

Checkliste: So machen Sie das Beste aus Ihrem Arztbesuch

Vor dem Arztbesuch :

	<ul style="list-style-type: none"> ● Schreiben Sie sich die Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt gerne stellen möchten.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Wenn Sie bereits Befunde von anderen Ärzten haben (zum Beispiel Facharzt- und Spitalsbefunde, einen Impfpass, einen Diabetikerausweis, ein Schmerztagebuch oder Ähnliches),, nehmen Sie diese zum aktuellen Arztbesuch mit.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Stellen Sie eine Liste mit den Medikamenten, die Sie gerade einnehmen, und Behandlungen, die Sie gerade erhalten, zusammen. Vielleicht haben Sie ja auch Medikamente von einem anderen Arzt bekommen, von denen Ihr Arzt nichts weiß. Notieren Sie auch freiverkäufliche Präparate (Vitamine, pflanzliche Präparate, etc).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Überlegen Sie sich, ob Sie einen Angehörigen oder eine andere vertraute Person mitnehmen möchten.

Während des Arztbesuches:

	<ul style="list-style-type: none"> ● Kommen Sie gleich „zum Punkt“ und beschreiben Sie Ihr gesundheitliches Problem kurz und präzise.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Vermeiden Sie medizinische Fachausdrücke („Ischias“, etc.) und antworten Sie überlegt auf die Fragen des Arztes
	<ul style="list-style-type: none"> ● Beschreiben Sie auch Ihre Lebensumstände, wenn ein Zusammenhang mit Ihren Beschwerden denkbar ist (Arbeitstätigkeit, besondere Belastungen, etc).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie an Allergien oder anderen wesentlichen Erkrankungen (Diabetes, Hypertonie, etc.) leiden
	<ul style="list-style-type: none"> ● Erzählen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie etwas in Zusammenhang mit Ihrer

	<p>Erkrankung bedrückt, besorgt oder unsicher macht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Informieren Sie Ihren Arzt sofort, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Bitten Sie Ihren Fach- oder Spitalsarzt um einen Befund für Ihren Haus-/Vertrauensarzt und lassen Sie die wichtigsten Untersuchungsergebnisse auch in Ihre Unterlagen (Impfpass, Diabetikerausweis, Tumornachsorgepass, oder Ähnliches) eintragen.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Haus-/Vertrauensarzt über das, was zu tun ist. Ehe Sie sich entscheiden: Wenn das aus medizinischer Sicht möglich ist, dann nehmen Sie sich ein paar Tage Bedenkzeit. Holen Sie bei schwerwiegenden Entscheidungen in Absprache mit Ihrem Haus-/Vertrauensarzt eventuell eine Zweitmeinung ein. Ziehen Sie einen Familienangehörigen oder eine andere Vertrauensperson hinzu, wenn Sie das möchten.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen (z.B. in Selbsthilfegruppen) aus. Lassen Sie sich deren Erfahrungen schildern.

Zu Ihrer Erkrankung und Ihrer Behandlung

	<ul style="list-style-type: none"> ● Was hat meine Erkrankung verursacht?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Muss ich jetzt überhaupt behandelt werden, oder reicht es, den weiteren Verlauf zu beobachten?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Was kann ich selbst tun, um meine gesundheitliche Situation zu verbessern?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es überhaupt, und welche davon kommen in meiner persönlichen Situation in Frage?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Welches Ziel und welchen Nutzen haben die Behandlungen?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Mit welchen Risiken, Nebenwirkungen und Einschränkungen muss ich bei den Behandlungen rechnen?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass diese Behandlungsmöglichkeiten erfolgreich sind, und gilt das auch für mein spezielles Problem?

	(Bedenken Sie: Auch wenn der Erfolg für eine Behandlung mit wissenschaftlichen Untersuchungen gut belegt ist, muss das nicht heißen, dass die Behandlung in Ihrem Fall wirkt.)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Werden sich die Behandlungen auch auf meinen Lebensalltag auswirken, und wenn ja, wie?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Welche alternativen Möglichkeiten der Behandlung gibt es noch?

Zu Medikamenten

	<ul style="list-style-type: none"> ● Was bewirken die Medikamente?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Worauf sollte ich diesbezüglich achten?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Wie oft und wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Vertragen sich die neu verschriebenen Medikamente mit denen, die ich schon einnehme?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Was tue ich, wenn ich vergessen habe, die Medikamente zu nehmen, oder wenn ich sie aus Versehen doppelt genommen habe?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Müssen regelmäßige Kontrollen erfolgen? Wenn ja, welche und wie häufig? (Fragen Sie in der Arztpraxis nach den Ergebnissen von durchgeführten Tests, wenn Sie der Arzt zu Kontrollen bestellt hat.)

Am Ende des Arztbesuches

	<ul style="list-style-type: none"> ● Wann muss ich zu einer Kontrolle wieder kommen?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Worauf muss ich bis zum nächsten Arztbesuch besonders achten?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Wann sollte ich sofort wieder den Arzt aufsuchen?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Was muss ich sonst noch wissen?

Notizen:
(weitere Fragen, ärztliche Ratschläge, Anweisungen)