

## VORBEREITUNG FÜR IHR ARZTGESPRÄCH

Diese Seite dient als Leitfaden für Ihr Arztgespräch und enthält wichtige Informationen zur Vorbereitung auf Ihren Termin.

### Symptombeschreibung

Für die Besprechung mit Ihrem Arzt ist es wichtig, dass Sie **so ausführlich wie möglich über Ihre Beschwerden berichten** und angeben, ob Sie selbst bisher etwas gegen diese unternommen haben. Erwähnen Sie zum Beispiel auch, ob es in der Vergangenheit eventuell schon eine medikamentöse Vorbehandlung gab, die von einem anderen Arzt verordnet wurde.

Folgende Fragen können Ihnen bei der Vorbereitung des Termins helfen, weil der Arzt sie Ihnen in dieser oder ähnlicher Form stellen wird:

- Wie lange leiden Sie schon unter Schlafstörungen oder anderen Symptomen?
- Wie äußern sich diese Schlafstörungen?
- Auf welche Weise und wie stark wird Ihr Alltag dadurch beeinflusst?
- Gab es schon eine Vorbehandlung? Haben Sie bisher eigenständig Maßnahmen getroffen, um Ihren Zustand zu verbessern (Selbstmedikation) oder haben Sie bereits eine medikamentöse Therapie verordnet bekommen?

### Schlafstagebuch

Eine sinnvolle Vorbereitung auf Ihren Arztbesuch ist das **Führen eines Schlafstagebuches**. Sie können sich unter [www.non-24.de/downloads/Schlafstagebuch](http://www.non-24.de/downloads/Schlafstagebuch) Ihre persönliche Vorlage herunterladen oder sich das Schlafstagebuch von den Mitarbeitern des Non-24 Serviceteams (Kontakt siehe unten) per Post zuschicken lassen. Die erfahrenen und im Hinblick auf Non-24 geschulte Krankenpfleger übernehmen auch gerne für Sie als blinde Person das Ausfüllen Ihres Schlafstagebuches. Fangen Sie bereits jetzt mit dem Führen dieses Tagebuches an! Ihr Arzt wird bei Ihrem ersten Termin schon einen Blick darauf werfen und ggf. erste Behandlungsschritte mit Ihnen besprechen können.

Beim Ausfüllen des Schlaftagebuches kann die Dokumentation folgender Fragen hilfreich sein:

- Wann hatten Sie das letzte Mal eine Nacht mit ausreichend Schlaf?
- Wie stark sind Ihre Einschlaf- und Durchschlafprobleme?
- Fühlen Sie sich erholt, wenn sie morgens aufwachen?
- Wie stark ausgeprägt ist Ihre Tagesmüdigkeit?
- Beeinflusst Ihre Tagesmüdigkeit die Konzentrationsfähigkeit?

## Das Non-24 Serviceteam

Das Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Syndrom, kurz Non-24 genannt, ist eine äußerst seltene Erkrankung, die bei völlig blinden Menschen jedoch sehr häufig vorkommt. Möchten Sie mehr zu dieser Erkrankung erfahren, steht Ihnen unser Non-24 Serviceteam unter der **kostenfreien** Rufnummer **0800 24 321 06 (rund um die Uhr erreichbar)** oder per E-Mail unter **non24@plus49.de** zur Verfügung. Ob beim Ausfüllen des Schlaftagebuches oder bei der Vorbereitung Ihres Arzttermins – die Mitarbeiter des Non-24 Service sind Ihnen jederzeit sehr gerne behilflich!

Weitere Informationen finden Sie auf der Website **[www.non-24.de](http://www.non-24.de)**