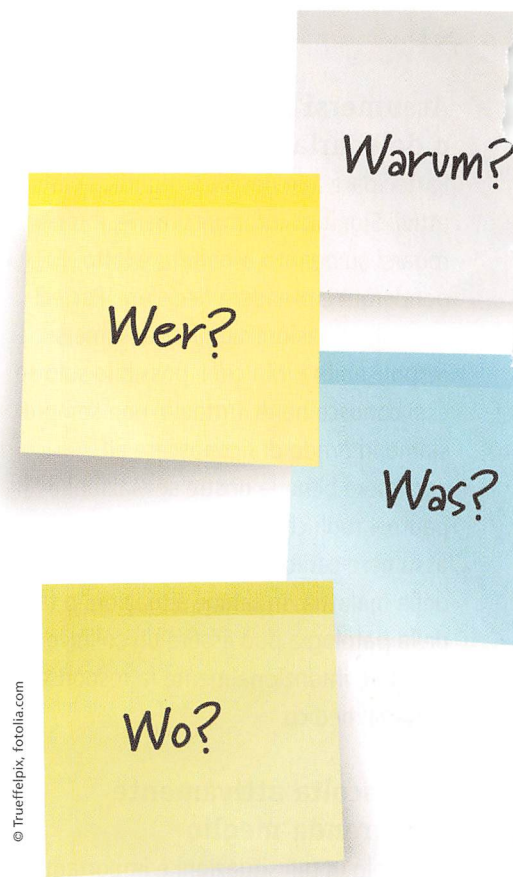


Vorbereitung

Checkliste für Ihr Arztgespräch

- Legen Sie schon in den Wochen oder Tagen vor dem Arztbesuch Zettel und Stift bereit und notieren Sie vorzu alles, was Ihnen zu Ihrer Erkrankung in den Sinn kommt. Das können Fragen zum Krankheitsbild sein, zu Therapien, aktuellen Beschwerden, aber auch sozialrechtliche Fragen oder Fragen zu Alltagshilfen. Schreiben Sie auch Ihre Ängste und Unsicherheiten auf oder andere Probleme, die sie beschäftigen.
- Versuchen Sie sich darüber klar zu werden, welche Erwartung Sie an den Arztbesuch haben: Ist es eine Routinekontrolle? Möchten Sie gemeinsam Befunde besprechen oder über Behandlungsalternativen diskutieren? Welche Art von Informationen möchten Sie – sachliche Antworten auf Fachfragen oder Beruhigung und Abbau von Ängsten?
- Ordnen Sie die Fragen thematisch und überlegen Sie sich, ob der Arzt der richtige Ansprechpartner ist oder welche Themen Sie mit dem Physiotherapeuten, der Krankenkasse, der Spitex, einer anderen Fachperson oder in einer Selbsthilfegruppe besprechen können.
- Gewichten Sie die Fragen und legen Sie die 3–5 Wichtigsten fest. Ist die Zeit knapp, haben Sie wenigstens die dringendsten Anliegen zur Sprache gebracht.
- Formulieren Sie klare Fragen für Ihre Anliegen. So kann der Arzt die Informationen einfacher dosieren und Ihnen auch klare Antworten geben. Nach Absprache können Sie Ihre Fragen dem Arzt auch vorab per E-Mail senden.
- Hilfreich kann auch eine Zusammenfassung der Beschwerden in Stichwörtern sein: Was genau fehlt mir, hat sich seit dem letzten Arztbesuch etwas verändert? Dies zwingt uns, uns mit den Beschwerden genau auseinanderzusetzen.
- Halten Sie das Beschwerdebild in einer Chronik oder einem Tagesverlauf fest: Seit wann habe ich Schmerzen, wie häufig, wann sind sie stärker/schwächer etc.
- Haben Sie keine Scheu, Ihre schriftlichen Gedankenstützen in die Sprechstunde mitzunehmen. Checklisten sind keine Schwäche, sondern eine Stärke.



- Wenn Sie wissen, dass ein wichtiges Gespräch mit schwierigen Entscheidungen ansteht, bitten Sie einen Angehörigen oder eine vertraute Person um Begleitung. Eine solche Begleitung wirkt nicht nur beruhigend, sie kann auch Fragen aus einem anderen Blickwinkel stellen und gegebenenfalls sachlicher bleiben, als es Ihnen möglich ist. > s. 22

Wichtige Fragen

- Was ist Rheuma?
- Welche Rheuma-Erkrankung habe ich?
- Was bedeutet diese Erkrankung für mich, wie ist der Verlauf?
- Kennt man die Ursachen?
- Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
- Wie lange dauert die Behandlung/Therapie und ab wann sollten sich Auswirkungen zeigen?
- Werde ich dauerhaft Medikamente einnehmen müssen?
- Welche Nebenwirkungen und Risiken muss ich in Kauf nehmen?
- Ist Heilung möglich oder geht es um Linderung von Symptomen? Oder eine Verzögerung des Verlaufs?
- Gibt es Alternativen auch ausserhalb der Schulmedizin?
- Was kann ich gegen die Schmerzen tun?
- Hat Ernährung einen positiven Einfluss auf Rheuma?
- Welche Kosten trägt die Krankenkasse?
- Können Sie mir jemanden für eine Zweitmeinung empfehlen?
- Welche Rolle übernimmt der Rheumatologe?
- Wie wirkt sich die Krankheit auf mein Leben, meine Arbeitsfähigkeit, Vitalität, Sexualität und Familie aus?
- Was kann ich zur Verbesserung der Situation und meiner Genesung beitragen?
- Gibt es Selbsthilfegruppen oder andere Betroffene, mit denen ich mich austauschen kann?
- Wo finde ich gute Fachliteratur, um mich zu informieren?