



## Checkliste für den Wechsel zum Erwachsenen-Rheumatologen

- entscheide selbst, ob du für den Übergang zum Erwachsenen-Rheumatologen bereit bist
- wechsle nicht in einer aktiven Krankheitsphase
- falls ein Umzug wegen einer Ausbildung oder einem Studium bevorsteht, wechsle erst am neuen Wohnort
- bringe deinem neuen Rheumatologen Befunde deiner Erkrankung mit, somit kann er sich besser in deine Krankheitsgeschichte hineinversetzen
- Erwachsenen-Rheumatologen haben meist nicht so viel Zeit, überlege dir vor dem Termin, welche Fragen du hast, erstelle eine Liste mit Fragen
- Häufig musst du jetzt selbst an alles denken! Brauche ich ein neues Rezept für meine Medikamente, Krankengymnastik, Ergotherapie? Passen meine Handschienen und meine Einlagen für die Schuhe noch?
- lege einen Therapiepass an und nehme ihn zu jedem Termin mit, so hast du und der Arzt immer einen Überblick über deine Therapie
- spreche Bedürfnisse offen und ehrlich an
- wichtige Themen wie Probleme im Alltag, Freizeitgestaltung, Berufsorientierung, Sexualität und Partnerschaft sollten miteinbezogen werden
- nicht der erste Erwachsenen-Rheumatologe muss der richtige sein
- Rheumatologen, die Übergangssprechstunden anbieten findest du [hier](https://geton.rheuma-liga.de/uebergangssprechstunde/) (<https://geton.rheuma-liga.de/uebergangssprechstunde/>) oder hier: <http://www.gkjr.de/365.html>

*Delila Singh*