

Checkliste: 10 "Dinge", die man für jeden Arztbesuch braucht

Ganz gleich ob es sich um einen Routine-Check beim Hausarzt oder einen lang im Voraus geplanten Facharzttermin handelt: Damit der Arzt Sie optimal behandeln kann und Sie hinterher umfassend über ihre Gesundheit im Bilde sind, ist eine gute Vorbereitung sinnvoll. Die folgende Checkliste nennt die Dinge, die Sie für den Termin in der Praxis brauchen.

Anzeige

1. **Ihre Krankengeschichte:** Notieren Sie sich auf einem Blatt die wichtigsten Erkrankungen, Operationen, Röntgenuntersuchungen, mögliche Arzneimittelallergien etc., an die Sie sich aus der Vergangenheit erinnern können. Auch die Namen der behandelnden Ärzte können hilfreich sein. Wenn Sie dieses Blatt in Ihre Brieftasche legen, haben Sie bei einem Arztbesuch die wichtigsten Informationen immer zur Hand.
2. **Aktuelle Testergebnisse:** Wenn Sie seit Ihrem letzten Arztbesuch neue Ergebnisse von z.B. Bluttests oder Röntgenuntersuchungen bekommen haben, bringen Sie diese ebenfalls mit. Das ist besonders wichtig, wenn Sie einen neuen (Fach-)Arzt aufsuchen. Zur Sicherheit tun Sie das auch, wenn Sie annehmen, dass Ihrem Arzt diese Resultate bereits vorliegen.
3. **Eine Liste Ihrer Arzneimittel:** Bitte schreiben Sie auf, welche Medikamente Sie zurzeit einnehmen und wie oft am Tag. Dazu gehören sowohl selbst gekaufte, wie Kopfschmerz- oder Hustenmittel, als auch vom Arzt verordnete. Der Name des verschreibenden Arztes gehört für Rückfragen dazu. Sie können auch die Medikamenten-Schachteln in einen Beutel stecken und mitnehmen. Wenn Sie ein Medikament abgesetzt haben oder es nicht so einnehmen, wie verordnet, berichten Sie bitte auch davon. So bekommt der Arzt einen kompletten Überblick über ihre Medikation und kann neue Arzneimittel darauf abstimmen.
4. **Eine Liste ergänzender Präparate:** Nehmen Sie zur Nahrungsergänzung Vitamine, Fischöl oder Mineralstoffe ein? Stellen Sie auch davon eine Liste zusammen. Die Information ist wichtig für den Arzt, denn die Präparate könnten Wechselwirkungen mit Arzneimitteln haben.
5. **Eine Liste alternativer Therapien:** Auch Informationen über mögliche Behandlungen z.B. bei Heilpraktikern, Osteopathen oder Chiropraktikern helfen dem Arzt weiter. Was wurde durchgeführt, welche Präparate wurden angewendet?

6. **Eine Liste Ihrer Beschwerden:** Haben Sie chronische oder häufig wiederkehrende Beschwerden wie Schmerzen, haben diese sich verändert oder ist etwas Neues dazugekommen, das Ihnen Sorgen bereitet? Schreiben Sie regelmäßig auf, unter welchen Symptomen Sie leiden und wie stark diese sind. Auch Blutzucker- oder Blutdruckwerte können Sie protokollieren. Dieses "Tagebuch" kann dem Arzt wichtige Informationen geben.
7. **Eine Liste Ihrer Fragen:** In aller Regel ist die Zeit für das Arztgespräch recht knapp, und in der Situation vergisst man schon einmal das ein oder andere Anliegen. Daher notieren Sie sich bereits zu Hause in aller Ruhe die Fragen die Sie dem Arzt stellen möchten. Dann vergessen Sie bestimmt nichts.
8. **Notizbuch und Stift:** Während des Gesprächs gibt Ihnen der Arzt viele Informationen von der Dosierung von Arzneimitteln bis hin zu Verhaltenstipps. Damit Sie die Details auch hinterher noch parat haben, schreiben Sie sich am besten während des Gesprächs die wichtigsten Stichworte auf.
9. **Etwas, um die Wartezeit zu überbrücken:** Das Wort Patient kommt vom lateinischen "patientia", das Geduld bedeutet. Diese Geduld brauchen sie wortwörtlich im Wartezimmer vieler Arztpraxen und Krankenhäuser. Nehmen Sie sich ein Buch, ein Smartphone und gegebenenfalls etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit, falls Sie mit einer längeren Wartezeit rechnen.
10. **Eine vertraute Person:** Gerade bei Terminen zu ernsteren Erkrankungen gibt es vielen Menschen Rückhalt, wenn ein Familienmitglied oder ein enger Freund mitkommt. Sie/er leistet Ihnen Gesellschaft beim Warten und unterstützt Sie während des Gesprächs. Darüber hinaus kann die vertraute Person helfen, Sie an wichtige Anliegen zu erinnern, damit der Arzt auch umfassend darauf eingeht.