gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Anhaltende Beschwerden: Vorbereitung auf das Arztgespräch

Sie haben seit längerer Zeit Beschwerden – wissen aber nicht, was der Grund sein könnte? Vielleicht hatten Sie deswegen auch schon einen oder mehrere Arzttermine – und die Beschwerden sind immer noch da. Diese Checkliste unterstützt Sie dabei, wichtige Informationen zu Ihrer Situation festzuhalten. Dies hilft dabei, sich auf ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorzubereiten.

Meine Beschwerden

- Welche Beschwerden habe ich?

  _____

- Wo treten sie auf?

  _____

- Wie empfinde ich die Beschwerden? Wie beschreibe ich sie?

  _____

- Wie lange habe ich die Beschwerden schon?

  _____

- In welchen Situationen sind sie stärker, in welchen schwächer? Sind sie immer zu spüren oder manchmal auch ganz weg?

  _____

- Welche Einschränkungen habe ich dadurch im Alltag?

  _____

- Fühle ich mich gestresst oder psychisch belastet? Wenn ja, wodurch und wie zeigt sich das?

  _____

- Habe ich mein Verhalten und meine Gewohnheiten geändert, seit ich die Beschwerden habe?

  _____

- Konsumiere ich Drogen oder Alkohol, um mit den Beschwerden umzugehen?

  _____

- Welche Auslöser haben die Beschwerden?

  _____

- Kann ich die Stärke der Beschwerden beeinflussen? Wenn ja, wie?

  _____

Meine Krankengeschichte

- Wie bin ich bisher mit den Beschwerden umgegangen? Habe ich sie behandelt und wenn ja, wie?

- Welche Ärztinnen oder Ärzte habe ich bislang aufgesucht?

- Welche Krankheiten habe ich zurzeit?

- Welche Krankheiten hatte ich in der Vergangenheit?

- Gibt es Krankheiten, die in der Familie gehäuft vorkommen?

- Welche Medikamente nehme ich zurzeit?

Welche Fragen möchte ich der Ärztin oder dem Arzt stellen?

Was kann ich zum Arztgespräch mitbringen?

- Vorbefunde (Arztbriefe, Röntgenbilder)
- eine Liste der Medikamente, die Sie derzeit einnehmen, oder die Medikamente selbst
- eine Überweisung, falls notwendig oder vorhanden

Noch ein Hinweis: *Bei einem Arztgespräch ist die Zeit immer begrenzt. Um sie möglichst gut zu nutzen, ist es wichtig, dass sich beide Seiten auf die Fragen konzentrieren, die im Moment am wichtigsten sind. Sind noch Fragen offen, können diese oft auch bei nachfolgenden Terminen besprochen werden. Vielleicht gibt Ihnen die Ärztin oder der Arzt auch Tipps für weitere Unterstützungsangebote.*