

**Fragebogen für Menschen mit instabilen Kopfgelenken
(als Vorbereitung für ein neues Buchprojekt)**



1. Welche Art der Instabilität hast du?

(Hauptdiagnosen nennen, z.B. Ruptur ligamentum alara, ligamentum trasversum, Teilriss, Überdehnung, knöchern, Bindegewebserkrankung, ...)

2. Wie wurde die Instabilität festgestellt?

(Untersuchungsmethode: Upright-MRT, andere bildgebende Verfahren, Laboruntersuchungen, neurootologische Untersuchung, usw. Alles, was zur Diagnose führte, auführen)

3. Welche Untersuchungen waren wenig zielführend?

4. Welche sind deine Hauptbeschwerden?

5. Haben sich aufgrund der Instabilität andere Erkrankungen entwickelt?

(z.B. Unverträglichkeiten, Probleme mit dem Darm, Augenerkrankungen, Herz-Kreislaufferkrankungen, ...)

6. Welche Behandlungsmethoden/Therapieansätze helfen dir?

7. Welche Behandlungsmethoden/Therapieansätze waren ohne Erfolg oder sogar kontraproduktiv?

8. Welche „Stolpersteine“ muss man beachten?

(Welche Aussagen sollte man bei Ärzten, Gutachtern usw. besser lassen? Auf welche Fragen antwortet man besser vorsichtig oder nach Möglichkeit gar nicht? Kurz gesagt, was macht bei der Diagnosefindung und der Anerkennung der Beschwerden Probleme?)

9. Welche allgemeinen Tipps hast du für andere Betroffene?

(Alltagsbewältigung, Stressreduzierung, Umgang mit der Angst vor einer unheilbaren Schädigung, Verhaltenstipps)