

Checkliste: Gut vorbereitet ins Arztgespräch

Vor dem Gespräch

1. **Überlege, was du und dein Angehöriger wissen möchten:**
 - Was ist das Ziel des Termins? Beispiele:
 - Informationen zur Diagnose oder zu Therapieoptionen.
 - Fragen zu Nebenwirkungen, Pflege oder unterstützenden Maßnahmen.
 - Welche Themen oder Sorgen soll der Arzt ansprechen? Schreib sie auf, damit nichts vergessen wird.
2. **Unterlagen vorbereiten:**
 - Nimm alles Wichtige mit, was dem Arzt hilft:
 - Vorbefunde, aktuelle Medikamentenliste deines Angehörigen.
 - Notizen zu neuen Symptomen oder Veränderungen im Zustand.
 - Falls nötig, kläre vorab, welche Unterlagen speziell verlangt werden.
3. **Fragen notieren:**
 - Überlegt gemeinsam, welche Fragen für euch beide wichtig sind:
 - Welche Therapieoptionen gibt es, und was bedeuten sie für die Lebensqualität?
 - Gibt es Maßnahmen zur Linderung von Beschwerden (z. B. Schmerzen, Übelkeit)?
 - Welche Unterstützung steht euch zur Verfügung (z. B. Palliativdienste, Sozialberatung)?
4. **Begleitung planen:**
 - Du bist als Angehörige/r bereits dabei, aber vielleicht gibt es eine weitere Person, die euch unterstützen könnte, zum Beispiel durch zusätzliche Notizen oder emotionalen Beistand.

Während des Gesprächs

1. **Hör aktiv zu und mach dir Notizen:**
 - Lass den Arzt erklären, was er für wichtig hält. Schreib die wichtigsten Informationen auf, damit du sie später durchgehen kannst.
 - Wenn etwas unklar ist, frag direkt nach:
 - **„Können Sie das für uns einfacher erklären?“**
 - **„Was bedeutet das konkret für die nächsten Wochen?“**
2. **Nutze Gelegenheiten, um eure Fragen einzubringen:**
 - Du kannst deine Fragen in Pausen oder am Ende der Erklärungen stellen:
 - **„Wie wirkt sich diese Behandlung auf den Alltag aus?“**
 - **„Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für uns als Familie?“**

Mental**Vitality** – Unterstützung für pflegende Angehörige

- Falls nötig, erinnere höflich an eure Anliegen: „**Ich hätte noch eine Frage zu ...**“

3. **Lass dir Zusammenfassungen oder schriftliche Infos geben:**

- Bitte den Arzt um Unterlagen zu Therapieplänen, Medikamenten oder Pflegehinweisen.
- Falls ihr zu Hause noch unsicher seid, können schriftliche Informationen hilfreich sein.

Nach dem Gespräch

1. **Reflektiert gemeinsam das Gespräch:**

- Sprich mit deinem Angehörigen darüber, wie er das Gespräch erlebt hat.
- Geht gemeinsam durch, was besprochen wurde. War alles verständlich? Sind noch Fragen offen?

2. **Organisiere die nächsten Schritte:**

- Welche Aufgaben stehen an? Zum Beispiel:
 - Folgetermine vereinbaren.
 - Rezepte einlösen oder Pflegehilfsmittel besorgen.
 - Kontakt zu weiteren Fachpersonen oder Unterstützungsdiensten herstellen.

3. **Sorge für Klarheit und Unterstützung:**

- Falls etwas unklar geblieben ist, kannst du nachfragen oder bei einer Patientenberatung Unterstützung holen.
- Hol dir selbst Unterstützung, wenn die Belastung zu groß wird – auch Angehörige brauchen Hilfe.

Zusätzliche Tipps

- **Bleib empathisch, aber beharrlich:** Es kann schwierig sein, während des Gesprächs Gehör zu finden. Deine Rolle ist wichtig, um die Bedürfnisse deines Angehörigen einzubringen.
- **Halte die Balance:** Achte darauf, dass dein Angehöriger auch selbst zu Wort kommt, soweit es ihm möglich ist.
- **Schaffe Sicherheit:** Nimm dir Zeit, um deinem Angehörigen nach dem Gespräch die wichtigsten Punkte nochmal in Ruhe zu erklären.

Hier ist eine **Liste mit den häufigsten Fragen**.

Ihr könnt sie vorab durchgehen, ankreuzen was für euch relevant ist, und diese dann mit in das Gespräch nehmen.

Sie ist in Kategorien unterteilt, um die Übersicht zu erleichtern.

Wichtige Fragen für das Arztgespräch

(Zum Ankreuzen vor dem Termin)

Zur Diagnose

- Was genau bedeutet die Diagnose?
 - Wie ist der aktuelle Stand der Erkrankung?
 - Gibt es zusätzliche Untersuchungen, um die Diagnose zu bestätigen?
 - Wie verläuft die Krankheit typischerweise?
 - Welche Prognose gibt es?
 - Gibt es Faktoren, die den Verlauf positiv oder negativ beeinflussen können?
-

Zur Behandlung

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
 - Was ist das Ziel der Behandlung (Heilung, Linderung, Stabilisierung)?
 - Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Therapieoptionen?
 - Wie lange dauert die Behandlung, und wie sieht der Ablauf aus?
 - Welche Risiken oder Nebenwirkungen sind möglich?
 - Gibt es unterstützende Maßnahmen, um Nebenwirkungen zu reduzieren?
 - Wie können wir den Heilungsprozess durch Ernährung, Bewegung oder andere Maßnahmen unterstützen?
-

Zu Medikamenten

- Welche Medikamente werden verschrieben, und wie wirken sie?
 - Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln?
 - Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?
 - Was tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?
 - Wie und wann müssen die Medikamente eingenommen werden?
-

Zum Alltag und zur Pflege

- Wie wird die Krankheit den Alltag beeinflussen?
- Welche Einschränkungen könnte es geben, und wie können wir damit umgehen?
- Welche Hilfsmittel oder Unterstützungsmöglichkeiten gibt es (z. B. Pflegehilfsmittel, Pflegedienste)?
- Worauf müssen wir im Alltag besonders achten?
- Gibt es spezielle Hinweise zur Ernährung oder körperlichen Aktivität?

Zu Untersuchungen und Kontrollterminen

- Welche Untersuchungen sind weiterhin notwendig, und wie oft?
 - Was genau wird bei den Kontrollen geprüft?
 - Gibt es Anzeichen, bei denen wir sofort einen Arzt kontaktieren sollten?
 - Welche Ergebnisse sollten wir im Blick behalten (z. B. Laborwerte)?
-

Zu Palliativ- und Unterstützungsangeboten

- Welche Möglichkeiten gibt es, Schmerzen oder Beschwerden zu lindern?
 - Gibt es psychologische oder soziale Unterstützung für uns als Familie?
 - Wo können wir uns über Pflege- oder Rehabilitationsmöglichkeiten informieren?
 - Können wir Kontakt zu Selbsthilfegruppen aufnehmen?
-

Zu rechtlichen und finanziellen Aspekten

- Welche Unterstützung können wir finanziell oder durch die Krankenversicherung erhalten?
 - Gibt es Hilfen bei der Beantragung von Pflegegraden oder anderen Leistungen?
 - Was müssen wir in Bezug auf Patientenverfügungen oder Vollmachten beachten?
-

Sonstiges

- Gibt es aktuelle Studien oder neue Behandlungsmethoden, die in Frage kommen?
 - Empfehlen Sie eine zweite Meinung, und können Sie jemanden empfehlen?
 - Gibt es etwas, das wir selbst tun können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen?
 - Was ist Ihre persönliche Empfehlung basierend auf der aktuellen Situation?
-

Hinweis für den Termin

- **Nimm die Checkliste mit und hake während des Gesprächs ab, was besprochen wurde.**
- **Mach dir Notizen zu den Antworten, oder bitte den Arzt um eine kurze schriftliche Zusammenfassung.**
- **Falls Zeit oder Kapazität fehlen, klär wichtige offene Fragen bei einem Folgetermin.**

Weitere hilfreiche Listen und Tipps findest du zudem in meinem Buch «Krebs hat man nie allein», welches du über Amazon.de beziehen kannst.