

Checkliste

Wie werde ich zu einem guten Partner meines Arztes?

- ☑ den Arzt über die eigene Befindlichkeit aufklären (z.B. „Meine Schmerzen fühlen sich an, als hätte ich extremen Muskelkater ...“)
- ☑ Merktzettel oder Tagebuch für aufgetretene Symptome
- ☑ Wegweiser/Verzeichnis über Selbsthilfegruppen (den Arzt über die eigene Selbsthilfegruppe informieren und ihm Informationsmaterial für andere Patienten dalassen)
- ☑ Ärzte & Therapeuten in die Selbsthilfegruppe einladen, um sich über das Krankheitsbild auf Augenhöhe auszutauschen
- ☑ Rückmeldung über die Wirkung der aktuellen Medikation
- ☑ den Arzt immer über alle Medikamente informieren (auch wenn sie z.B. von einem anderen Arzt oder Alternativmediziner verschrieben sind)
⇒damit er die Wechselwirkungen beachten kann
- ☑ gemeinsam das Therapieziel erarbeiten
- ☑ beidseitiges Zuhören (wirklich hinhören, was der andere sagt)
- ☑ keine Geheimnisse (auch nicht, dass man z.B. auch einen Alternativmediziner besucht)
- ☑ Offenheit für Diskussionen, gute Vorbereitung auf den jeweiligen Arzt-Termin