

# Anleitung zum Ausfüllen des Selbstauskunftsbogens

Dieser Bogen ist nicht verpflichtend auszufüllen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass der medizinische Dienst der Krankenkasse seine Entscheidung über eine Bewilligung der Kur auf den Selbstauskunftsbogen stützt. Diesen Selbstauskunftsbogen erhalten ausschließlich der Medizinische Dienst der Krankenkasse und das von Ihnen gewählte Kurhaus.

**Nehmen Sie sich mindestens zwei Abende (wenn die Kinder im Bett sind) Zeit für das Ausfüllen!**

## Erster Teil und 1. Lebenssituation:

- Persönliche Daten

## 2. Gesundheitliche Situation:

- Mehrfachnennung möglich.
- Überlegen Sie genau, seit wann Sie unter den angekreuzten Gesundheitsstörungen leiden. Oft ist es länger als Sie denken.
- Ganz wichtig sind die Erläuterungen der Auswirkungen im Alltag. Ganz konkret beschreiben, wie sich diese Gesundheitsstörung in Ihrem Alltag auswirkt.

Beispiel: Ich bin gereizt

- und dies schon seit Monaten. Dies wirkt sich auf den Umgang mit meinen Kindern, dem Partner und am Arbeitsplatz aus. Ich bin schnell auf „180“, werde ungerecht, schreie, bin launisch und mit mir und der Welt unzufrieden. Die Reaktionen darauf empfinde ich als ungerecht und die Situation schaukelt sich hoch. Mir tut es weh, dass ich so handle, obwohl ich es eigentlich nicht möchte. Meine Partnerschaft und die Beziehung zu meinen Kindern leiden.
- So oder ähnlich können Sie für alle angekreuzten Gesundheitsstörungen beschreiben, wie die Auswirkungen in Ihrem Alltag aussehen.
- Sie können in Stichpunkten oder im Satz schreiben.

## Sonstige gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen (Seite 2)

- An dieser Stelle ist es wichtig, dass Sie alle Beschwerden und Erkrankungen aufschreiben, unabhängig davon, ob sie ärztlich behandelt wurden oder nicht.
- Denken Sie dabei auch an: selbstbehandelte Infekte, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen, psychische Verstimmungen.

## 3. Welche Probleme ergeben sich im Alltag:

- Gehen Sie jeden Punkt durch und überlegen Sie genau, wie viel Sie tatsächlich in der Lage sind, zu leisten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Betrachten Sie Ihre Situation realistisch. Wenn Sie die Möglichkeit haben, besprechen Sie Ihre Einschätzung mit einer Ihnen nahestehenden Person.

Beispiel: Ich bin gereizt.

- Ich fühle mich in der Lage, meine alltäglichen Probleme zu lösen/Entscheidungen zu treffen: – teils, teils ankreuzen. Begründung: wenn ich gereizt bin, bin ich nicht objektiv.
- Ich bin zufrieden mit dem Kontakt zu z.B. Kindern: – teils, teils ankreuzen. Begründung: wenn ich gereizt bin, kann ich meine Kinder nicht in den Arm nehmen.
- Verfahren Sie so mit jedem Punkt. Die Begründung findet gedanklich statt.

#### **4. Belastende Kontextfaktoren:**

- Mehrfachnennungen möglich.
  - Aus den Erläuterungen wird Ihre Belastung ersichtlich
- Beispiel: Ich rauche.
- Wie oft ? Wie viel? Wann?

#### **5. Bisherige Maßnahmen am Wohnort:**

- Ersten Teil ausfüllen und benennen.

Ärztlich verordnete Maßnahmen:

- Ankreuzen, Wann? Wie oft?

Privat auf eigene Kosten:

- Ankreuzen, Wann? Wie oft?
- Benennen Sie Ihre eigenen Bemühungen, auch wenn sie unregelmäßig und in geringen Umfang sind. Hierzu zählen z.B. kurze Strecken Fahrrad fahren, zum Spielplatz laufen, spazieren gehen, mit dem Kind ins Schwimmbad gehen

#### **6. Vorsorge-/Rehabilitationsziele aus Sicht der Mutter/Vater**

- SEHR WICHTIG!
- Benennen Sie jeweils drei Ziele, die Sie mit der Kur erreichen möchten.
- Die Ziele können für Sie und für Ihr Kind sein: Stärkung des Immunsystems, zur Ruhe kommen, Entspannungstechniken erlernen, Zeit mit meinen Kindern verbringen, Erziehungskompetenzen stärken, Mutter-Kind-Beziehung stärken, Gewicht reduzieren bzw. aufbauen, Selbstbewusstsein stärken usw.

#### **Unterschreiben**

#### **8. Ergänzende Anmerkungen:**

- Hier fassen Sie kurz Ihre Lebenssituation, in der Sie sich befinden, zusammen, mit allen Schwierigkeiten, Problemen, Sorgen und Nöten in denen Sie sich aktuell befinden.
- Nehmen Sie sich vorher einen Notizzettel und schreiben Sie alle Punkte, die Ihnen wichtig sind und zur Lebenssituation beitragen, auf. Sammeln Sie ruhig einige Tage, z.B. Arbeitssituation, Arbeitswege/ -zeiten, Schichtdienst für sich und den Partner, pflegebedürftige Angehörige, Tagesablauf, Termine mit Kindern und eigene (Schule, Freizeit, Arzt, Therapien)
- Die Beschreibung kann in Stichpunkten oder im Fließtext erfolgen.

**Mit dem Selbstauskunftsbogen für Ihr Kind verfahren Sie ebenso.**