

## Vorbereitung auf das Arztgespräch

### Einleitung

Hausärzte in Deutschland behandeln durchschnittlich 53 Patienten pro Tag

Rund 39 % der Patienten befürchten Einschränkungen bei der Behandlung, wenn sie ihre Rechte wahrnehmen

Jeder 5. Patient spricht nie über die Vor- und Nachteile verschiedener Behandlungen mit seinem Arzt

Patienten fragen öfter das Internet als den Arzt, um Informationen zu erhalten

Wenn man zum Arzt geht, dann sorgen nicht selten Stresshormone dafür, dass das Herz schneller schlägt und man ist angespannt. Daraus folgt, dass es schwer fällt alle Informationen des Arztes aufzunehmen, wichtige Fragen zu stellen, man denkt nicht mehr an alle Fragen. Hat man die Arztpraxis verlassen, dann fällt einem ein, dass man eventuell einiges vergessen hat, zu fragen. Oder man weiß nicht mehr ganz genau, was man jetzt alles beachten muss.

Oder man wartet oft lange auf einen Facharzttermin und unter Umständen sitzt man noch stundenlang im Wartezimmer. Wenn man dann an der Reihe ist, vergeht die Zeit beim Arzt so schnell, dass wichtige Fragen vergessen werden.

Nur wenn man die Erkrankung versteht, kann man nachvollziehen, warum man bestimmte Medikamente einnehmen soll.

Es gibt Menschen, die gar nicht so genau wissen möchten, was eine Erkrankung mit ihrem Körper macht oder welche Auswirkungen und Risiken bestimmte Therapien mit sich bringen.

Aber immer mehr Menschen sehen heute die Beziehung zwischen Arzt und Patient als Partnerschaft. Der Arzt hat das medizinische Fachwissen und kennt die besten Therapiemöglichkeiten. Der Patient wird als mündiger Mensch respektiert und häufig in Entscheidungen einbezogen.

Studien zeigen: Patienten, die in Entscheidungen mit eingebunden werden und verstehen, warum eine Therapie förderlich ist, leben nachweislich länger und gesünder.

Mit der Vorbereitung auf das Arztgespräch helfen Sie nicht nur sich selbst, das ist auch effektiv für den Arzt.

## Vorbereitung auf das Arztgespräch

Arztkontakte sind sehr vielfältig. Man hat neu aufgetretene Symptome, muss zu weiteren Untersuchungen kommen oder zu einer Kontrolluntersuchung oder man kommt gar zum ersten Mal in diese Praxis.

Zumeist fragt der Arzt: „Was kann ich für Sie tun/heute für Sie tun?“ oder „Was führt Sie zu mir?“ Dann ist es für uns als Patient mit einer seltenen chronischen Erkrankung sehr von Vorteil, wenn wir gut vorbereitet in das Arztgespräch gehen.

Legen Sie sich einen Block oder ein Heft hin, wo sie Ihre Symptome, Beobachtungen, Veränderungen notieren, aber auch Fragen, die Ihnen zwischen 2 Arztkonsultationen einfallen. Notiert man sich dies nicht, dann vergisst man es oft. Selbstverständlich kann man das auch in ein Handy o. ä. sprechen.



Diese Liste sollten sie kurz vor dem Termin nach Wichtigkeit sortieren, um zuerst die wichtigsten Fragen zu stellen, falls nicht genügend Zeit für alle Fragen bleibt. Befreien Sie sich vom Gefühl Ihrem Arzt die Zeit zu stehlen. Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen relevant erscheinen. Es ist Ihre Gesundheit! Und das ist wichtig!

Der Arzt/die Ärztin soll eine Diagnose stellen und eine Behandlung vorschlagen, dazu benötigt er/sie folgende Informationen

Beschwerden/Symptome – wo, wie stark und seit wann

Bisherige Diagnostik, Behandlung und Medikamente

Befunde, weitere Erkrankungen

Medikamentenplan, aber auch Medikamente, die Sie rezeptfrei kaufen und einnehmen

Familiäre und/oder berufliche Situation

Erkrankungen in der Familie

Auch der Patient benötigt Informationen vom Arzt/Ärztin:

Diagnose

Notwendige Untersuchungen

Mögliche Behandlungen/Vor- und Nachteile

Worauf sollte ich noch achten, was kann ich selbst tun

Bekommt man eine neue Diagnose, dann sollte man z. B. fragen:

Wie lautet meine Diagnose?

Wie verläuft meine Erkrankung in der Regel?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welche ist für mich am besten geeignet?

Muss ich mit Einschränkungen rechnen? Kann ich weiterhin arbeiten gehen?

Was kann ich selbst tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen?

Können Sie mir Selbsthilfeorganisationen oder Selbsthilfegruppen zur Unterstützung empfehlen?

Bekommt man ein neues Medikament:

Wie heißt dieses Medikament genau?

Warum muss ich dieses Medikament einnehmen?

Wie wirkt das neue Medikament?

Wann/wie und wie oft muss ich es einnehmen (vor oder nach dem Essen, welche Tageszeit)?



Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?

Wann beginnt das Medikament zu wirken?

Verträgt sich das neue Medikament mit meinen bisherigen Medikamenten?

Fragen zum bestehenden Medikamentenplan:

Gibt es Medikamente auf meinem Plan, die ich eigentlich nicht mehr nehmen muss?

Nehme ich Medikamente, die man durch neuere oder bessere/passendere Medikamente ersetzen kann?

Fragen zu Untersuchungen:

Warum wird diese Untersuchung durchgeführt?

Was kann man durch die Untersuchung herausfinden?

Wie läuft die Untersuchung ab?

Ist sie risikoreich und/oder schmerzhaft?

Wie geht es nach der Untersuchung weiter?

Wann erhalte ich die Ergebnisse?

Fragen zur Therapie:

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Therapien?

Wie hoch ist die Chance, dass es mir nach der Therapie besser geht?

Wie würden Sie entscheiden, wenn es um Ihre Angehörigen geht?

Hören Sie Ihrem Arzt gut zu, machen sich eventuell kurze Notizen, damit Sie nichts vergessen.

Sie müssen nicht jeder Entscheidung Ihres Arztes zustimmen. Erklären sie ihm, warum Sie zögern. Vielleicht kann er Ihre Zweifel ausräumen. Falls Ihre Zweifel bleiben, bitten Sie Ihren Arzt um Bedenkzeit. Fragen Sie z. B. in Ihrer Selbsthilfegruppe, ob und welche Erfahrungen es gibt.

Sie haben auch die Möglichkeit, eine Person Ihres Vertrauens zum Arztgespräch mitzunehmen. 4 Ohren hören mehr als 2. Gerade dann, wenn man sich unsicher ist oder unkonzentriert, weil man vielleicht gerade einen Schub hat, oder Fatigue oder ähnliches.

Denken Sie daran: es gibt keine dummen Fragen. Seien Sie ehrlich, sprechen Sie auch Dinge an, die Ihnen unangenehm oder gar peinlich sind. Ärzte sind immer an die Schweigepflicht gebunden.

Fassen Sie zum Schluss zusammen, was sie gehört und verstanden haben. Eventuelle Missverständnisse lassen sich so noch schnell ausräumen.



### Nachbereitung des Arztgespräches

Bitte Sie um die Aushändigung von Befunden, z. B. Laborbericht, wenn Sie diese benötigen. Oft müssen wir zu mehreren Fachärzten gehen und man sollte diese dann auch dort mit hinnehmen.

Schreiben Sie sich zuhause auf, was Sie aus dem Gespräch mitgenommen haben. Eventuell entstehen daraus schon neue Fragen für das nächste Gespräch.

Zum Schluss noch einen Tipp, den ich sowohl von einem Reha-Arzt als auch von einem niedergelassenen Facharzt erhalten habe:

Wir müssen der Manager unserer Erkrankung werden. Das ist bei Seltenen Erkrankungen unabdingbar.



SARKOIDOSE  
SELBSTHILFE

