****

**Kommunikations-Broschüre**

**Inhalte**

**1 NOTFALL SEITE**

**2 Ich habe Schmerzen**

**3 Bitte mach es mir bequem(er)**

**4 Bitte mache folgendes**

**5 Fragen zu Personen**

**6 Fragen zu medizinischen Belangen**

**7 Aktivitäten und Dinge**

**8 Meine Gefühle**

**9 Konversation**

**10 Was ich gerne sagen würde**

Diese Kommunikations-Broschüre basiert auf der Original-Vorlage von MSA Trust UK [**www.msatrust.org.uk**](https://www.msatrust.org.uk/)
Weiter entwickelt, angepasst und ins Deutsche übersetzt von Jens Mehnert, MSAleben [**www.MSAleben.de**](https://msaleben.de/)
Diese Broschüre wurde mit [**LibreOffice**](https://www.libreoffice.org/download/download/) erstellt. Änderungen, Anpassungen und Ergänzungen können leicht gemacht werden und sind ausdrücklich erwünscht. Machen Sie diese Vorlage ihr eigen und, wenn sie Lust haben, schicken sie uns ihre Version. Wir würden uns freuen **hilfe@msaleben.de**

# NOTFALL SEITE

Ich muss dringend ins Krankenhaus

Ich habe starke Schmerzen

● Ich kann nicht gut atmen

● Ich bin sehr, sehr heiß

● Es schmerzt beim Pinkeln

● Ich kann mein \_\_\_\_\_\_ nicht spüren

5

10

9

8

7

6

|  |  |
| --- | --- |
| in meinem Körper | am (auf meinem) Körper |
| **es schmerzt & zieht** | **stechender Schmerz** |
| ab und zu | ständig |
| **Vorderseite** | **Rücken** |



# Wo ich Schmerzen habe



# Ich habe Schmerzen

1. Schieb mich zum Kopfende, mein Rücken schmerzt
2. Ich habe **Durst**
3. Mein Mund ist wund, bitte **Lippensalbe** auftragen
4. Meine **Fersen** / **Ellenbogen** sind wund – leg mir bitte ein Kissen unter
5. Mein Katheter **zieht / schmerzt / juckt**
6. Mein PEG **zieht / tut weh / juckt**

Ich habe Schmerzen in meinem...

|  |  |
| --- | --- |
| im Körper | auf meinen Körper |
| **es schmerzt & zieht** | **stechender Schmerz** |
| ab und zu | ständig, andauernd |
| **Vorderseite** | **Rücken** |

1

6

5

4

3

2

(Höher als 6, dann **Notfall-Seite** aufschlagen)

# **Bitte mach es mir bequem**

Meine POSITION:

* Beweg mich bitte zum Kopfende
* Setz mich bitte auf: **mehr / weniger**
* Verschiebe meine Kissen: **nach oben / unten /**
* **in die Nähe meines Halses / rechts / links**
* Lege mich **auf die Seite / Rücken**

Meine FÜSSE und HÄNDE:

* **abdecken / zudecken**
* Handschuhe: **an / aus / zu eng / zu locker**

Sonstiges:

* Mir ist zu **heiß / kalt**
* Brille **aufsetzen / absetzen**
* Sondennahrung: **an / aus**
* Lege meine Arme: **unter die Decke /
 nehme sie heraus**
* Ich bin müde, ich gehe schlafen
* Ich möchte etwas machen ... (blätter zur Seite 'Aktivitäten und Dinge')

# **Bitte mach folgendes**

* Reinige mein PEG
* Reinige meine Zähne
* Kämme meine Haare
* Creme mein(e): **Ellenbogen / Gesicht / Fersen / Beine**
* Schneide meine Nägel
* Schneide meine Nasen- und Ohrenhaare
* Meine Tasche ausleeren
* Ich muss mich umziehen
* Ich muss auf die Toilette gehen: **Darm / Blase**
* Ich möchte mich waschen
* Kratze meinen Kopf
* rasiere mich
* Ich habe etwas in meinem Mund

# **Fragen zu Personen**

FAMILIE: (Name von Familienmitglieder auflisten)

FREUNDE: (Namen von Freunden auflisten)

FRAGEN:

* Wie geht’s Ihnen/ Euch?
* Was macht die Arbeit?
* Was habt ihr gemacht?
* Seid ihr irgendwo nettes gewesen?
* Habe ich irgendwelche E-Mails erhalten?
* Wie läuft es mit dem Garten?
* Was ist der letzte Klatsch und Tratsch?

# **Fragen zu medizinischen Belangen**

* Welche(n) Termin(e) habe ich als nächstes?
* Was hat der Arzt gesagt?
* Warum muss ich: **dies machen lassen**

 **diese Medikamente einnehmen?**

* Ich verstehe das nicht, können Sie mir das bitte näher erklären?
* Ich mache mir Sorgen wegen... (blätter auf die Seite 'Meine Gefühle')
* Wie lange werde ich im Krankenhaus bleiben?
* Mein(e) **Augen / Steifheit / Sprechen Stuhl-/Blasenentleerung**  wird (werden, ist) **besser / schlechter / ungefähr gleich**
* Ich würde gerne mit einem Betreuer sprechen
* Ich habe heute den \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Namen des Arztes, Physiotherapeuten, Sozialarbeiters, Spezialisten, Besuchers einsetzen) **gesehen / getroffen**

**Aktivitäten und Dinge**

* hören vom: **CD-Player / Radio / TV-Sender**

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* Meine Kopfhörer **aufsetzen / abnehmen**
* Sitzen auf dem: **Schlafzimmerstuhl / Esszimmerstuhl / Wohnzimmersessel / Garten**
* Eine DVD anschauen
* auf dem Tablet: **Buch / E-Mail / Spiel / TV-Player**
* schalten es: **runter / rauf / aus / um**

Ich möchte...

* gehen: ins **Kino / Gartencenter / spazieren / einkaufen /** \_\_\_\_\_\_\_\_ (weitere Orte eingeben)
* besuchen von: **Garten / Museum /** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (weitere Orte eingeben)

**Meine Gefühle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **zufrieden** | **glücklich** | **mega super** |

weil:

* Ich habe: **gelacht / Spass gehabt**
* Ich hatte Besuch.
* Ich war draußen und habe etwas unternommen
* Gutes TV-Programm
* Die Pflegekräfte sind: **lustig / nett / gut drauf**
* Die Sonne scheint



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **gelangweilt** | **erschöpft** | **verärgert** |

weil:

* Es regnet
* Mein Zustand
* Ich möchte zu Hause sein
* Es läuft nichts im: **Fernsehen / Radio**
* Niemand scheint wirklich Zeit zu haben

**Konversation**

Ich bin:

**wütend / ängstlich / verängstigt / frustriert / einsam / unglücklich / traurig / aufgeregt / besorgt**

und zwar wegen:

**Eines Alptraums / einer Person / eines Termins / einer Behandlung / Geld / meiner Zukunft / jemand hat mich verletzt.**

**Ich kann mich nicht gut verständigen / Ich kann Dinge nicht selbst erledigen / Ich brauche mehr Erklärungen / Ich möchte mehr soziale Kontakte knüpfen / Ich bin ständig im Krankenhaus /
Die Leute denken, ich sei dumm.**

Ich wünschte, ich könnte

**etwas essen / meine Hände benutzen / laufen**

Ich möchte, dass Sie/ Du

**weggehen / mich eine Weile in Ruhe lassen**

**Was ich gerne sagen würde**

* **NEIN**
* **JA**
* Geht es Dir / Ihnen gut?
* Gute Nacht, schlaf gut.
* Ich liebe dich
* Bekomme ich eine Umarmung?
* Bekomme ich einen Kuss?
* Kannst du meine Hand halten?
* Ich wünschte, ich könnte dir helfen.
* Ich wünschte, mir ginge es besser.
* Es wird alles gut werden.
* Es ist wunderschön.
* Mach's gut.
* Du siehst toll aus.
* Du machst einen guten Job.
* Wir hatten ein wunderbares Leben.

( Platz für eigene Worte und Sätze. )