



bewusstgesund

Gesundheitstipps von  
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

## Checkliste für den Arztbesuch



MO, 5. 9.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

heute leben



7 Tage zum  
Nachsehen auf  
TVthek.ORF.at

**E**gal, ob Sie eine routinemäßige Untersuchung beim Hausarzt planen oder ein schon länger vereinbarter Termin beim Facharzt ansteht – nichts ist ärgerlicher, als wenn man nach einem Arztbesuch bemerkt, dass man viele Fragen, die einem im Vorhinein wichtig waren, gar nicht gestellt hat. Oder man fühlt sich verunsichert, weil man zu wenig von dem, was einem der Arzt erklärte, verstanden hat. Besonders ältere Menschen kennen diese und ähnliche Situationen wohl meist aus eigener Erfahrung – zumal sie vielleicht auch nicht mehr besonders gut hören. Darum heißt es, sich schon im Vorfeld gut auf den Arztbesuch vorzubereiten. Denn nicht zuletzt bestimmt der Verlauf eines Arzt-Patienten-Gesprächs im Endeffekt auch die Behandlung.

**Fragen aufschreiben.** Notieren Sie sich am besten schon im Vorfeld Ihre Fragen an den Arzt. Denken Sie dabei an Fragen wie:

- *Wie lautet der genaue Name meiner Erkrankung / meines Gesundheitszustandes?*
- *Was ist damit gemeint?*
- *Muss ich Veränderungen in meinem Lebensstil vornehmen?*

Halten Sie sich während dem Arztgespräch an Ihre Fragen. Sie können sich ruhig Notizen machen. Falls Sie etwas nicht verstehen – nachfragen. Versuchen Sie mit eigenen Worten zusammenzufassen, was Sie verstanden haben. Dann merkt man häufig, dass doch nicht alles klar ist – etwa:

- *Verstehe ich Sie richtig, dass ...?*
- *Ich möchte sicherstellen, dass wir nicht aneinander vorbeireden ...*
- *Das bedeutet für mich also ...*

Oft kann es auch sinnvoll sein, eine Vertrauensperson mit in die Ordination zu nehmen – vier Ohren hören bekanntlich besser als zwei.

**Medikamentenliste erstellen.** Genauso wichtig ist Ihr Wissen um alle Medikamente, die Sie einnehmen. Somit vermeidet man eventuelle Wechsel-

wirkungen mit neu verschriebenen Präparaten. Erstellen Sie in Ruhe vor dem nächsten Arztbesuch eine Liste – notieren Sie auch, wann und wie oft Sie welches Präparat einnehmen. Das gilt sowohl für rezeptpflichtige als auch für rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke, wie pflanzliche oder homöopathische Arzneien. Vergessen Sie nicht, eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten in diese Liste aufzunehmen.

**Krankengeschichte.** Notieren Sie im Vorfeld ebenso Ihre Beschwerden – wann genau sie begonnen haben, was Ihnen Linderung verschafft etc. Informieren Sie Ihren Arzt über bestehende andere, insbesondere chronische Krankheiten. Falls nötig, können Sie sich natürlich auch dazu eine entsprechende Liste anlegen. Wenn Sie bereits Vorbefunde früherer Behandlungen besitzen, bringen Sie diese mit. Berichten Sie ausführlich von Ihrem Problem. Kommen Sie aber rasch zum Punkt. Schildern Sie Ihre Beschwerden genau – auch Symptome, von denen Sie annehmen, dass sie mit Ihrer Erkrankung nichts zu tun haben. Erzählen Sie zudem von Ihren Lebensumständen: zum Beispiel von Problemen in der Arbeit, Konflikten in der Familie etc.

**Am Ende eines Arztgesprächs** ist es wichtig zu überprüfen, ob alle Fragen von Ihrer Checkliste beantwortet wurden. Wissen Sie jetzt genau, was getan werden soll? Wissen Sie selbst, was Sie tun können und sollen? Kennen Sie alle Vor- und Nachteile einer vorgeschlagenen Therapie? Wenn nicht, scheuen Sie sich nicht, erneut zu fragen oder einen weiteren Termin zur Klärung der offenen Fragen auszumachen. Bitten Sie um Adressen oder weiteres Material, wenn Sie zu Hause in Ruhe noch etwas nachlesen wollen. Genauso können Sie gegebenenfalls um die Befunde bitten, z. B. Laborberichte, um auch selbst etwas in der Hand zu haben. ■



„WENN SIE ETWAS NICHT  
VERSTEHEN – GLEICH  
NACHFRAGEN“