

Liebe Leserin, lieber Leser,

je mehr Sie über Ihre Erkrankung und deren Behandlung wissen, desto besser. Denn als aufgeklärte/r, mündige/r Patient/in können Sie mit Ihren betreuenden Ärztinnen und Ärzten besser über Ihre Therapie und Behandlung sprechen und diese aktiv mitgestalten.

Die folgenden Tipps möchten Ihnen helfen, sich auf Gespräche mit Ihren Ärzten oder anderen Therapeuten vorzubereiten und so die Gesprächszeit bestmöglich zu nutzen.

Hierfür empfehlen wir Ihnen auch unsere Formulare „*Meine Medikationsübersicht*“ – dort können Sie Ihre Medikamente auflisten – sowie den „*Merkzettel für Ihr Gespräch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt*“, wo Sie Ihre Fragen notieren und sich Notizen zum Arztgespräch machen können.

VOR DEM ARZTBESUCH: BEREITEN SIE SICH VOR

- **Notieren Sie sich Themen und Fragen, die Sie besprechen möchten** – beispielsweise auf unserem „*Merkzettel für das Gespräch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt*“. So stellen Sie sicher, dass Sie nichts Wichtiges vergessen, wobei auch scheinbar unwichtige Dinge wichtig sein können. Alle Informationen helfen Ihrem Arzt, Sie bestmöglich zu behandeln.
- **Nehmen Sie Ihren aktuellen Medikationsplan oder unser Formular „*Meine Behandlungsübersicht*“ mit.** Denken Sie auch an frei verkäufliche Produkte, Nahrungsergänzungsmittel, Tees etc. Notieren Sie z. B. auch Allergien, Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen von Arzneimitteln und informieren Sie Ihren Arzt darüber.
- Wenn Sie **Ihre Beschwerden schildern**: Notieren Sie sich, wie sich die Beschwerden äußern, wann diese genau angefangen haben, was Ihnen hilft etc.
- **Bringen Sie Ihre bisherigen Befunde mit**, z. B. Laborergebnisse, Röntgen-, Ultraschall- und MRT- Bilder, Entlassungsbriefe etc. Es kann sinnvoll sein, einen Ordner anzulegen, in dem Sie alle Unterlagen sammeln, und diesen zum Arztbesuch mitzunehmen.
- Denken Sie daran, Ihre **Krankenversicherungskarte, aber auch Gesundheitsausweise wie Impf-, Allergie-, Röntgen- oder Patientenpass** mitzunehmen.
- Wenn Sie möchten, nehmen Sie eine Vertrauensperson mit zum Arztgespräch. Ihre Begleitung kann Sie dabei unterstützen, die Ausführungen des Arztes zu verstehen und an alle wichtigen Punkte zu denken.

WÄHREND DES ARZTBESUCHS: ERZÄHLEN – ZUHÖREN – NACHFRAGEN – NOTIZEN MACHEN

- **Erläutern Sie den Grund Ihres Besuchs** – nutzen Sie Ihre Notizen.
- **Lassen Sie sich die vorgeschlagenen Untersuchungs- oder Behandlungsmethoden erklären.**
Bei besonderen Diagnose- oder Therapieformen:
 - Fragen Sie nach, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt oder ob Sie einen Antrag auf Kostenübernahme stellen müssen.
 - Wenn Sie selbst die Kosten übernehmen sollen: Informieren Sie sich, warum die Untersuchung nicht von den Krankenkassen bezahlt wird. Lassen Sie sich erklären, welchen Nutzen die Untersuchung/Behandlung Ihnen bietet.
- **Bitten Sie Ihren Arzt um einen Medikationsplan.** Lassen Sie sich erklären, wie das Medikament wirkt, wie und wann es einzunehmen ist und was bei der Lagerung zu beachten ist. Fragen Sie Ihren Arzt nach Risiken und möglichen Wechselwirkungen des Medikaments.
- **Lesen Sie Aufklärungsbögen in Ruhe durch.** Fragen Sie gezielt nach Risiken und unterschreiben Sie erst, wenn Sie den Inhalt verstanden haben.
- Allgemein gilt: **Hören Sie aufmerksam zu und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Machen Sie sich Notizen.**
- Es kann hilfreich sein, in eigenen Worten zusammenzufassen, was Sie verstanden haben – dabei merkt man schnell, wenn doch noch Unklarheiten bestehen.

Einige typische Satzanfänge, um das Verständene in eigenen Worten zusammenzufassen:

- *Verstehe ich Sie richtig, dass ...?*
- *Ist es so, dass ...?*
- *Es hört sich so an, als hätte ich ...*
- *Wenn ich Sie richtig verstanden habe, soll ich ...*
- *Mit anderen Worten ...*
- *Das bedeutet für mich also ...*
- *Für mich ist also besonders wichtig, dass ...*

AM ENDE DES GESPRÄCHS

- Prüfen Sie anhand Ihrer Notizen, ob Sie alle Themen angesprochen haben und alle Fragen beantwortet sind.
- Wissen Sie jetzt genau, wie es weitergeht? Wissen Sie, was Sie selbst tun sollen? Gibt es Dinge, die Sie tun können, um die Behandlung zu unterstützen? Wann können Sie mit Ergebnissen von Untersuchungen rechnen?
- Kennen Sie alle Vor- und Nachteile der vorgeschlagenen Diagnostik oder Therapie? Falls nicht, fragen Sie nochmals nach. Oder bitten Sie um einen weiteren Termin zur Klärung von offenen Fragen.
- Wenn Sie mehr wissen möchten: Bitten Sie Ihren Arzt um Informationsmaterial oder Adressen für weitere Informationen.
- Bitten Sie gegebenenfalls um die Befunde, z. B. Laborberichte. Diese könnten Sie in ihrem Patientenordner abheften, wenn Sie einen führen.

TIPPS NACH EINEM ARZTBESUCH

- Achten Sie in der Apotheke mit darauf, dass Sie die richtigen Medikamente erhalten. Haben Sie Zweifel oder Fragen, sprechen Sie dies an.
- Halten Sie sich genau an die Vorgaben zur Einnahme der Medikamente und zur Anwendung der verschriebenen Hilfsmittel (z. B. Bandagen).
- Beobachten Sie sich selbst. Melden Sie sich in der Praxis, wenn Ihnen Veränderungen auffallen, eventuelle Unverträglichkeiten oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten oder doch noch Fragen auftauchen.
- Wenn eine Untersuchung durchgeführt wurde und Sie das Ergebnis noch nicht erhalten haben, fragen Sie in der Praxis nach.