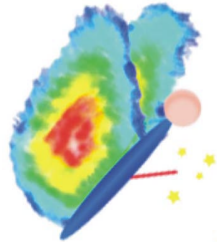


SELBSTHILFEGRUPPE

autoimmune Schilddrüsenerkrankungen



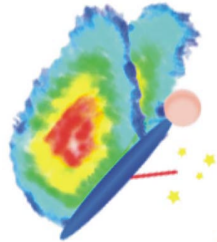
Morbus Basedow Hashimoto Thyreoiditis

Checkliste gute Gesundheit

- Ich kann gut einschlafen
- Ich kann durchschlafen
- Ich wache morgens ausgeruht auf
- Ich habe Lust aufzustehen (Bett, Sofa, Mittagstisch)
- Meine Arme und Beine sind in der Nacht nicht eingeschlafen
- Ich stehe gerne auf u. habe Pläne für den Tag
- Ich fühle mich durch Herausforderungen angespornt
- Ich bin mit dem Tag zufrieden
- Mein Kind/Partner bringt mich zum Lachen
- Ich bin gut gelaunt
- Ich fühle mich voller Kraft u. ohne Angst
- Ich bin ruhig und ausgeglichen
- Ich bin geduldig und nicht reizbar
- Ich fühle mich selbstbewusst
- Ich freue mich auf meine Arbeit
- Ich mache wenige Schreib-/Tippfehler
- Mein Kopf ist klar
- Ich kann gut (zu)hören
- Ich rede zusammenhängend und strukturiert
- Meine Aussprache ist deutlich
- Ich fühle mich wach und aufmerksam
- Ich kann mich gut erinnern
- Ich kann mich gut konzentrieren
- Meine Augen sind klar und ohne Ringe
- Meine Augenlider sind flach
- Meine Sicht ist klar
- Meine Lichtempfindlichkeit ist normal
- Meine Augen- und Nasenschleimhäute sind feucht
- Meine Nebenhöhlen sind frei
- Ich habe keine übermäßige Hornhautbildung an Händen oder/und Füßen
- Meine Haut ist gut durchblutet und juckt nicht
- Meine Muskeln sind schmerzfrei
- Ich habe keine Krämpfe
- Meine Beine laufen fest und sicher
- Meine Haare glänzen
- Auf meiner Haarbürste/in der Dusche sind nur wenige Haare
- Meine Augenbrauen/Wimpern sind dicht
- Meine Fingernägel sind fest
- Ich fühle mich straff und nicht aufgeschwemmt
- Meine Ringe und Schuhe passen mir
- Meine Zunge ist nicht geschwollen, am Rand sind keine Zahnabdrücke zu erkennen
- Meine Zunge brennt nicht
- Ich habe Appetit
- Meine Verdauung klappt gut
- Mein Gewicht ist richtig für meine Größe
- Mein Gewicht lässt sich von mir beeinflussen
- Mein Hals ist frei und schmerzfrei
- Meine Stimme ist unverändert
- Mein Herz schlägt ruhig
- Ich kann gut durchatmen
- Ich habe Lust mich zu bewegen
- Ich kann den Fernseher ausschalten wann immer ich will
- Mir ist weder kalt noch heiß
- Ich habe Lust auf Sex
- Mein Zyklus ist regelmäßig
- Zahnarztbesuch und Betübungen sind kein Problem

SELBSTHILFEGRUPPE

autoimmune Schilddrüsenerkrankungen



Morbus Basedow
Hashimoto Thyreoiditis

Anmerkung zur Checkliste Gesundheit

Diese Aufzählung dient *nicht* dazu, eine bestimmte Erkrankung zu diagnostizieren, sondern um für sich selbst Klarheit zu bekommen, wie der allgemeine Gesundheitszustand ist und wo es „zwick und zwackt“.

Die Liste kann als Vorbereitung für einen Arztbesuch ausgedruckt und entsprechend angekreuzt werden. Aus Gründen der Lesbarkeit und Übersicht wurde darauf verzichtet zwei Kästchen für „Ja und Nein“ zu gestalten.

Wenn man jene Punkte ankreuzt, die zutreffen, sind somit automatisch die anderen Punkte beim Arzt klärungsbedürftig. Oder umgekehrt kann man natürlich einfach jene Punkte mit Leuchttift anstreichen, die für den Arztbesuch zur Besprechung relevant sind.

Die Checkliste „Gesundheit“ entstand unter Mitwirken von vielen Betroffenen im „Forum für autoimmune Schilddrüsenerkrankungen“ (<http://www.ht-mb.de/forum/>).

Alles Gute,

das SHG-Team