

PATIENTENFRAGEBOGEN

URSACHEN DER MÜDIGKEIT



Das Gefühl müde zu sein ist belastend. Bereits im bisherigen Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt haben sich einige Anhaltspunkte für Ursachen ergeben. Vielleicht fallen Ihnen nachträglich noch Gedanken dazu ein. Oft haben solche Beschwerden mehrere Ursachen gleichzeitig!

Deshalb sollten Sie für den nächsten Praxis-Besuch über die folgenden Fragen nachdenken.

Gibt es Zusammenhänge?
Besteht ein Zusammenhang mit irgendwelchen Erkrankungen, besonderen Lebensereignissen oder Belastungen im Alltag?
Wann verbessern oder verschlechtern sich Ihre Beschwerden?
Erleben Sie Ihre Beschwerden als neu und ungewohnt?

Haben Sie eines (oder mehrere) der folgenden Symptome?

Bitte am Rand kennzeichnen und beim nächsten Praxisbesuch mitbringen.

Zusätzliche körperliche Beschwerden	
Gewichtsveränderung (Zu- oder Abnahme)	
Appetitveränderung (Zu- oder Abnahme)	
Schluckbeschwerden	
Übelkeit oder Erbrechen	
Stuhlveränderungen (Verstopfung, Durchfall, Blut im Stuhl)	
Husten, Auswurf	
Atembeschwerden, Atemnot	
Dauerhaft behinderte Nasenatmung	
Schmerzen im Brustbereich, besonders bei Belastung	
Schwellungen der Beine	
Beschwerden beim Wasserlassen	
Veränderung des sexuellen Empfindens	
Bei Frauen: Änderung der Periodenblutung?	
Schnarchen	
unbeabsichtigtes Einschlafen tagsüber	
Kopfschmerzen	

Zusätzliche körperliche Beschwerden	
Schwierigkeiten, Bewegungsabläufe zu steuern	
Schlafstörungen/unruhiger Schlaf	
Zusätzliche Symptome: _____ _____ _____	

Lebensumstände und Befinden	
Sind Sie umgezogen (Arbeitsplatz oder Wohnung), wurde renoviert oder die Heizung verändert? Haben Arbeitskollegen oder Mitbewohner ähnliche Beschwerden entwickelt? Gibt es neue Lärmbelastungen oder chemische Arbeitsstoffe ? Sonstige belastende Arbeitsbedingungen oder Belastungen im privaten Bereich?	
Haben Sie sich in den letzten 4 Wochen oft niedergeschlagen/schweremütig/hoffnungslos gefühlt?	
Haben Sie wenig Interesse/Freude an Tätigkeiten gehabt?	
Hatten Sie nervliche Anspannungen/ Ängstlichkeit/ Gefühl, aus dem seelischen Gleichgewicht zu sein?	
Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Sorgen über vielerlei Dinge? - oder Angstattacken?	
Sind Alkohol oder Drogen ein Problem?	
Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein (auch frei verkäufliche oder von anderen Ärzten verschriebene)?	
Haben Sie sonstige Beschwerden oder Veränderungen an sich bemerkt, die Sie früher nicht kannten?	

Bringen Sie Ihre eigenen Ideen bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zur Sprache,

- auch über die Auswirkungen der Beschwerden auf Ihren Alltag,
- mögliche Ursachen und eventuelle Behandlungsmöglichkeiten.

Wichtig ist, daß Sie Ihr persönliches Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zurückgewinnen und nicht in den Teufelskreis von Inaktivität und Müdigkeit geraten oder verbleiben.

Müdigkeit ist behandelbar, aber Erfolge brauchen ihre Zeit.