***Sibeas ME/CFS-Reader-Linkliste***

… zur individuellen ausgedruckten Zusammenstellung als Handreichung für Notfälle, neue Arzt-und Therapeutenbegegnungen, Ämter und Sozialleistungsträger, Familie, Freunde und überhaupt alle nicht chronisch kranken Menschen mit Arbeit, Leben, Oldschool-Kommunikationsfaible oder einfach keiner Zeit/Lust/Energie, Fachpublikationen und die Socialmedia Bubble zu durchforsten und uns mit einer Million Fragen und Unverständnis vs Ignoranz begegnen und so nicht selten den nächsten Crash triggern.

Ich hoffe sehr, ich kann mit der Inspiration für Deinen individualisierten Reader Dein Leben im Off und insb. in Notfällen erleichtern.

Mich hat meiner in einer Notaufnahme („Sind Sie hier weil Sie müde sind?“) während eines Supercrashs, in dem ich keine Erklärungen abgeben konnte, gerettet.

Der Hefter ging stationsübergreifend von Hand zu Hand auch interessierte Hände von Verwaltung, bei Konzilen, unter Pfleger/inne/n.

Möge er Dir so viel wie möglich Energie ersparen, um, wenn es drauf ankommt, noch genug Kraft für das nötige Tacheles zu haben.

Alles Liebe für Dich, pass auf Dich auf!
Sibea Kh

*Instagram: @sibeakh*

*Facebook: @sibeakh*

**MEDIZINISCHES**

ME/CFS Notfallpass der Schweizer ME-Gesellschaft

<https://sgme.ch/wp-content/uploads/2021/06/Notfall-Anaesthesiepass.pdf>

Kanadische Kriterien und BellScore-Aufstellung der Charité
(vom Arzt ausfüllen lassen) <https://cfc.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/kompetenzzentren/cfc/Landing_Page/Kanadische_Kriterien_mitAuswertung.pdf>

Diagnostisches Interview nach den Kanadischen Kriterien (Prof. Stark)
(vom Arzt. ausfüllen lassen)

<https://prof-stark-selbsthilfe.de/cfs-diagnose/>

ME/CFS-Informationsflyer der SchweizerME-Gesellschaft

<https://sgme.ch/wp-content/uploads/2021/05/Flyer-Selbstdruck.pdf>

ME/CFS - PDF eines Fachartikels des Ärzteblatts

<https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=228505>

ME/CFS - PDF eines Fachartikels aus "Innere Medizin"

(Prof. Scheibenbogen & Prof. Renz-Polster)

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00108-022-01369-x.pdf?pdf=button>

PDF des neuesten ME/CFS Leitfadens

<https://www.mecfs.de/wp-content/uploads/2023/02/230222_mecfs_lcd_Leitfaden_digital.pdf>

PDF der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS zu Pacing, PEM und POTS
<https://www.mecfs.de/wp-content/uploads/2022/04/DGMECFS_Pacing_A4.pdf>

**AUS DER ADVOCACY BUBBLE**

Erklär-Comic des ME/CFS-Portals

<https://www.me-cfs.net/images/PDF/Comic_MECFS_Neurolett.pdf>

Hilfreiche Medikationsaufstellung und Kommunikationskarten des ME/CFS Portals

<https://www.me-cfs.net/images/aktuelles/aktuelles_2022/Kommunikationskarten-Grau.pdf>

Factsheet von ME/CFS-Support

<https://d1fdloi71mui9q.cloudfront.net/WPImmh2RhyJizqlw6udJ_Info-Blatt%20%C3%BCber%20ME-CFS.pdf>

**Stand vom 8.3.23**

* *Ein hieraus zusammengestellter individualisierter ersetzt nicht die Bereitstellung medizinischer Diagnosen und Befunde, er soll nur helfen, über ME/CFS im Allgemeinen und Deinen individuellen Krankheitsstatus aufzuklären.*
* *Kein Anspruch auf Vollständigkeit, nehme gern Ergänzungsvorschläge für ein Update entgegen.*
* *Die Inhalte liegen in Verantwortung der URL-Inhaber. Dort finden sich darüberhinaus zahlreiche weitergehende Informationen.*