

T

Ich

Ich bin Teil des Teams

Ich bilde ein Team zusammen mit den Mitgliedern meines Gesundheits-Teams und beteilige mich an den Entscheidungen, die mich betreffen.

Meine ersten Schritte...

- Ich erkenne die Bedeutung meiner Rolle in meinem eigenen Gesundheits-Team und entscheide mich dafür, ein aktives Mitglied zu sein.
- Ich lade meine Familie, Freunde oder mir nahe stehende Personen ein, ebenfalls Mitglieder meines Teams zu werden.
- Ich lese diese Broschüre und gehe die TEAM UP Schritte durch, um mich stärker an meiner Gesundheitsversorgung zu beteiligen - jetzt!

E

mache

Ich bilde mich weiter

Während meiner Behandlung habe ich möglicherweise mit vielen Menschen zu tun - jeder hat seine eigene Rolle.

Ich mache es mir zur Aufgabe, den Überblick zu behalten...

- Ich bitte die Mitglieder meines Pflorgeteams, ihre Namen zu nennen und nötigenfalls zu wiederholen sowie mir ihre Rolle zu erklären.
- Ich informiere mich über den Handlungsplan für meine Behandlung.
- Ich betrachte es als ein Drehbuch, das nur für mich erstellt wurde, und ich stelle sicher, dass ich den Handlungsplan und meine Rolle darin verstehe.
- Ich mache mir Notizen.

A

Ich stelle Fragen

Mit meinen Fragen stelle ich sicher, dass ich alles verstanden habe, was für meine Behandlung wichtig ist und dass ich alle notwendigen Informationen erhalten habe.

Ich Sorge dafür, dass ich diese Fragen beantworten kann...

- Kann ich meine *Situation* bzw. den aktuellen Stand meiner Behandlung beschreiben?
- Welche *Hintergrundinformationen* benötige ich, um die Situation zu verstehen?
- Wie ist die *Einschätzung* oder welche Optionen sind zu berücksichtigen?
- Weiss ich, welche *Empfehlungen* mein Team für die nächsten Schritte hat?

M

mit!

Ich kenne meine Medikamente

Um den vollen Nutzen aus meinen Medikamenten zu ziehen, sollte ich verstehen, was jedes Medikament kann, wofür es verschrieben wird und was für Nebenwirkungen möglich sind.

So gehe ich vor...

- Ich gebe dem Pflorgeteam eine Liste der Medikamente, die ich einnehme sowie wann und wie ich diese einnehme.
- Ich gebe auch rezeptfreie und pflanzliche Arzneimittel an.
- Ich schreibe mir neu verordnete Medikamente auf und auch, warum ich sie nehmen soll.
- Ich erkundige mich über Wirkungen und allfällige Nebenwirkungen.
- Habe ich Bedenken zu einem Medikament, zögere ich nicht, diese zu äussern.

U

Ich mache mit!

Ich verstehe Planänderungen

Ich Sorge dafür, dass ich genau weiss, wie sich der Handlungsplan geändert hat, warum er geändert wurde und welche Rolle ich jetzt spiele.

Ich spiele eine aktive Rolle...

- Ich höre genau zu, wenn mir mein Gesundheits-Team erklärt, wie und warum der Handlungsplan geändert wurde.
- Ich stelle Fragen über den neuen Handlungsplan und meine Rolle darin.
- Ich wiederhole den neuen Handlungsplan in meinen eigenen Worten, um sicherzugehen, dass ich ihn nicht missverstanden habe.
- Ich lasse mir von meinem Gesundheits-Team bestätigen, dass ich es richtig verstanden habe.

P

Ich teile meine Ansicht mit

Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, teile ich dies den Mitgliedern meines Gesundheits-Teams mit. Ich bin mir bewusst, dass dies den anderen hilft, mich besser zu behandeln.

Ich halte die anderen auf dem Laufenden...

- Ich teile meinem Gesundheits-Team alle Informationen mit, auch solche, die mir nebensächlich erscheinen.
- Ich äussere meine Bedenken sofort.
- Ich wiederhole mein Anliegen mindestens einmal, wenn ich mich nicht gehört fühle.
Dabei erwähne ich:
 - Meine Bedenken
 - Warum und was mir Unbehagen bereitet
 - Inwiefern meine Sicherheit gefährdet sein könnte

Meine Checkliste

Ich bin Teil des Teams

- Ich bin ein aktives Mitglied meines Gesundheits-Teams.
- Ich lade nahe stehende Personen zur Mitgliedschaft ein.
- Ich gehe die TEAM UP Schritte.

Ich bilde mich weiter

- Ich kenne die Namen und die Rollen meiner Teammitglieder.
- Ich kenne den Handlungsplan und meine Rolle darin.
- Ich mache mir Notizen.

Ich stelle Fragen

- Situation: Wie ist der aktuelle Stand?
- Hintergrund: Welche Informationen brauche ich, um die Situation zu verstehen?
- Bewertung: Welche Optionen gibt es?
- Empfehlung: Was sollte getan werden?

Ich kenne meine Medikamente

- Ich habe eine Liste all meiner Medikamente inkl. Angaben zur Einnahme.
- Ich weiss, welche Medikamente weshalb verschrieben wurden.
- Ich kenne die Wirkungen und allfällige Nebenwirkungen.
- Ich sage, wenn ich Bedenken zu meinen Medikamenten habe.

Ich verstehe Planänderungen

- Ich höre genau zu, wenn der Handlungsplan geändert wird.
- Ich stelle Fragen.
- Ich stelle sicher, dass ich alles richtig verstanden habe.

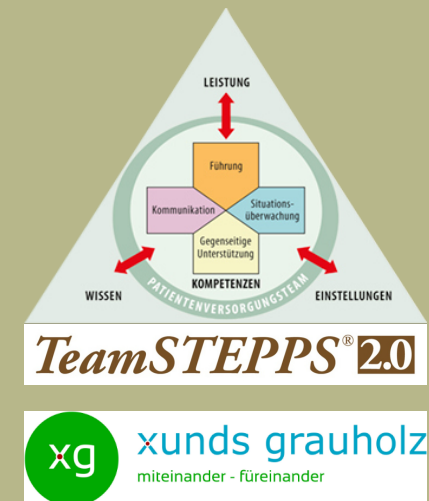
Ich teile meine Ansicht mit

- Ich teile meine Gefühle mit.
- Ich äussere meine Bedenken.
- Ich stelle sicher, dass ich gehört werde.

TEAM UP

aber sicher...

Ich mache mit!



Infos: kontakt@xunds-grauholz.ch
www.teamstepps.de
Ins Deutsche übertragene und adaptierte
Version: TeamUP 1.0 / Januar 2022
Originalversion: www.ahrq.gov/teamstepps