

## Nach dem Gespräch

- Nehmen Sie sich jetzt ruhige 10 Minuten Zeit zur Besinnung.
- Falls Sie in Begleitung sind: Besprechen Sie mit Ihrer Begleitung den Arztbesuch und die neuen Informationen.
- Notieren Sie die 3 wichtigsten Ergebnisse, die sich aus dem Gespräch ergeben haben.
- Schreiben Sie auf, was für Sie unklar geblieben ist.
- Heften Sie zuhause Ihre Aufzeichnungen in Ihre persönliche Krankenakte.
- Falls Ihnen bis zum nächsten Termin noch Fragen einfallen, schreiben Sie diese zu Ihren Aufzeichnungen dazu.
- Nehmen Sie diese beim nächsten Arztbesuch wieder mit.



## Notizen

NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Mit freundlicher Unterstützung der BKK Bundesverband GbR

## Fit fürs Arztgespräch

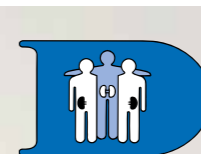
Diese Handreichung bekommen Sie vom Bundesverband Niere e.V. (BN e.V.), der Selbsthilfeorganisation der Nierenpatienten in Deutschland. Der Verband wurde 1975 gegründet. Er vertritt unter seinem Dach Deutschlands Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige sowie pflegerisches und ärztliches Fachpersonal in 176 regionalen Selbsthilfegruppen.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Arztbesuch!



Dr. Gabriele Angenendt  
Kordinatorin  
im Vorstand des BN e.V.

# Fit fürs Arztgespräch



**BUNDESVERBAND NIERE E.V.**  
Weberstr. 2 · 55130 Mainz · Telefon 06131 85152

**BUNDESVERBAND NIERE E.V.**  
[www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)

## Vorbereitung des Arztbesuches

In der Regel müssen Sie vor einem Arztbesuch einen Termin telefonisch vereinbaren.

- Suchen Sie sich die Telefonnummer Ihres Arztes.
- Halten Sie Stift und Papier bereit um die Nummer zu notieren.
- Schauen Sie sich in Ihrem Terminkalender an, wann Sie Termine wahrnehmen können.
- Wählen Sie die Nummer des Arztes / des Sekretariats und bitten Sie um einen Termin.
- Stimmen Sie diesen Termin mit Ihren Umständen ab und notieren Sie dann den Termin.
- Fragen Sie, ob Sie Vorbefunde / Krankenunterlagen zum Termin mitbringen sollen und welche genau.
- Kündigen Sie direkt an, dass Sie möglicherweise einen Vertrauten zum Gespräch mitbringen. (Überlegen Sie danach in aller Ruhe, wer sich dafür aus Ihrer Sicht eignet – Partner, erwachsene Kinder, Freundin, Freund, etc.)
- Überlegen Sie im Anschluss daran in aller Ruhe und genau, welche Informationen Sie von Ihrem Arzt haben möchten.

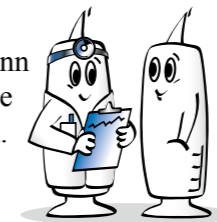
- Nehmen Sie Papier und Bleistift zur Hand und versuchen Sie, Ihre Fragen schriftlich vorzubereiten.
- Notieren Sie nicht mehr als 3 bis 5 Fragen (alles andere kann in der Regel in Folgeterminen besprochen werden).
- Notieren Sie dazu Ihre 3 wichtigsten Beschwerden / Symptome.
- Notieren Sie ebenfalls 3 mit der Behandlung zusammenhängende Probleme.
- Zum Schluss versuchen Sie, Ihre 3 größten Sorgen in Worte zu fassen.
- Falls Sie mit Begleitung zum Arzt gegen: Sprechen Sie in den nächsten Tagen mit Ihrer Begleitung die Fragen durch, die Sie an den Arzt haben.

## Unmittelbar vor dem Termin (in der Arztpraxis)

- Nehmen Sie sich im Wartezimmer ein paar Minuten Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus.
- Wenn Sie ruhiger geworden sind, nutzen Sie die Zeit des Wartens, um sich Ihren Zettel mit den Fragen noch einmal anzuschauen.

## Während des Gesprächs

- Falls eine körperliche Untersuchung nötig ist, warten Sie solange mit dem Gespräch.
- Versuchen Sie, sich zu konzentrieren. Nehmen Sie den Zettel mit den vorbereiteten Fragen zur Hand. Denken Sie gegebenenfalls an Brille, Papier und Stift.
- Berichten Sie dem Arzt von Ihren vorbereiteten Fragen und fragen Sie ihn, wie viel Zeit für das Gespräch vorgesehen ist.
- Bitten Sie ihn um eine konkrete Angabe, damit Sie sich beide danach richten und Sie Ihre Fragen vorbringen können.
- Bitten Sie ihn darum die Fragen so zu beantworten, dass Sie ihn verstehen und dass er auf „Fachchinesisch“ verzichtet.
- Notieren Sie sich Stichpunkte und schreiben Sie im weiteren Gespräch auf was Sie nicht verstehen.
- Achten Sie auf Ihre körperlichen Reaktionen und Gefühle, denn wenn es Ihnen nicht gut geht, können Sie dem Gespräch nicht richtig folgen. Bitten Sie dann um eine kurze Unterbrechung.



- Fragen Sie bei Unklarheiten sofort noch einmal nach („Würden Sie mir das bitte noch einmal erklären?“).
- Wenn schwierige Behandlungs-Entscheidungen zu treffen sind, bitten Sie im einen Tag Bedenkzeit.

## Am Ende des Gesprächs

- Prüfen Sie ob alles besprochen ist, was Sie sich vor und während des Gesprächs notiert haben. Sprechen Sie an, wo Ihnen noch Informationen fehlen.
- Sind Sie mit dem Gespräch zufrieden? Was ist anders als erwartet? Sagen Sie, was Sie gut und was Sie schlecht fanden. Ihr Arzt freut sich über klare Worte und kann sich bei nächsten Gespräch daran orientieren.
- Treffen Sie wichtige Vereinbarungen: Wie wird es weiter gehen? Welche Untersuchungen stehen an? Welcher (Fach-)Arzt soll diese Untersuchungen durchführen? Was können Sie tun, wenn sich ein Notfall einstellt? Wer ist wann erreichbar? Wann ist ein nächstes Gespräch nötig?

Ihr Arzt ist Ihr Partner in allen Behandlungsfragen. Falls Sie jedoch eine Entscheidung nicht eindeutig treffen können und unsicher sind, holen Sie sich die Zweitmeinung eines weiteren Experten ein.