Checkliste: Gut vorbereitet ins Arztgespräch

Immer dabei:

- [ ] Elektronische Gesundheitskarte (Versichertenkarte)
- [ ] Überweisung (falls erforderlich)

Gesundheitspässe, zum Beispiel:

- [ ] Impfpass (wenn Impfungen vorgesehen sind oder regelmäßig zur Überprüfung des Impfstatus zum Beispiel zum Gesundheits-Check)
- [ ] Allergiepass
- [ ] Diabetespass
- [ ] Blutdruckpass
- [ ] Röntgenpass
- [ ] Mutterpass
- [ ] Schlaganfall-Pass
- [ ] Implantate-Pass

Befunde und weitere Dokumentationen zu Ihrer Gesundheit:

- [ ] Notfallplan
- [ ] Curaplan-Dokumentation
- [ ] Tagebücher in Papierform oder elektronisch (zum Beispiel Schmerz- oder Kopfschmerztagebuch, Blutzucker- oder Blutdruckprotokolle)
- [ ] Aktuelle Befunde (zum Beispiel Laborergebnisse, Arztbriefe, Krankenhaus-Entlassbriefe, Röntgen- und Ultraschallbilder, MRT-Bilder)
- [ ] Medikamentenplan sowie Zusammenstellung aller Nahrungsergänzungsmittel und frei verkäuflichen Arzneimittel

Checkliste: Gut vorbereitet in das Arztgespräch

Nutzen Sie auch Ihre Elektronische Patientenakte!

→ In der elektronischen Patientenakte lassen sich persönliche Informationen rund um die Gesundheit an einem Ort direkt speichern. Dazu zählen zum Beispiel Befundberichte und Arztbriefe, aber auch Informationen zu verschriebenen Medikamenten. Sie können entscheiden, auf welche Dokumente zugegriffen werden darf.

Sonstige Hilfen:

- ☐ Hilfsmittel mitnehmen (wie zum Beispiel Hörgeräte, Brillen oder Prothesen)
- ☐ Begleitperson, wenn gewünscht oder erforderlich
- ☐ Führ- oder Assistenzhund (Anmeldung in der Praxis erforderlich?)
- ☐ Barrierefreier Zugang zur Praxis vorhanden (Treppen, Fahrstuhl?)
- ☐ Möglichkeiten für Notizen

Vorbereitung auf das Gespräch

Was ist der Grund des Arztbesuches? Schilderung der Beschwerden (Welche? Wo? Seit wann?)

.....
.....
.....
.....

Leiden Sie an Allergien oder chronischen Krankheiten?

.....
.....
.....
.....

Treten bestimmte Krankheiten in der Familie häufiger auf?

.....
.....
.....
.....

Fragen und Sorgen:

.....
.....
.....
.....

Im Gespräch

Ein gutes Arztgespräch entsteht im Miteinander, das Sie aktiv mitgestalten. Wenn Sie Ihre Perspektive teilen und Fragen stellen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gezielter auf Sie eingehen und Ihnen hilfreiche Informationen vermitteln.

- → Wichtige Anliegen zuerst ansprechen
- → Eigene Beschwerden und Beobachtungen schildern
- → Fragen stellen und nachhaken
- → Um verständliche Erklärungen bitten
- → Fachbegriffe erklären lassen
- → Eigene Wünsche, Erwartungen und Ziele einbringen
- → Verstehen sichern (zum Beispiel eine Diagnose in eigenen Worten zusammenfassen)
- → Um Bedenkzeit bitten, wenn Sie unsicher sind

Notieren Sie sich bei Bedarf wichtige Infos!

Konkrete Fragen an die Ärztin oder den Arzt

Stellt die Ärztin oder der Arzt eine Diagnose und empfiehlt eine Behandlung, fragen Sie genau nach:

- → Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- → Was sind die Vor- und Nachteile dieser Möglichkeiten?
- → Wie wahrscheinlich sind die jeweiligen Vor- und Nachteile?
- → Was kann ich selbst tun, um zu meiner Genesung beizutragen?
- → Was passiert, wenn ich nichts tue?

Wichtig könnte für Sie auch eine Antwort auf diese Fragen sein:

- → Wird die vorgeschlagene Therapie von der Krankenkasse übernommen?
- → Ändert sich mein Alltag durch die Diagnose und die empfohlene Therapie?
- → Wie lange wird die Behandlung dauern?
- → Gibt es Heilung oder nur eine Linderung der Beschwerden?
- → Wie schnell muss ich mich für oder gegen die Behandlung entscheiden?

Nach dem Gespräch

Nach dem Gespräch sollten Sie sich folgende Fragen beantworten können.
Können Sie eine der Fragen nicht beantworten, sollten Sie handeln.

Habe ich alles verstanden?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein, was habe ich nicht verstanden?

.....
.....
.....
.....

Habe ich alle Unterlagen (Rezepte, Überweisungen, Krankschreibung)?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein, welche Unterlagen fehlen?

.....
.....
.....
.....

Sind noch Fragen offen oder neue entstanden?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche Fragen habe ich noch?

.....
.....
.....
.....

Nach dem Gespräch

Weiß ich, was die nächsten Schritte sind?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein, was habe ich nicht verstanden?

.....
.....
.....
.....

Habe ich einen Folgetermin?

☐ Ja ☐ Nein

Wann?

.....
.....
.....
.....

Muss ich eine Entscheidung treffen?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche? Gibt es eine Frist?

.....
.....
.....
.....

Nach dem Gespräch

Bin ich mit meinem Arztbesuch zufrieden?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein, was sollte verbessert werden?

.....

.....

.....

.....

Wäre mir eine zweite Meinung wichtig?

☐ Ja ☐ Nein

→ Eine weitere Meinung von einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt kann hilfreich sein, wenn Sie sich nach einem Arztgespräch unsicher fühlen oder mit den Aussagen, Empfehlungen oder der Art der Kommunikation unzufrieden sind. Sie ist kein Zeichen von Misstrauen, sondern dient dazu, Ihre Gesundheit informiert und selbstbestimmt zu gestalten.

→ Davon ist die ärztliche Zweitmeinung **aok.de/pk/zweitmeinung/** abzugrenzen, auf die Versicherte bei bestimmten planbaren Operationen einen gesetzlich geregelten Anspruch haben. Dabei prüft eine weitere Ärztin oder ein weiterer Arzt Ihren Befund und führt ein Anamnese- und Beratungsgespräch durch. In der Regel erfolgt auch eine erneute Untersuchung.

Nach dem Gespräch

Lässt sich alles in meinem Alltag umsetzen? Zum Beispiel: Was bedeutet „gesündere Ernährung“ konkret für mich?

☐ Ja ☐ Nein

Wo sehe ich Schwierigkeiten bei der Umsetzung?

……..
……..
……..
……..

Was kann ich selbst tun?

Zum Beispiel: Wie kann ich meinen Lebensstil ändern, mich mehr bewegen, mit dem Rauchen aufhören, den Alkoholkonsum reduzieren oder meine Ernährungsgewohnheiten anpassen?

……..
……..
……..
……..

An wen kann ich mich wenden, um Unterstützung zu erhalten?

……..
……..
……..
……..