ihre körperliche Gesundheit, Ihre Symptome, die Wirkung Ihrer Medikamente und in Bezug auf Ihre mentale Situation.

Machen Sie sich im Vorfeld auch klar, wann es Ihnen besser ging und was dazu geführt haben könnte. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Ärzteteam an diesen Stellen weiter ansetzen und sich stabilisieren.



Hierfür kann ein Schmerz-tagebuch hilfreich sein. Eine Vorlage finden Sie unter www.lysosolutions.de und auch hier in der Broschüre.



Schmerzstärke Körperregion	Max. Schmerzempfinden in den letzten 24 Stunden										Genüchrigkeit mit der Tagesaktivität	Max. Intensität des Wohlbefindens	Bemerkungen/Schreibung des Schmerzes	Etwas, das mir in diesem Zeitraum gut gefallen hat		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



4.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor und machen Sie sich Ihre Zielsetzung bewusst

Beim Gespräch mit Ärzt*innen kann es schwerfallen, Erwartungen klar zu äußern. Für ein gutes Gespräch ist die Vorbereitung das A und O. Hier **5 Tipps**, die Ihnen die Gesprächsführung erleichtern können.

- **Üben Sie den Gesprächseinstieg**

Wenn Sie sich unsicher in Bezug auf den Gesprächseinstieg sind, üben Sie diesen ein paar Mal zu Hause – alleine oder mit jemandem, den Sie gut kennen. Achten Sie darauf, klar, einfach und verständlich zu sprechen.

- **Machen Sie sich klar, was Ihre Ziele und Erwartungen für das Gespräch sind**

Machen Sie sich im Vorfeld des Gesprächs klar, was Sie von diesem erwarten und welche Ergebnisse dabei herauskommen sollen. Es kann helfen, das Ziel des Gesprächs vorher einmal klar zu formulieren und aufzuschreiben.

- **Geben Sie dem Gespräch einen Rahmen und Struktur**

Benennen Sie direkt zu Beginn, was für Sie die wichtigsten 1 bis 3 Punkte sind. So kann die Ärztin oder der Arzt darauf eingehen und diese Zeit dafür gut einplanen.

- **Sprechen Sie Gefühle an**

Möglicherweise gehen Sie mit einem „komischen“ Gefühl in das Gespräch. Sind Sie ängstlich, vorsichtig oder nervös? Der Gesprächspartner wird dies merken. Wenn Sie diese Gefühle stören, sprechen Sie sie am besten an. Um Ihre Gefühle richtig zu formulieren, können Ihnen die Schlüsselformulierungen, zwei Doppelseiten weiter, helfen.

- **Fragen Sie nach und machen Sie sich Notizen**

Wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder etwas genauer wissen wollen, fragen Sie nach. Notieren Sie sich die für Sie wichtigsten Punkte während des Gesprächs. Das hilft, wenn Sie den Termin reflektieren und bei der Vorbereitung des nächsten Termins.

Vorbereitungsbogen für das Gespräch

Diese Seite können Sie als Gedankenstütze mit ins Gespräch nehmen. Schreiben Sie sich konkrete Stichpunkte zu den Inhalten und Fragen auf, die Sie besprechen möchten.

Gesprächsdatum: **Uhrzeit:** **Uhr**

Gesprächspartner*innen:

Neue Informationen für mein Ärzteteam:

.....

.....

.....

Meine Fragen:

.....

.....

.....

Meine Medikamentenliste:

.....

.....

.....

.....

.....

Tipp: Falls die Zeit nicht ausreichen sollte, um alles zu besprechen – überlegen Sie sich am besten vorher, welche Punkte und Fragen Sie unbedingt besprechen wollen, und markieren Sie sie.

Meine To Do's bis zum nächsten Mal:

.....

.....

.....

.....

.....

Schlüssel- formulierungen

Wenn Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind, wünschen Sie sich, dass Ihnen zugehört wird und all Ihre Fragen verständlich beantwortet werden. Hier kommen Hinweise, wie die Kommunikation mit Ihrem Ärzteteam gut funktioniert.

Formulieren Sie Ihre Erwartungen:

- Halten Sie sich in Ihrer Aussage kurz und klar.
- Sprechen Sie in Ich-Form.
- Benennen Sie abschließend auch Ihren konkreten Wunsch.

Rechts finden Sie zur Unterstützung ein paar Beispiele und die Formulierungen dazu. Auf den übernächsten Seiten können Sie sich Ihre eigenen Formulierungen für das nächste Arztgespräch aufschreiben und diese, wenn Sie mögen, vorher üben.

Schlüsselformulierungen für Bedürfnisse:

- Ich brauche ...
- Mir fehlt ...
- Mir ist wichtig, dass ...

Beispiel:

Mir ist es wichtig, dass ich Sie richtig verstehe. Können Sie mir das bitte nochmals in anderen Worten erklären.

Schlüsselformulierungen für Beobachtungen:

- Ich nehme wahr, dass ...
- Mir ist aufgefallen, dass ...
- Ich erinnere mich, dass ...

Beispiel:

Ich bemerke in letzter Zeit immer häufiger, dass ich empfindlich auf Hitze reagiere.

Schlüsselformulierungen für Gefühle:

- Ich fühle mich ...
- Mir geht es ...
- Ich spüre ...

Beispiele:

Ich bin heute sehr emotional, weil ich mir Sorgen, um meine Untersuchungsergebnisse mache.

Ich fühle mich erleichtert und bin Ihnen dankbar, für die gute Erklärung.

Schlüsselformulierungen für Wünsche und Bitten:

- Es wäre für mich sehr wertvoll, wenn Sie bitte ...
- Darf ich Sie bitten, dass ...
- Eine große Unterstützung ist mir, wenn Sie ...

Beispiele:

Können Sie mir bitte noch diese letzte Frage beantworten?

Ich habe Angst, Ihnen zur Last zu fallen, wenn ich Sie darum bitte, mich dabei zu unterstützen.

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren? Dann kann es helfen, die Befürchtungen oder Ängste, die Sie davon abhalten, auszusprechen.

Die eigene Verletzlichkeit zu zeigen erfordert Mut – schafft aber auch Nähe und zeigt Menschlichkeit. Auf diese Art und Weise kann Ihr Gesprächspartner / Ihre Gesprächspartnerin Mitgefühl entwickeln.

Empathie setzt voraus, dass wir uns gegenseitig sehen und spüren können.

Erfahren Sie mehr zum Thema in dem Audio „Mut“ auf www.lysosolutions.de



Meine Schlüsselformulierungen für Bedürfnisse

Meine Schlüsselformulierungen für Gefühle

Meine Schlüsselformulierungen für Wünsche und Bitten

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Schlüsselformulierungen für Beobachtungen

.....

.....

.....

.....

.....

5.

*Prüfen Sie, ob Sie für Ihren Termin all Ihre
Unterlagen dabei haben*

Bevor Sie zum Termin aufbrechen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle nötigen
Unterlagen dabei haben.

Krankenversicherungskarte

Überweisungsschein

Medikamentenliste

Befunde

Schmerztagebuch

Meine Fragen

Meine Gesprächsvorbereitung

Sonstiges

.....

.....

*Während
Ihres Termins*

6.

Nutzen Sie Wartezeiten sinnvoll und gestalten Sie die Zeit um den Termin herum angenehm

Gerade in der anspruchsvollen Zeit während des Termins, aber auch vorher und danach, sollten Sie gut auf sich achten. Auf den drei Ebenen der mentalen Gesundheit – also körperlich, mental und sozial – können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun.

Hier sind einige Ideen:

- **Stärken Sie Ihre mentale Gesundheit**

Es gibt verschiedene Übungen und Audios, die Ihnen innerhalb der Wartezeiten dabei helfen können, z. B.

- die Übung „Körpersprache“
- die Übung „Atmung“
- oder unsere Audios mit Gunda Tibelius: „Lächeln“ und „Mut“.



Diese finden Sie unter www.lysosolutions.de



- **Versorgen Sie sich mit leckeren Getränken & Snacks**

Nehmen Sie sich zu Ihrem Termin statt normalem Wasser doch mal ein Wasser mit leckeren und gesunden Zutaten wie Zitrone, Lavendel, Minze, Basilikum und Gurke mit. Das erfrischt und macht Freude beim Trinken. Auch leckere gesunde Snacks machen Spaß und stillen den kleinen Hunger.

- **Spazieren Sie in den Wartezeiten**

Fragen Sie am Empfang nach, wie lange Ihre Wartezeit etwa sein wird. Wenn genug Zeit ist, gehen Sie raus und spazieren eine kleine Runde. Die frische Luft und Bewegung bauen Stress ab und helfen, körperliche und mentale Verspannungen zu lösen.



- **Nutzen Sie Ihre Wartezeit zur Kontaktpflege**



Wie wäre es, wenn Sie einer Freundin/einem Freund mal wieder eine Nachricht schreiben? Sie werden sehen, wie schön es ist, wenn Sie die Wartezeit für Ihre freundschaftlichen Gedanken und Kontakte nutzen.

- **Machen Sie Komplimente**



Nehmen Sie sich vor, an diesem Tag drei Menschen ein ehrliches Kompliment zu machen. Freude zu verschenken, tut uns selbst gut. Fangen Sie damit an, ganz ohne Erwartungen, dass etwas zu Ihnen zurück kommt, und genießen Sie das freudige Gesicht Ihres Gegenübers.

- **Erlauben Sie sich etwas**

Belohnen Sie sich am Tag Ihres Termins mit einem kleinen und schönen Ritual. Überlegen Sie sich im Vorfeld, was Ihnen gut tun würde und wie und wo Sie sich etwas gönnen können. Ist es die kleine Eisdiele um die Ecke? Oder eine schöne Zeitschrift, die Sie sich extra für diesen Tag leisten?



Übung

Kraftvoll stehen

Wäre es nicht fantastisch, sich auf Knopfdruck selbstsicher und energetisch zu fühlen? Tatsächlich ist das möglich: Allein durch unsere Körperhaltung können wir großen Einfluss auf unsere Selbstsicherheit nehmen. Wie das geht, erfahren Sie wie folgt:



1. Ort:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie für zwei Minuten ungestört sind. Das können z. B. der Waschraum oder eine ruhige Ecke im Wartezimmer sein.

2. Wirbelsäule:

Machen Sie sich groß, indem Sie Ihre Wirbelsäule aufrichten. Es hilft, wenn Sie sich vorstellen, Sie hätten am Hinterkopf einen Faden, der Sie sanft nach oben zieht. Nehmen Sie die Schultern zurück und die Brust raus.

3. Kopf und Blick:

Heben Sie Ihren Kopf, so dass Sie gerade nach vorne oben blicken können. Lassen Sie ein leichtes Schmunzeln auf Ihren Lippen entstehen.

Besonders wichtig bei dieser Übung sind die aufgerichtete Wirbelsäule, die gerade Kopfhaltung nach vorne und dass Ihre Arme nicht nach unten hängen, sondern nach oben gerichtet einen gewissen Raum einnehmen.

4. Stand:

Egal ob Sie stehen oder sitzen: Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden und spüren Sie für einen Moment den Boden, der Sie sicher trägt.

5. Arme:

Wenn Sie die Möglichkeit haben, strecken Sie die Arme für ein paar Sekunden in die Luft und spüren Sie nochmals die ganze Streckung im Körper. Strecken und recken Sie sich ausgiebig.

Wenn Sie merken, dass die Arme schwer werden, stemmen Sie diese einfach bequem in die Hüften und achten Sie nochmals auf die aufgerichtete Wirbelsäule und Ihre Kopfhaltung.

6. Dauer:

Bleiben Sie in dieser Haltung für zwei Minuten und reden Sie sich selbst aufmunternd in Gedanken zu.

Zum Hintergrund:

Durch diese Art der aufrechten und großen Körperhaltung werden im Gehirn vielfältige Hirnareale für Kraft und Selbstbewusstsein aktiviert. Zudem kann Ihr Gehirn nicht unterscheiden, ob Sie gerade tatsächlich selbstbewusst sind oder Ihr Körper diese Haltung nur bewusst einnimmt. Der positive Effekt ist der gleiche.

Wenn Sie dazu noch lächeln, werden zusätzlich Glückshormone ausgeschüttet. Sie fühlen sich selbstbewusster und können diesen Zustand auch dann weiter halten, wenn Sie die große Körperhaltung nach zwei Minuten wieder auflösen.

Und jetzt ... Genießen Sie die stärkende Wirkung :)

*Nach Ihrem
Termin*

7.

Reflektieren Sie Ihren Termin und definieren Sie Ihr Ziel

Überprüfen Sie nach Ihrem Termin, ob Sie alle Unterlagen wieder bei sich haben. Nehmen Sie sich nach Ihrem Termin die Zeit und notieren Sie Ihre Gedanken.

Nutzen Sie hierfür auch die Seite „Meine Fragen für den nächsten Arzttermin“ unter Punkt 2 weiter vorne in der Broschüre.

- Was war gut und hilfreich heute?
- Was macht Ihnen vielleicht Sorgen?
- Konnten Ihre Fragen beantwortet werden?

ja nein

Und dann geht der Blick nach vorne:

- Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie nun angehen möchten bis zum nächsten Termin?

Nutzen Sie dafür gerne das Feld „Mein persönliches Ziel“ auf der letzten Seite dieser Broschüre und formulieren Sie Ihr Ziel am besten gleich mithilfe der SMART Methode.

Ziele setzen und erreichen

Das Thema Ziele setzen ist nicht nur im Bezug auf den Arzttermin wichtig. Ziele zu haben ist ein wesentlicher Faktor für das, was wir in unserem Alltag erleben und erreichen.

Definieren Sie ein Ziel und erhöhen Sie damit die Chance, dass Sie Ihr Vorhaben für sich und Ihre Gesundheit auch umsetzen. Dafür können Sie hier im Modul zum Thema „Ziele“ nochmal stöbern, sich motivieren lassen und erfahren, wie Sie es schaffen, Ihr Ziel auch zu erreichen.



Mehr zum Thema „Ziele setzen und erreichen“ finden Sie unter www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/

Diese Reflexion nach Ihrem Besuch hilft Ihnen enorm, Ihren Fokus auf das Wesentliche auszurichten. Und es hilft Ihnen auch direkt für die Vorbereitung des nächsten Termins beim/bei der Ärzt*in oder im Zentrum, denn so können Sie ganz einfach an den gemeinsam besprochenen Dingen wieder anknüpfen.

*Nur wer
sein Ziel
kennt,
findet den
Weg.*

Laotse

Die SMART-Methode

Tatsächlich! Das, was in dem Zitat links beschrieben wird, stimmt: Je klarer wir unser Ziel definieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir dieses Ziel auch tatsächlich erreichen.

Nur wie beschreiben wir ein Ziel klar und präzise? Die hier beschriebene SMART-Methode bietet genau hierfür eine wertvolle Orientierung und hilft Wünsche, in klare Ziele zu verwandeln.

SMART ist ein Akronym, das heißt, ein aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildetes Kurzwort. Es setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der folgenden fünf Merkmale für klare Ziele zusammen:

S = Spezifisch

M = Messbar

A = Attraktiv

R = Realistisch

T = Terminiert

Beim Erarbeiten der fünf Merkmale ist es nicht unbedingt relevant, mit welchem Sie beginnen. Wichtig ist nur, dass Sie sich mit allen einmal auseinandergesetzt haben.

= *Spezifisch*

Verallgemeinerungen und Unklarheiten sind der natürliche Feind jedes Ziels. Ein Ziel sollte so klar und spezifisch wie möglich formuliert sein. Sie können es sich wie eine Art Ziellinie vorstellen.

= *Messbar*

Versuchen Sie Ihr Ziel messbar zu machen, indem Sie bspw. ein Punktesystem etablieren oder eine Liste zum Abhaken.

= *Attraktiv*

Machen Sie sich klar, was für Sie so attraktiv an diesem Ziel ist. Fragen Sie sich: Was ist mein Antrieb? Warum möchte ich mein Ziel erreichen?

= *Realistisch*

Prüfen Sie nochmals, ob das Ziel für Sie im Alltag wirklich machbar ist. Beginnen Sie lieber mit kleineren Zielen.

= *Terminiert*

Jedes Ziel braucht einen klaren zeitlichen Rahmen. Wann werde ich mit dem ersten Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel beginnen? Wie oft werde ich die Handlungen am Tag oder in der Woche/im Monat umsetzen?

Unser Tipp: Wenn Sie schon dabei sind, schieben Sie es nicht auf die lange Bank. Starten Sie HEUTE mit dem ersten Schritt!

Diese 5 Merkmale der SMART Methode können Ihnen helfen, Ihr Ziel klarer zu formulieren.

Sehen Sie Ihr Ziel schon vor sich und sind motiviert, zu starten?

Dann schreiben Sie Ihr Ziel in das untenstehende Feld und teilen Sie Ihr Vorhaben vielleicht sogar mit anderen Menschen. So können diese Sie auf dem Weg unterstützen.



Mein persönliches Ziel

.....

.....

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben

.....

.....

Beispiel für ein nach der SMART-Methode formuliertes Ziel:

Mein persönliches Ziel:

Ich möchte mich mehr an der frischen Luft bewegen.

Wie und bis wann möchte ich es erreicht haben:

Bis zum 31.12. diesen Jahres werde ich mich einmal in der Woche für 5 Minuten draußen bewegen.

Wir hoffen, dass die Tipps und Hinweise im Zusammenhang mit dem Arzttermin oder dem Besuch im Zentrum hilfreich für Sie waren. Oft können auch ganz kleine Hilfestellungen Großes leisten und dabei unterstützen, dass Sie sich sicherer fühlen.

Auf der Website www.lysosolutions.de im Bereich „Mentale Gesundheit“ finden Sie darüber hinaus viele weitere Materialien, Übungen, Videos und Downloads. Schauen Sie gerne mal vorbei!

Benötigen Sie ein neues Exemplar?
Bestellen Sie es gerne per Mail unter kontakt@lysosolutions.de



LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten


**LYSOSOLUTIONS®-
SERVICE**
Vielseitiges Angebot


**M. FABRY
M. GAUCHER
MPS I
M. POMPE
ASMD**

Seit über 40 Jahren
Kompetenz und Erfahrung
bei lysosomalen
Speicherkrankheiten


RECHT & SOZIALES
Informationen zu
gesundheitspolitischen
Themen


**MENTALE
GESUNDHEIT**
Bedürfnisorientierte
Unterstützung für
den Alltag



Mehr Informationen zu allen
Themenbereichen finden Sie
auf www.lysosolutions.de

Sanofi unterstützt mit dem LysoSolutions®-Service Menschen mit lysosomalen Speicherkrankheiten. Hierfür arbeiten wir eng mit Expert*innen und Patientenorganisationen zusammen und bieten umfassende Unterstützung an.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
Industriepark Höchst | K703 | 65926 Frankfurt
www.lysosolutions.de | www.sanofi.de

MAT-DE-2205763(V2.0)-10/2023-347867

sanofi