

Tipps und Tricks für das Gespräch mit dem Arzt

Von Dipl. Psych. Gabriele Schuster und Dr. med. Tim Stelzer

Das Arztgespräch

Allgemein gilt: Erst das Sprechen (Vorgeschichte), dann die Untersuchung/en (Diagnostik) führen zur Diagnose. Danach erst erfolgt die Behandlung (Therapie). Eine Behandlung kann nur bei einer korrekten Diagnose erfolgreich sein.

Daher wünscht er sich eine klare Aussage über den Grund Ihres Kommens, die Art Ihrer Beschwerden sowie deren Dauer, Intensität und Auftreten. Bringen Sie die Fragen, die Sie beantwortet haben möchten, gern schriftlich mit. Dazu am besten eine Liste der aktuellen Medikamente, die Sie nehmen. Gab es im Vorfeld bereits eine Diagnostik? Wenn ja, dann bringen Sie Bilder und Laborwerte mit. Notieren Sie die wichtigsten Inhalte Ihrer Krankengeschichte (inkl. Allergien). Es ist schön ist, wenn Sie schon ein wenig Wissen mitbringen, aber kein Muss. Überlegen Sie sich, ob Sie von einem Familienmitglied oder Freund begleitet werden möchten.

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Fragen und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Die dringlichsten Anliegen sollten zuerst kommen. Viele Menschen informieren sich heutzutage im Internet über Krankheiten. Hierzu finden wir folgende Checkliste der Verbraucherzentrale zur Beurteilung von Informationen aus dem Internet sehr hilfreich: <https://www.verbraucherzentrale.de/media86661A.pdf>

Seien sie offen und ehrlich. Wichtig: Teilen Sie ihrem Arzt auch mit, wenn Sie eine Therapie nicht durchführen möchten. Weißen Sie darauf hin, wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt. Hören Sie zu. Stellen Sie Fragen, auch wenn es schwerfällt. Auch hier gilt: Es gibt keine dummen Fragen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen ein paar Beispiele für Fragen.

Die Untersuchung

Beispiele für Fragen und Sätze im Arztgespräch

- Verstehe ich Sie richtig das ...?
- Ist es so, dass ...?
- Es hört sich so an, als hätte ich ...?
- Ich möchte sicherstellen, dass wir nicht aneinander vorbeireden.
- Wenn ich Sie richtig verstanden habe, meinten Sie ...
- Mit anderen Worten...
- Zusammengefasst meinen Sie ...
- Das bedeutet für mich also ...
- Für mich ist es besonders wichtig, dass ...
- Sie meinen also ...
- Das heißt also ...

Nützliche Fragen vor Untersuchungen

- Wofür genau ist die Untersuchung? Wie wird die Untersuchung gemacht?
- Wird die Untersuchung schmerzhaft sein?
- Was werden mir die Untersuchungsergebnisse sagen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass durch die Untersuchung eine Schädigung entsteht?
- Wenn der Fall eintritt, welche Schädigungen sind möglich?
- Und wie ist dann der weitere Weg? Wie wahrscheinlich ist es, dass wir durch die Untersuchung die Erkrankung nicht finden? („Falsch-Negativ-Rate“)
- Wie wahrscheinlich ist es, dass wir durch die Untersuchung eine Erkrankung feststellen, obwohl diese nicht vorliegt? („Falsch-Positiv-Rate“)
- Was ist dann jeweils der weitere Weg?
- Werde ich weitere Untersuchungen benötigen?
- Wie muss ich mich auf die Untersuchung vorbereiten?
- Wie viel Zeit benötige ich für die Untersuchung?
- Wann erhalten ich die Ergebnisse? Was sind die nächsten Schritte nach der Untersuchung?
- Ist bei einer Früherkennung der Erkrankung eine frühzeitige Behandlung lebensverlängernd oder wird durch die frühe Entdeckung die Erkrankung nur verlängert?
- Inwiefern ist die Untersuchung wissenschaftlich untersucht?
- Kostet die Untersuchung etwas? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Untersuchung? Muss ich einen Antrag auf Kostenübernahme stellen?
- Für den Fall, dass ich die Untersuchung selbst bezahlen muss: Bekomme ich einen Kostenvorschlag?
- Muss ich einen Vertrag oder eine schriftliche Vereinbarung unterschreiben?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen zur Untersuchung habe?

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Nützliche Fragen zu einer Diagnose oder Krankheit

- Wie lautet der genaue Name meiner Erkrankung / meines Zustandes?
- Wie sieht der Krankheitsverlauf in Zukunft vermutlich aus?
- Muss ich Veränderungen in meinem Lebensstil vornehmen? Wenn ja, welche?
- Könnte ein Familienmitglied die gleiche Erkrankung bekommen?
- Werde ich zu Hause Hilfe benötigen? Ist die Krankheit ansteckend?
- Was kann ich selbst zur Heilung beitragen?
- Soll ich meine Ernährung umstellen?
- Sollte ich mich schonen, z.B. keine anstrengenden Tätigkeiten durchführen?

Nützliche Fragen vor einer Behandlung

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es im Allgemeinen (konservativ, operativ)?
- Was sind die jeweiligen Vorteile und Risiken?
- Wie schnell muss ich mich entscheiden?
- Ist die Behandlung schmerzhaft? Wenn ja, wie kann man den Schmerz kontrollieren?
- Was kostet die Behandlung für mich? Muss ich etwas dazu bezahlen? Wird meine Krankenkasse die Kosten übernehmen?
- Was sind die zu erwartenden Ergebnisse der Behandlung, was erwarten Sie selbst?

- Wann werde ich die Ergebnisse spüren?
- Wie sind die Aussichten, dass die Behandlung wirkt?
- Gibt es wissenschaftliche Studien, deren Ergebnisse ich wissen sollte?
- Gibt es Nebenwirkungen? Was kann ich gegen die Nebenwirkungen tun?
- Was passiert, wenn ich keine Behandlung durchführe?
- Wie lange dauert die Behandlung, wie lange falle ich aus?
- Muss ich mit Einschränkungen rechnen?
- Kann ich weiter arbeiten und meinen Verpflichtungen nachkommen?
- Muss ich während der Behandlung meine Ernährung umstellen?
- Was kann ich selbst zu einer schnellen Genesung beitragen?
- Welche Einrichtungen, Selbsthilfeorganisationen oder Selbsthilfegruppen können Sie mir empfehlen?
- Werde ich weitere Behandlungen benötigen?
- Was empfehlen Sie mir? Was würden Sie selbst tun? Welche weiteren Tipps können Sie mir geben?

Am Ende des Arztbesuches

- Wann muss ich mich wieder vorstellen?
- Worauf muss ich bis zum nächsten Arztbesuch besonders achten?
- Wann sollte ich sofort wieder den Arzt aufsuchen?
- Was muss ich noch wissen?

Entscheidung über das weitere Vorgehen

Nach dem Gespräch, wenn noch keine Entscheidung getroffen wurde, können Sie eine Liste mit Vor- und Nachteilen aus den erhaltenen Information erstellen. Schreiben Sie auf, was Sie von der Wahl der Behandlungsmöglichkeiten erwarten und besprechen Sie diese gegebenenfalls mit Ihrem Arzt, ob diese Erwartungen realistisch sind.

Entscheidung über die Therapie

Wenn Sie dann mit Ihrem Arzt eine Entscheidung getroffen haben, schreiben Sie die notwendigen Schritte auf. Überlegen Sie, was Sie dazu beitragen können, dass der gemeinsame Weg erfolgreich wird. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das vereinbarte Vorgehen einzuhalten: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Gemeinsam können Sie dann Alternativen überlegen.

Und was ist, wenn Sie mit der Entscheidung des Arztes oder seinem Vorschlag nicht einverstanden sind? Gerade dann ist ein Gespräch wichtig. Nur wenn Ihr Arzt versteht, dass und warum Sie nicht einverstanden sind kann er seinen Behandlungsvorschlag so überarbeiten, dass Sie beide damit zufrieden sind. Signalisieren Sie daher Ihrem Arzt, dass Sie seine Kompetenz nicht anzweifeln. Machen Sie klar, dass es Ihnen wichtig ist, eine Behandlung zu bekommen, die aus Ihrer Sicht einen Sinn ergibt. Stellen Sie klar, es Ihr Ziel ist, einen guten Weg für beide zu finden. Verdeutlichen Sie, dass Sie gerade weil Sie weiter ihm gut zusammenarbeiten möchten, Ihre Unzufriedenheit ansprechen (anstatt gleich den Arzt zu wechseln).

Sollte die anstehende Entscheidung nicht eindeutig sein, dann kommen Sie mit Ihrem Arzt zu „gemeinsamen Entscheidungsfindung“. Der Erfolg einer Therapie hängt manchmal auch davon ab, welche Einstellung Sie als Patient zu einer bestimmten Therapieform haben. Nicht immer gibt es die einzige „beste“ Therapiemethode. Dann bringt der Arzt sein medizinisches Wissen ein und informiert Sie über mögliche Alternativen. Sie wiederum informieren den Arzt darüber, welche Möglichkeit Sie bevorzugen und welche Bedenken Sie haben. Erzählen Sie ihm von Ihren Lebensumständen, Werten und Bedürfnissen. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile und entscheiden Sie dann gleichberechtigt darüber, welche Behandlung am besten geeignet ist.

Studien und Patientenbefragungen zeigen, dass es Vorteile hat, wenn Arzt und Patient gemeinsam die Therapie auswählen, denn sie können besser an der Therapie mitwirken und diese akzeptieren. Dies wiederum kann dazu führen, dass die Behandlung schneller und/oder besser wirkt. Es zeigte sich, dass sie die ausgewählte Therapie besser verstehen und diese in ihrem Alltag bewusster umsetzen können. Außerdem wissen Patienten so, welche Hintergründe, Abläufe und Nebenwirkungen die Therapie hat und können sich darauf einstellen. Es ist dann auch leichter, die Therapie auch bei Schwierigkeiten besser durchhalten zu können.

Wenn Sie mit Ihrem Arzt gemeinsam entscheiden, intensivieren Sie hierdurch Ihre Beziehung zu Ihrem Arzt und werden vermutlich daraufhin weniger Konflikte aufgrund unterschiedlicher Meinungen miteinander haben. Vermutlich werden Sie zufriedener mit der Behandlung und ihrem Arzt sein.

Medikamente

Nützliche Fragen zu Medikamenten

- Wie heißt das Medikament?
- Kann ich ein vergleichbares, günstigeres Medikament (Generika) einnehmen?
- Wofür ist das Medikament genau?
- Wie muss ich das Medikament einnehmen?
- Vor oder nach dem Essen?
- Zu bestimmten Tageszeiten?
- Wann sollte ich das Medikament einnehmen?
- Wie viele Einheiten (Tropfen, Tabletten) sollte ich einnehmen?
- Über welchen Zeitraum muss ich das Medikament einnehmen?
- Kann ich das Medikament absetzen, wenn ich mich besser fühle?
- Welche Nebenwirkungen gibt es?
- Wann sollte ich jemanden über die Nebenwirkungen informieren?
- Gibt es Möglichkeiten, die Nebenwirkungen zu reduzieren?
- Muss ich aufgrund des Medikaments auf Aktivitäten verzichten?
- Sollte ich bestimmte Getränke oder Speisen vermeiden?
- Muss ich Medikamente, die ich jetzt nehme, absetzen wenn ich mit dem neuen Medikament beginne?
- Kann ich Vitamine zu mir nehmen, während ich das Medikament einnehme?
- Was sollte ich tun, wenn ich vergessen habe, das Medikament einzunehmen?
- Was sollte ich tun, wenn ich versehentlich eine höhere Dosis eingenommen habe?
- Gibt es Untersuchungen, die durchgeführt werden müssen, während ich das Medikament einnehme?
- Erhalte ich einen Medikamentenpass?

Vor einer OP

Nützliche Fragen vor einer OP

- Warum muss ich operiert werden?
- Was für eine Art OP ist es?
- Wie wird die OP durchgeführt?
- Was sind die Vorteile und Risiken der OP?
- Wie erfolgreich ist die OP bei vergleichbaren Patienten?
- Welches Krankenhaus kann diese OP gut durchführen?
- Verursacht die OP Schmerzen?
- Brauche ich eine Narkose?
- Wie wird die Narkose durchgeführt und wie verläuft sie in der Regel?
- Welche Risiken ergeben sich aus dem Narkoseverfahren?
- Wie lange dauert die OP in der Regel?
- Wer operiert mich?
- Was passiert bei einem Notfall oder Zwischenfall?
- Wie lange wird es dauern, bis ich wieder gesund bin?
- Wie lange werde ich im Krankenhaus bleiben?
- Was wird nach der OP geschehen?
- Muss ich zur OP etwas dazuzahlen?
- Übernimmt die Krankenkasse die OP-Kosten?
- Muss ich einen Antrag auf Kostenübernahme stellen?

Heilbehandlung und Therapie

Nützliche Fragen bei der Verordnung einer Heilbehandlung oder Therapie

- Brauche ich ein Rezept?
- Muss ich zur Genehmigung der Behandlung bei der Krankenkasse einen Antrag stellen?
- Wie lange gilt eine Genehmigung einer langfristigen Heilmittelbehandlung?
- Wenn meine Krankenkasse den Antrag ablehnt, kann ich die Therapie trotzdem erhalten?
- Was passiert, wenn ich in dem Genehmigungszeitraum meinen Arzt wechsle?
- Was passiert, wenn ich innerhalb des Genehmigungszeitraums meine Krankenkasse wechsle?
- Die Krankenkasse möchte nicht genehmigen?
- Was kann der Arzt für mich tun?