

A – Arzneimittel: "Zu Wirkung und Nebenwirkung fragen ...", Informieren Sie sich über Ihre Medikamente, z. B.:
Namen und Wirkungen, mögliche **Nebenwirkungen** und **Anwendungstipps** (wann nüchtern, nicht mit Milch einnehmen: + Welche Medikamente mitnehmen + welche absetzen? + Medikamente abfotografieren und + Medikamentenbox kontrollieren!

S –Selbstbeobachtung: Achten Sie auf Ihren Körper, erkennen Sie Veränderungen und geben sie an Pflegekräften + Ärzte weiter. Dann können sie frühzeitig aktiv werden: + Hautbeobachtung +Schmerzen +Atmung +Urin- + Stuhlausscheidung

-9-

-5-

M-Mentale Stärke: „positiv denken wirkt“ Stellen Sie sich abends 4 Fragen:

1. Was/Wer hat mir heute **Hoffnung** geschenkt?
2. Wo habe ich mich heute **lebendig** gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute **dankebar** sein?
4. Welche **Stärken** konnte ich heute ausleben?

P – Prävention: Führen Sie Maßnahmen durch, damit Sie Komplikationen vermeiden: +**Hygiene** (z. B. Händedesinfektion) + **Atemübungen** (bewusst Atmen) + **Stütze**: (Schuhe, Brille, Licht) + **Verdauung anregen** (Trinken, Bewegen, Darmmassage)

S – Selbsthilfe: "Hilfe zur Selbsthilfe". Suchen Sie Ansprechpartner, wie:

- | Selbsthilfegruppen
- | Patientenfürsprecher in Kliniken (BPiK)
- | Verbraucherzentralen
- | VdK, BAGSO und Co.
- | Patienten-Info-Zentren (PIK)

wichtige Telefonnummern

Hausarzt: _____

Apotheke: _____

Krankenhaus: _____

DiaEngel (0203-47 99 15 88)

-7-

-4-

K-Krankheiten kennen: Informieren Sie sich über Ihre Erkrankungen, dann kennen Sie +Symptome und beugen +Komplikationen vor und können aktiv an der +Therapie mitwirken. Hilfreich sind Internetsseiten, wie: gesundheitsinformation.de patienten-information.de universitaet.de

O – Organisation OP/Untersuchung: Finden Sie die richtigen Infos z. B. auf den Seiten der Dt. Stiftung für Gesundheitswissen und haben Sie weniger Ängste.

3 Fragen zur Gesundheit

1. Was wird untersucht/operiert?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

10 Tipps - auf einen Blick!

Vor der Klinik

1. Organisieren (z. B. Haustiere)
2. Medikamente abklären
3. Tasche vorrichten
4. Ordner mit Unterlagen
5. Klinikportale nutzen

In der Klinik

1. Abklären, wann „nüchtern“
2. Tabletten abklären, kontrollieren
3. Atmen (Atemgymnastik)
4. Bewegen (Venengymnastik)
5. Verdauen (Darmgymnastik)

Weitere Infos finden Sie auf www.klinikkompass.de
www.minibooks.ch

-3-

Prüfen Sie, ob die Infos **neutral, aktuell, medizinisch geprüft** und **verständlich** sind. Nutzen Sie mind. 2 Portale zum Vergleich.

Krankenhaus-Tasche: Richten Sie schon jetzt eine Tasche mit passender Kleidung (nach Jahreszeit) +Waschutensilien +evtl. Arzneimittel +Bu +Nackenkissen

Tips: alles für den Notfall ☺ auf dem Kleiderschrank richten ☺ Ordner anlegen, mit Dokumenten: z. B. Arztbriefe, Befunde, Patientenverfügung **CI** Sie auf klinikkompass.de

Die KOMPASS-Strategie: gibt Orientierung und ist eine einprägsame Merkhilfe. Denn jeder Buchstabe steht für ein wichtiges Thema



aktiv&sicher
im Krankenhaus



Patientenratgeber
KOMPASS-Strategie



Orientierung
Gesundheit
Sicherheit
Prävention
Angstreduktion

www.klinikkompass.de

Praktische Infos & Tipps für den Klinikaufenthalt:

-2-

Sie stehen vor dem Krankenhausaufenthalt und fühlen sich unsicher und überfordert? Dann ist www.klinikkompass.de Ihr Begleiter! Zu **Arzneimitteln** und **Krankheiten** gibt es viele Infoquellen. Erfahren Sie, welche Fragen Sie stellen und wie Sie **Infektionen, Blutungen, Thrombosen, Stürze und weitere Komplikationen** vermeiden. Dadurch können Sie den Klinikaufenthalt aktiv vorbereiten

Krankenhaussuche: Nicht nur, was der Hausarzt und Freunde sagen und wie weit die Klinik vom Wohnort entfernt ist entscheidend, sondern auch folgende Klinikportale sind hilfreich: +**weisselste** +**klinikradar.de** +**k**