

## Merkzettel für Patienten

### Vor dem Arztbesuch:

1. Schreiben Sie sich die Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt stellen möchten. Die 3-5 wichtigsten an erster Stelle.
2. Denken Sie darüber nach, ob Sie eine Begleitperson Ihres Vertrauens (als „zweites Gedächtnis“) mitnehmen möchten. Klären Sie mit dieser Person den Termin und die voraussichtliche Dauer des Arztbesuchs ab.
3. Sollten Sie bereits Befunde von anderer Stelle haben (Facharztbefunde, Entlassungsbriefe aus Kliniken, Diabetikerausweis, Allergie -, Röntgenpass, Schmerz – oder Blutdrucktagebuch...) nehmen Sie diese zu Ihrem aktuellen Arztbesuch mit.
4. Stellen Sie eine Liste mit den Medikamenten und freiverkäuflichen Präparaten zusammen, die Sie zurzeit nehmen.

### Während des Arztbesuchs:

1. Beschreiben Sie Ihr Problem unmittelbar kurz und präzise.
2. Antworten Sie überlegt auf Fragen des Arztes.
3. Beschreiben Sie im Zusammenhang mit Ihren Beschwerden auch Ihre Lebensumstände (Familie, Beruf, außergewöhnliche Belastungen...)
4. Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie andere, wesentliche Vorerkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, Allergien etc. haben.
5. Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn sie etwas nicht verstanden haben oder Sie im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung/Therapie verunsichert oder besorgt sind.
6. Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt über die nächsten Schritte. Scheuen Sie sich nicht, ein paar Tage Bedenkzeit zu nehmen.
7. Bei schwerwiegenden Entscheidungen können Sie sich in Absprache mit Ihrem Arzt eine Zweitmeinung einholen.

### Abschließende Fragen:

1. Wann sollte ich zu einer Kontrolle wieder kommen?
2. Sollte ich bis zum nächsten Termin etwas besonders beachten?
3. Wann sollte ich sofort wieder einen Arzt(Notarzt) aufsuchen?

## Merkzettel für Patienten

### Nach dem Arztbesuch:

1. Schreiben Sie Ihre Eindrücke und wesentlichen Informationen auf, solange das Gespräch in Ihrem Gedächtnis noch präsent ist.
2. Welche Empfehlungen nehmen Sie aus dem Arztgespräch mit?
3. Welche weiteren Schritte sollten Sie einleiten?
4. Sind Sie mit dem Gesprächsverlauf zufrieden?
5. Kommen für Sie weiterführende Angebote in Frage: z.B. Broschüren, Internetangebote oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe?

### Fragen zur Behandlung und Fragen zur Erkrankung:

1. Muss ich behandelt werden, oder reicht es vielleicht aus, den weiteren Krankheitsverlauf zu beobachten?
2. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, und welche kommen in meiner Situation in Frage?
3. Welchen Nutzen und welches Ziel hat die Behandlung?
4. Mit welchen Risiken und Nebenwirkungen muss ich rechnen?
5. Wird sich die Behandlung auf meinen Alltag auswirken? Wenn ja, wie?
6. Was kann ich selbst dazu beitragen, meine gesundheitliche Situation zu verbessern?

### Fragen zu Medikamenten:

1. Was bewirken die Medikamente genau?
2. Wie oft und über welchen Zeitraum soll ich die Medikamente einnehmen?
3. Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Worauf sollte ich bezüglich der Nebenwirkungen achten?
4. Vertagen sich diese Medikamente mit denen, die ich bereits einnehme?
5. Sollte ich regelmäßige Kontrollen durchführen lassen? Welche? Wie oft? Ergebnisse?