

Tipps für den Arztbesuch

Das Arztgespräch vorbereiten:

- Schreiben Sie Ihre Krankengeschichte auf: OPs, ähnliche Erkrankungen in der Familie?
- Bringen Sie Befunde, Röntgenbilder, Allergiepass mit.
- Beobachten Sie Ihre Beschwerden. Beschreiben Sie sie ggf. in einem Tagebuch.
- Schreiben Sie auf, welche Medikamente und andere Heilmittel Sie nehmen.
- Überlegen Sie sich, was das Ziel Ihres Arztbesuchs ist – was wollen Sie erreichen?
- Schreiben Sie Ihre Fragen auf, in der Reihenfolge der Wichtigkeit.
- Bitten Sie ggf. eine Person Ihres Vertrauens, Sie zu begleiten, vier Ohren hören mehr als zwei.

Beim Folgebesuch:

- Teilen Sie mit, was sich seit dem vorherigen Besuch verändert hat.
- Teilen Sie bei Medikamenten Nebenwirkungen mit, z.B. Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien.
- Teilen Sie mit, welche Anordnungen sie nicht befolgt haben und aus welchem Grund.

Einen Arzttermin vereinbaren:

Wenn Sie schnell einen Termin benötigen:

- Kommen Sie telefonisch nicht durch, schicken Sie eine Mail oder ein Fax.
- Bieten Sie an, dass man Ihnen Bescheid gibt, wenn ein Patient ausfällt.
- Bei einem Facharzttermin bitten Sie Ihren Hausarzt oder auch Ihre Krankenkasse um Vermittlung.
- Ist ein Facharzttermin nicht zeitnah zu bekommen, bitten Sie Ihren Arzt, eine Überweisung auszustellen, die Sie zur Inanspruchnahme der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung berechtigt. Diese vermittelt Ihnen einen Termin innerhalb von 4 Wochen im Umkreis von 90 km. Tel. 116117, www.eterminservice.de.
- Kündigen Sie es bei der Terminvereinbarung an, falls Sie mehr Zeit benötigen. Eventuell kann ein längerer Termin eingeplant werden.
- Außerhalb der Sprechzeiten Ihres Arztes können Sie sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnr. 116 117 wenden.
- Bei Notfällen wenden Sie sich an die Rettungsleitstelle unter Tel. 112 oder suchen die Notaufnahme eines Krankenhauses auf.



Ein Flyer der AG Patientenrechte c/o Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
KISS Kassel, Tel. 0561/81644-222,
kiss@kassel.de, www.selbsthilfe-kassel.de

Während des Arztgesprächs:

- Versuchen Sie das Arztgespräch so zu gestalten, dass Sie sich auf Augenhöhe begegnen.
- Seien Sie freundlich und höflich und drücken Sie sich direkt und konkret aus.
- Zeigen Sie Verständnis für die Rahmenbedingungen der Arztpraxis (Zeitlimit), aber verfolgen Sie freundlich und beharrlich Ihre Ziele.
- Geben Sie zu verstehen, dass Sie an der Entscheidung über Ihre Behandlung beteiligt sein wollen.
- Bitten Sie den Arzt, Ihnen den Sachverhalt verständlich zu erläutern.
- Trauen Sie sich nachzufragen, wenn Sie den Arzt nicht verstehen.
- Fragen Sie nach dem erwartbaren Verlauf Ihrer Erkrankung.
- Fragen Sie nach Neben – und Langzeitwirkungen von operativen Eingriffen, Medikamenten und Therapien.
- Überprüfen Sie anhand Ihrer Frageliste, ob Sie alle Antworten haben.
- Machen Sie sich Notizen zu den wichtigsten Ergebnissen des Gesprächs.
- Notieren Sie sich den lateinischen Fachbegriff Ihrer Diagnose für spätere Recherchen.

Am Ende des Arztgesprächs:

- Am Ende des Gesprächs mit dem Arzt geht es oft darum, die nächsten Schritte Ihrer Behandlung festzulegen. Die Entscheidung darüber treffen Sie mit Hilfe der ärztlichen Informationen im Gespräch mit dem Arzt gemeinsam – doch bedenken Sie, dass Sie die Konsequenzen der Entscheidung allein tragen müssen. Die letzte Entscheidung liegt bei Ihnen.
- Lassen Sie sich nicht zu einer Entscheidung drängen. Bitten Sie ggf. um Bedenkzeit.
- Überprüfen Sie die Arztvorschläge anhand Ihrer Gefühle / Ihres Wissens.
- Geben Sie dem Arzt Rückmeldung über Ihre Überlegungen, bleiben Sie dabei sachlich beschreibend, nicht wertend.
- Teilen Sie dem Arzt ggf. mit, wenn Sie noch eine zweite Meinung eines anderen Arztes einholen möchten, Sie haben ein Recht darauf.
- Lassen Sie sich eine Kopie Ihrer aktuellen Befunde aushändigen oder zusenden in Papierform und ggf. auch auf einem Speichermedium (z.B. CD).
- Denken Sie auch an:
Krankschreibung, Atteste, Rezepte,
Eintrag in einen Pass/Ausweis wie
z. B. Allergie-, Röntgen-, Impfpass o. ä.

Nach dem Arztgespräch:

- Nach einer schwerwiegenden Diagnose benötigt man erst einmal Zeit, um die neue Situation zu begreifen. Es ist normal, wenn Sie beim ersten Arztgespräch nicht alles aufnehmen konnten. Suchen Sie weitere Gespräche, um Ihre Fragen zu klären.
- Fragen Sie nach Erfahrungen anderer Betroffener, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.
- Für die Behandlung vieler Erkrankungen gibt es Leitlinien. In diesen haben ärztliche Fachgesellschaften anhand der Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien Empfehlungen festgehalten, wie der Arzt die Erkrankung behandeln sollte. Die Sammlung solcher Leitlinien finden Sie im Internet unter www.leitlinien.de.
- Manche Leitlinien gibt es auch in einer für Patienten verständlichen Sprache als „Patientenleitlinien“, siehe im Internet unter www.patienten-information.de.
- Anhand dieser Leitlinien können Sie Ihre Fragen für das nächste Arztgespräch vorbereiten. Der Arzt kann von den Leitlinien abweichen, wenn das in Ihrem individuellen Fall angemessen ist. Sprechen Sie mit ihm darüber.

Entscheiden Sie sich bewusst, das Beste für Ihre Gesundheit zu tun. Sorgen Sie für sich. Informieren Sie sich, denken und entscheiden Sie aktiv mit.

Gesundheit ist Ihr höchstes Gut!