

## Wie geht es mir denn?

**Mit einem Fragebogen kann der Patient seinen Gesundheitsstatus kurzweilig und niederschwellig hinterfragen.** Von Philip Klepeisz

Mit der sogenannten „Lifestyle-Kartei“ können Patienten ihre Zeit im Wartezimmer sinnvoll nützen. Der Fragebogen soll Bewusstsein für die Gesundheit schaffen, indem er auf relevante Aspekte fokussiert, wie etwa die Ernährung, Schlaf, soziales Umfeld, aber auch schlechte Gewohnheiten. Im Anschluss können die Fragen mit dem Arzt besprochen werden.

Eine Patientin sitzt im Wartezimmer ihres Hausarztes und blättert gelangweilt die Magazine durch. Die Zeit vergeht trotzdem schleppend, daher sieht sie sich im Wartezimmer um. Ihr Blick fällt auf einen Aufsteller mit der Aufschrift „Lifestyle-Kartei“, einem Fragebogen von Aktion Regen. Interessiert sieht sie sich das ganze genauer an und stellt fest, dass es sich um einen Fragebogen handelt, der grafisch unterteilt, verschiedene Gesundheitsaspekte des Lebens aufgreift.

Die Fragen sind in Themengebiete angeordnet und bildlich zusammengefasst. Beispielsweise befassen sich die Fragen des Hauses mit einem selbst; also mit Ernährungsgewohnheiten, Schlaf und Freizeitgestaltung. Weitere Fragen beschäftigen sich mit Familie, Freunde, Umwelt und Beruf. Sie sind in der Umgebung als Bäume angesiedelt. Fragen zu der persönlichen Einstellung bilden das Fundament, aber auch schlechte Angewohnheiten werden beleuchtet. Dieser kurzweilige und niederschwellige Ansatz sollte für eine gute Compliance sorgen.

Weiters bietet die Lifestyle-Kartei dem Arzt einen raschen Querschnitt über den Gesundheitsstatus seines Patienten und kann dabei unterstützen, potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen. Der ausgefüllte Bogen sollte in einem Arzt-Patienten-Gespräch besprochen werden. Dieses Vorgehen kann dazu beitragen, dass sich der jeweilige Patient in seiner Haut wohl fühlt und mehr auf seine Gesundheit achtet.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Von der Idee angetan liest die Patientin weiter, was eigentlich Aktion Regen ist. Es handelt sich dabei um einen österreichischen Verein für Entwicklungszusammenarbeit. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Ärzten aus Österreich, bildet die Aktion Regen in afrikanischen Entwicklungsländern Gesundheitsinformatanten, sogenannte Rain Worker, für die Aufklärungsarbeit aus.

Mit Hilfe neu entwickelter und leicht verständlicher Aufklärungshilfen, geben diese ihr erworbenes Wissen an ihre Mitmenschen im Land weiter; nach dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe. Die Schwerpunkte des vermittelten Wissens liegen unter anderem bei Familienplanung, sexueller Gesundheit, Mutterschutz und HIV/AIDS-Prävention.

### Quid pro quo

Diese Rain Worker benötigen jedoch finanzielle Unterstützung, um ihre Arbeit verrichten zu können.

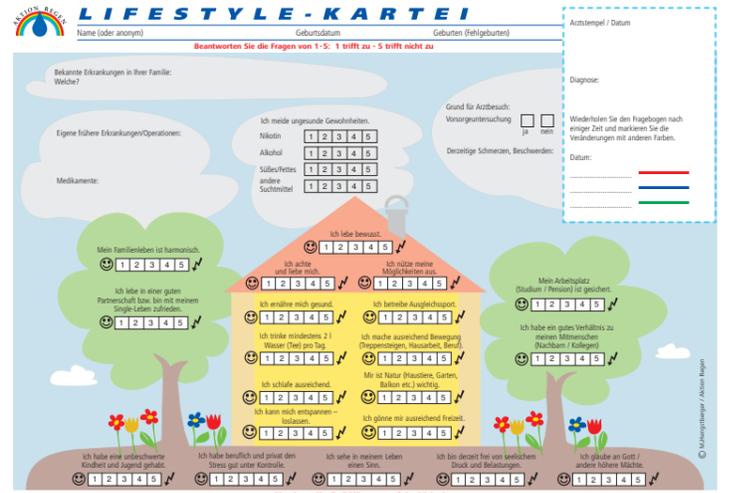
Daher wird im Gegenzug für eine Lifestyle-Kartei um eine kleine Spende gebeten, sozusagen einen Regentropfen.

Ein Euro ist nicht viel und für einen guten Zweck obendrein. Die Patientin überlegt nicht lange, zückt eine Münze aus ihrer Tasche und wirft

diese in den dafür vorgesehenen Behälter. Anschließend beginnt sie den Fragebogen auszufüllen.

Quelle:  
Das Material wurde von Prof. Dr. Maria Hengstberger, Gynäkologin und Gründerin von Aktion Regen zur Verfügung gestellt.

Die Lifestyle-Kartei erhalten Sie über Aktion Regen (Tel: 01/720 66 20) weitere Informationen finden Sie unter [www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)



Die Lifestyle-Kartei mit ihren fünf Schwerpunkten.

© M. Hengstberger / Aktion Regen

Andauernder Durchfall?  
Krampfartige Bauchschmerzen?

Anhaltender Gewichtsverlust?  
Blut im Stuhl?

Testen Sie Ihre Patienten einfach und schnell auf eine mögliche chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED).



Holen Sie sich den CED-Check für Ihre Praxis [www.abbvie-care.at/ced-check](http://www.abbvie-care.at/ced-check)

Wollen Sie mehr erfahren? Gerne stellen wir Sie unverbindlich mit einem ersten CED Package aus!

- ▶ E-Mail an [office.at@abbvie.com](mailto:office.at@abbvie.com) mit dem Betreff "CED-Check"
- ▶ oder untenstehendes Formular per Fax an +43 1 20 589 316.

ATHU G150198c-25052015

abbvie



Hier abtrennen

Fax-Anforderung (+43 1 205 89-316) oder per E-Mail an [office.at@abbvie.com](mailto:office.at@abbvie.com)

### Das CED-Package für Ihre Praxis.

Hiermit fordere ich das KOSTENLOSE und UNVERBINDLICHE CED-Package an:

- ✓ CED Check Abreißblock
- ✓ Informationsbroschüre Morbus Crohn
- ✓ Informationsbroschüre Colitis ulcerosa



(Bitte in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen)

Herr  Frau  Titel:

Name:

Straße:

PLZ:  Ort:

Unterschrift:

Praxisstempel

**Machen Sie den Test,**  
ob bei Ihnen ein Verdacht auf eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung vorliegt!

- Besteht/bestand länger als 4 Wochen Durchfall (= mehr als 3 flüssige Stühle pro Tag) oder wiederholte Episoden von Durchfällen?  JA  NEIN
- Bestehen/bestanden länger als 4 Wochen Bauchschmerzen oder wiederholte Episoden von Bauchschmerzen?  JA  NEIN
- Besteht/bestand regelmäßig oder wiederholt über mehr als 4 Wochen Blut im Stuhl?  JA  NEIN
- Bestehen/bestanden nächtliche Bauchbeschwerden wie Bauchschmerzen oder Durchfall?  JA  NEIN
- Besteht/bestand regelmäßig oder wiederholt über mehr als 4 Wochen schmerzhafter Stuhldrang?  JA  NEIN
- Bestehen/bestanden Fisteln oder Abszesse im Analbereich?  JA  NEIN
- Besteht/bestand allgemeines Krankheitsgefühl, Schwäche oder Gewichtsverlust?  JA  NEIN
- Bestehen/bestanden Beschwerden außerhalb des Magen-Darm-Traktes wie Gelenksbeschwerden, Augenentzündungen oder spezifische Hautveränderungen (z.B. „Erythema nodosum“; Kennzeichnend dafür sind z.B. erbsen-, anscharf-förmige Flecken bzw. Knötchen unter der Haut, die leicht erhaben und sehr druckempfindlich sind)?  JA  NEIN
- Existiert in der Familie ein Hinweis auf Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa?  JA  NEIN
- Können andere Ursachen einer Durchfalls-Erkrankung ausgeschlossen werden (z.B. Fermenten, Infektionen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamenteneinnahme wie NSAR (Aerztheumatika) oder Antibiotika, sexuelle Praktiken)?  JA  NEIN

Wenn auch nur eine der Fragen 1-6 mit einem JA beantwortet werden muss, gibt es einen Hinweis unverzüglich an Ihren Hausarzt. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall Eventuell kann eine Überweisung an eine/n Fachärztin/Facharzt für Gastroenterologie sinnvoll sein.

Überweisender Arzt:

**abbvie**