



## Gut vorbereitet zum Arzt So wird Ihnen besser geholfen

Wer Probleme mit der Gesundheit hat, geht in die Arztpraxis. Doch nicht immer läuft dabei alles optimal. Der folgende Text soll Ihnen helfen, besser vorbereitet zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu gehen.

Das kennt fast jeder: Da sitzt man im Wartezimmer, wartet eigentlich schon wieder viel zu lange und die Gedanken kreisen um das Problem, das einen bewogen hat, die Arztpraxis aufzusuchen. Dann ist es

soweit, die Arzthelferin ruft einen auf. Man begrüßt den Arzt oder die Ärztin und – tja, was wollte ich noch genau fragen? Einige Zeit später verlässt man die Praxis und versucht sich daran zu erinnern, was besprochen wurde,

wie die Krankheit heißt oder was man jetzt genau tun soll, um seine Beschwerden los zu werden.

### Hinter dem Schreibtisch

Wechseln wir einmal die Blickrichtung. Auf der anderen Seite des Tisches sitzt der Arzt. Er sieht jeden Tag 50 oder 60 Patienten mit einem breiten Spektrum gesundheitlicher Probleme, die er einordnen und möglichst lösen soll. Er wird dabei zum Beispiel prüfen, ob die geschilderten Beschwerden bedrohlich sein könnten und schnelles Handeln erfordern. Dazu braucht der Arzt von

### Machen Sie sich vorher Notizen



- Was sind meine Beschwerden?
- Welche Medikamente nehme ich derzeit?
- Was möchte ich den Arzt fragen?
- 

Fragen Sie nach, wenn Sie den Arzt oder die Ärztin nicht verstehen! Vier Ohren hören mehr als zwei. Nehmen Sie sich eine Begleitperson mit, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Foto: Jörg Schaaber

Dieser Patientenbrief ist ein Sonderdruck aus der Zeitschrift

**Gute Pillen – Schlechte Pillen**



# Arztbesuch

## PATIENTENBRIEF GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Ihnen gute Informationen darüber, wie sich die Krankheit entwickelt hat und welche Beschwerden vorliegen. Und er muss die richtigen Fragen stellen. Heute weiß man, dass eine genaue Befragung in Verbindung mit einer einfachen Untersuchung bei 90 von 100 Patienten (90%) zur richtigen Diagnose führt. Nur bei den übrigen 10 Patienten (10%) sind weiterführende apparative Untersuchungen oder ein abwartendes Beobachten des Krankheitsverlaufes notwendig, um die Erkrankung besser eingrenzen und zuordnen zu können. Der medizinische Alltag sieht leider oft anders aus. Viele Ärzte haben wenig Zeit für ein angemessenes Gespräch. Was tun?

### **Gut vorbereitet sein hilft**

Als Patient können Sie viel dazu beitragen, das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu verbessern. Bereiten Sie gut vor, was Sie sagen wollen. Und mindestens genau so wichtig: Überlegen Sie

### **Falls die Beschwerden neu aufgetreten sind...**

... notieren Sie sich, was Sie aktuell veranlasst, zum Arzt zu gehen.

- Wann treten welche Symptome auf? Lindern oder verstärken Bewegung, Ruhe, Wärme oder Kälte die Beschwerden?
- Haben Sie Fieber, Erbrechen, Durchfall oder Ausschlag?
- Hatten Sie einen Unfall, Stress oder eine Fernreise gemacht, bevor die Beschwerden einsetzten?
- Hatten Sie ein neues Medikament genommen, bevor die Beschwerden einsetzten? Wichtig können auch rezeptfreie Mittel oder Nahrungsergänzungen (z.B. Mineralpräparate, Pflanzenextrakte oder Enzyme) sein! Es ist für den Arzt wichtig zu erfahren, welche Arzneimittel Sie einnehmen.
- Haben Bekannte und Verwandte ähnliche Beschwerden?
- Haben Sie in der Vergangenheit schon einmal gleiche Symptome bemerkt?
- Falls Sie Allergiker sind, machen Sie Ihren Arzt vor dem Ausfüllen eines Rezeptes nochmals darauf aufmerksam.

### **Nach Behandlungsbeginn...**

... ist für den behandelnden Arzt wichtig zu wissen, ob sich Ihr Befinden verändert hat.

- Haben sich die Beschwerden gebessert?
- Vertragen Sie die verordneten Medikamente? Falls Sie die Arzneimittel nicht oder nicht regelmäßig genommen haben, teilen Sie auch dieses Ihrem Arzt mit. Er sollte dafür das nötige Verständnis aufbringen. Falls Sie Vorbehalte gegen die Medikamente haben, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, muss er dies von Ihnen erfahren und mit Ihnen erörtern.
- Fragen Sie auch, wie lange Sie die verordneten Medikamente noch weiter nehmen sollen.



# Arztbesuch

sich vorher, was Sie wissen möchten oder erklärt haben wollen! Sonst fallen Ihnen wahrscheinlich wichtige Fragen erst dann ein, wenn Sie längst wieder zu Hause sind. Machen Sie sich vor dem Arztbesuch Notizen. Bringen Sie diesen „Spickzettel“ und einen Stift mit ins Behandlungszimmer.

Je nach dem, ob Sie mit Ihrer Erkrankung das erste Mal zum Arzt gehen, sich bereits in Behandlung befinden oder unter einer chronischen Erkrankung wie Diabetes oder Asthma leiden, sind unterschiedliche Fragen von Bedeutung. Die beiden Kästen geben Ihnen Anregungen, welche Fragen wichtig sein können.

Wenn Sie von viel versprechenden neuen Trends zur Therapie Ihrer Erkrankung gehört haben, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Sie sollten aber nicht damit rechnen, immer sofort eine umfassende Stellungnahme zu erhalten. Das Spektrum der

## Sie sind chronisch krank...

... und machen einen Routinebesuch beim Arzt. Hier liegt der Schwerpunkt anders. Die Verträglichkeit der dauerhaft verordneten Medikamente steht im Vordergrund. Fragen Sie, was Sie selbst zur Verbesserung Ihrer Situation beitragen können.

- Unter welchen Bedingungen können Dosis oder Zahl der Medikamente reduziert werden?
- Wäre eine Umstellung der Ernährung sinnvoll?
- Würde mir mehr Bewegung gut tun?
- In welchen Abständen sind weitere Arztbesuche ratsam?

Behandlungsmöglichkeiten ist für viele Erkrankungen sehr breit. Und häufig werden Präparate oder Verfahren in den Medien hochgejubelt, ohne dass es überzeugende wissenschaftliche Belege für einen Nutzen gibt. Selbst ein Arzt, der sich ständig auf dem

Laufenden hält, kann nicht über alle Trends und Moden informiert sein. Geben Sie ihm Zeit, sich sachkundig zu machen. Dann können Sie mit einer gut begründeten Antwort rechnen.

## Was tun?

Ihre Fragen sollten Sie sich vorher notieren. (Dazu können Sie den nebenstehenden Fragebogen benutzen.) Im Gespräch mit dem Arzt sind Sie vielleicht zu nervös oder durch Fachbegriffe und komplizierte Erklärungen verwirrt. Wenn Wörter oder Sätze fallen, die Sie nicht verstehen, fragen Sie nach! Das braucht Ihnen nicht unangenehm zu sein. Es ist Aufgabe der Ärzte, sich verständlich auszudrücken. Durch Ihr Nachfragen erziehen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt jedes Mal ein bisschen dazu, künftig auf medizinisches Kauderwelsch zu verzichten. Notieren Sie sich die wesentlichen Antworten, die Ihre Erkrankung betreffen.



# Arztbesuch

PATIENTENBRIEF GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

## Fragebogen zur Vorbereitung des Arztbesuchs

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_ cm Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

### Vorerkrankungen:

Bluthochdruck ja  nein

Zuckerkrankheit (Diabetes) ja  nein

Fettstoffwechselerkrankung (Cholesterin) ja  nein

Herzkrankheit ja  nein

Asthma ja  nein

Tumorerkrankung ja  nein

Andere Erkrankungen: \_\_\_\_\_

Größere Operationen: \_\_\_\_\_

### Sonstiges:

Allergien, welche: \_\_\_\_\_

Unverträglichkeiten gegen Medikamente, welche: \_\_\_\_\_

Raucher ja  nein  wieviele pro Tag \_\_\_\_\_

Alkohol ja  nein  wieviel pro Tag \_\_\_\_\_

### Impfschutz

Impfpass vorhanden (bitte mitbringen) ja  nein

*bitte wenden*



# Arztbesuch

PATIENTENBRIEF GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

## Fragebogen zur Vorbereitung des Arztbesuchs (Fortsetzung)

Name:

Vorname:

### Augenblickliche Beschwerden:

---

---

---

---

### Ich nehme zur Zeit folgende Medikamente:

---

---

---

---

### Krankheiten in der Familie

Bluthochdruck	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Zuckerkrankheit (Diabetes)	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Fettstoffwechselerkrankung (Cholesterin)	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Herzkrankheit	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Asthma	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Tumorerkrankung	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

### Fragen an den Arzt /die Ärztin:

---

---

---

---

Sie können sich diesen Fragebogen auch aus dem Internet holen und ausdrucken [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)



# Arztbesuch

## PATIENTENBRIEF GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Dieser **Patientenbrief** ist ein Sonderdruck aus der Zeitschrift **Gute Pillen - Schlechte Pillen**. Die neue Zeitschrift **Gute Pillen - Schlechte Pillen** bietet Ihnen Orientierung durch unabhängige Information. Für die Qualität der Information bürgen die Herausgeber von drei unabhängigen Arzneimittelzeitschriften, die keine Werbung enthalten und kein Geld von der Pharmaindustrie oder anderen Interessengruppen nehmen.



Foto: Jörg Schaaber

**Gute Pillen - Schlechte Pillen** bietet Ihnen

- ◆ Fundierte und lesbare Artikel zu häufigen Krankheiten
- ◆ Warnungen vor gefährlichen Mitteln
- ◆ Sparmöglichkeiten durch Preisvergleiche
- ◆ Medikamentenpolitik besser verstehen
- ◆ Mit dem Fachwissen von drei Arzneimittelzeitschriften
- ◆ Natürlich ohne Werbung

**Gute Pillen - Schlechte Pillen** erscheint in jährlich 6 Ausgaben  
Abonnement nur 15,- € (30 € für Institutionen) einschließlich Versandkosten  
[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

Weitere Exemplare dieses Patientenbriefs können Sie beim Verlag bestellen. Preis für 50 Stück: 25 € inkl. Versand.

## arznei-telegramm



## Pharma-Brief

### Impressum:

© Gute Pillen - Schlechte Pillen  
(Dezember 2005)  
August-Bebel-Str. 62  
D-33602 Bielefeld  
gpsp@bukopharma.de

### Herstellung und Vertrieb:

Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn  
Töpchiner Weg 198/200  
12309 Berlin  
Tel. (030) 7 45 20 47  
Fax (030) 7 45 30 66  
gpsp@westkreuz.de

Dieser Patientenbrief erscheint ohne Einflussnahmen von Industrie, Behörden oder sonstigen Institutionen.

### Herausgeber:

Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Berlin. Diese wird getragen von den kritischen Fachorganen *arznei-telegramm*, *DER ARZNEI-MITTELBRIEF* und *Pharma-Brief*

### Gestaltung:

com,ma Werbeberatung GmbH, Bielefeld

## DER ARZNEIMITTELBRIEF

### Gute Pillen – Schlechte Pillen

#### Redaktion:

Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker),  
Dr. rer. nat. Elke Brüser,  
Dr. med. Matthias Döring,  
Dr. med. Dietrich von Herrath,  
Prof. Dr. med. Walter Thimme,  
Dipl. Soz. Jörg Schaaber MPH,  
Stefanie Schenk (Ärztin);  
Dr. rer. nat. Christian  
Wagner (verantwortlich)