

DAS ARZTGESPRÄCH OPTIMAL NUTZEN

3 Schritte, die Sie unterstützen

Vorbereiten
Kommunizieren
Nachbereiten



Die Behandlung der chronischen myeloischen Leukämie (CML) ist ein Gemeinschaftsprojekt: Sie bringen Ihre Erfahrungen aus dem Alltag mit der CML ein und Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt steuert Fachwissen und medizinische Erfahrung bei. Gemeinsam können Sie die bestmögliche Behandlung und Begleitung für Sie erarbeiten.

Um die knappe Zeit eines Arzttermins möglichst gut zu nutzen, lohnt es sich, sich darauf vorzubereiten. Lassen Sie sich von diesen Tipps inspirieren, was Sie vor, während und nach einem Termin tun können. Die Empfehlungen wurden übrigens in Zusammenarbeit mit einer Patientenvertreterin entwickelt.

Schritt 1: Vorbereiten

Dinge, die Sie vor Ihrem Termin tun können

Eine gute Gesprächsvorbereitung hilft, später im Termin das anzusprechen, was Ihnen wichtig ist.

- Verwenden Sie die Tabelle auf der nächsten Seite, um Ihre Besprechungspunkte für den nächsten Termin zu sammeln.
- Lesen Sie zusätzlich die nachfolgenden Tipps und nutzen Sie die, die für Sie relevant sind.

Tipps zur Vorbereitung auf den Arzttermin

Führen Sie ein Symptom-Tagebuch.

Das regelmäßige Aufschreiben von Symptomen, Emotionen und Behandlungsschritten kann Ihnen helfen, sich besser mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt zu unterhalten. Nur wenn Sie Beschwerden ansprechen, kann eine Lösung gefunden werden!

Senden Sie die Tagebuch-Notizen Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt bereits vor dem Termin zu, um Ihre gemeinsame Zeit optimal zu nutzen. Sprechen Sie dies jedoch vorher mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ab, ob dieses Vorgehen für sie bzw. ihn praktikabel und es ihr bzw. ihm datenschutzrechtlich erlaubt ist.

Überlegen Sie, welche Bescheinigungen Sie eventuell benötigen, z. B. über die Zeit des Arztbesuches für den Arbeitgeber oder die Schule, oder eine Bescheinigung für die Auslandsreise, wenn Sie größere Mengen eines Medikaments mitführen müssen.

Kontrollieren Sie, ob Sie alle Unterlagen parat haben, die Sie der Ärztin bzw. dem Arzt zeigen möchten, z. B. eine Liste aller Medikamente, die Sie nehmen oder Ergebnisse von Untersuchungen. Dies ist vor allem beim ersten Termin mit einer neuen Ärztin bzw. einem neuen Arzt sinnvoll.

Prüfen Sie die Einzelheiten des Termins. Wann findet er statt? Falls es sich um einen virtuellen Termin handelt, vergewissern Sie sich vor dem Anruf, dass Sie mit der Technik vertraut sind und alles Notwendige zur Verfügung haben, z. B. schnelles, stabiles Internet, Kopfhörer und einen Stromanschluss für das Gerät.

Kümmern Sie sich um eine Begleitung, wenn Sie dies möchten. Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, z. B. eine Freundin oder ein Familienmitglied, am Termin teilzunehmen. So können Sie praktische Unterstützung (z. B. Notizen für Sie machen) und emotionale Unterstützung (einfach für Sie da sein) erhalten. Es ist hilfreich, wenn sich Ihre Begleitperson vorher mit der Erkrankung und Ihren Fragen vertraut gemacht hat.

DAS ARZTGESPRÄCH OPTIMAL NUTZEN

Fragen und Besprechungspunkte sammeln

Überlegen Sie, was Sie bei Ihrem nächsten Besuch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen möchten und **sortieren Sie die Fragen nach Wichtigkeit**. Die Vorbereitung hilft Ihnen, in der kurzen Zeit des Arzttermins die Punkte im Blick zu behalten, die Ihnen am dringlichsten sind.

Nutzen Sie diese Tabelle, um Ihre Gedanken zu sortieren. Drucken Sie die Seite aus und beantworten Sie die Fragen in der **linken Spalte**. Nehmen Sie das Blatt dann zu Ihrem Besuch mit, um sich während des Gesprächs Notizen in die **rechte Spalte** machen zu können.



Notizen für das Arztgespräch am <input type="text"/>	Punkte, die ich beim nächsten Arzttermin besprechen möchte	Notizen, die ich während des Arzttermins gemacht habe
Worüber möchte ich mehr erfahren?		
Was läuft gerade gut?		
Womit habe ich gerade Probleme?		
Was hat sich seit meinem letzten Termin geändert?		
Welche Beschwerden erlebe ich?		
Wie wirken sich diese Beschwerden auf mein tägliches Leben aus?		
Welche Möglichkeiten gibt es, belastende Nebenwirkungen zu vermeiden?		
Wie gut schlägt meine Behandlung an?		
Wie fühle ich mich körperlich?		
Wie fühle ich mich emotional?		

Sie können dieses PDF ausdrucken und handschriftlich beschreiben oder herunterladen, speichern und auf Ihrem Computer oder Tablet ausfüllen.



DAS ARZTGESPRÄCH OPTIMAL NUTZEN



Schritt 2: Kommunizieren

Was Sie während Ihres Termins tun können

Bringen Sie die Notizen mit, die Sie in Schritt 1 vorbereitet haben.

- Halten Sie sie in der Hand, um sich daran zu erinnern, worüber Sie sprechen wollen.
- Stellen Sie zuerst die Fragen, die Ihnen besonders wichtig sind.
- Machen Sie sich Gesprächsnotizen, damit Sie später nachlesen können, was Ihre Ärztin bzw. Arzt gesagt hat.
- Wenn Sie das Symptom-Tagebuch verwendet haben, um Dinge wie Nebenwirkungen, Emotionen und Behandlungsschritte zu erfassen, sollten Sie diese Informationen auch Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin mitteilen.

Denken Sie daran, dass Ihre Notizen nicht hilfreich sind, wenn sie in Ihrer Tasche oder Ihrem Rucksack liegen! Am besten zeigen Sie Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt Ihre Notizen und gehen sie sogar gemeinsam durch. Ihre Vorbereitung ist wertvoll sowohl für Sie als auch für Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, um an alles zu denken und ein gutes Gespräch zu führen.

Machen Sie es sich leichter, die gesprochenen Informationen zu behalten.

Wenn eine Begleitperson dabei ist, kann sie Sie unterstützen, indem sie Fragen stellt oder unverständliche Informationen während des Besuchs klärt. Falls Sie ohne Begleitung beim Arzttermin sind, kann Ihnen eine Ton-Aufnahme des Gesprächs helfen, sich an das Gesagte zu erinnern. Fragen Sie in diesem Fall unbedingt vorab, ob Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt mit einer solchen Aufzeichnung, z. B. mit dem Handy, einverstanden ist. Testen Sie dann, ob die Aufnahme verständlich und laut genug aufgezeichnet wird.

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Während eines Arzttermins werden Sie möglicherweise mit vielen neuen Informationen konfrontiert. Es kann schwierig sein, dem Ganzen zu folgen und einen Sinn darin zu sehen. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie nach, bis Sie es verstanden haben. Die Beispiel-Formulierungen in der Tabelle rechts können Ihnen dabei helfen.

Wenn Sie mehr über die CML erfahren, können Sie sich im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sicherer fühlen. Antworten auf häufig gestellte Fragen und andere Informationen finden Sie unter: leben-mit-cml.de

Bitten Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt ...	Sie könnten sagen:
das Gesagte zu wiederholen.	Ich verstehe das nicht, können Sie das bitte wiederholen?
langsamer zu sprechen.	Ich kann Ihnen nicht folgen, können Sie bitte langsamer sprechen?
es nochmals anders zu erklären.	Das habe ich nicht verstanden, können Sie es bitte nochmal anders erklären?
es aufzuschreiben.	Das habe ich nicht verstanden, können Sie das bitte für mich aufschreiben?
es aufzumalen.	Das habe ich nicht verstanden, können Sie es bitte für mich aufmalen?
einen Abgleich zu machen.	Darf ich Ihnen kurz sagen, was bei mir angekommen ist? Ich möchte sichergehen, dass ich es verstanden habe.
um eine Kontaktmöglichkeit.	Wie und wann kann ich Sie erreichen, wenn ich noch Fragen habe oder Probleme auftreten?

DAS ARZTGESPRÄCH OPTIMAL NUTZEN



Schritt 3: Nachbereiten

Was Sie nach Ihrem Termin tun können

Durchdenken Sie noch einmal, was in dem Termin besprochen wurde

- Gehen Sie dazu Ihre Notizen (oder Aufzeichnungen) durch.
- Gehen Sie die Notizen so bald wie möglich durch, solange das Gespräch noch frisch im Kopf ist.
- Beziehen Sie die Begleitperson mit ein, die bei Ihrem Termin dabei war.
- Kontaktieren Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wenn sich weitere Fragen ergeben oder notieren Sie sich diese Fragen für Ihr nächstes Gespräch.

Organisieren Sie Ihre Termine und Aufgaben

- Schreiben Sie auf, was Sie vor Ihrem nächsten Arztgespräch erledigen müssen. Zum Beispiel:

- Blutabnahme
- Ein neues Rezept abholen
- Einen Spezialisten oder eine Spezialistin aufsuchen
- Medikamentenbescheinigung für Urlaub in der Arztpraxis abholen
- Sonstiges (schreiben Sie es hier auf) _____

- Rufen Sie sich Aufgaben oder Tipps, die Sie von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt bekommen haben, noch einmal ins Gedächtnis und setzen Sie sie um. Wenn Sie z. B. die Empfehlung bekommen haben, Sport gegen starke Müdigkeit zu machen, erstellen Sie einen konkreten Trainingsplan mit festen Zeiten.

Aufgabe oder Tipp: _____

So setze ich es um: _____

- Tragen Sie Datum und Uhrzeit Ihres nächsten Arztbesuchs in Ihren Kalender ein.
- Wenn Sie sich von einer vertrauten Person zum nächsten Arzttermin begleiten lassen möchten, informieren Sie sie frühzeitig über Termin und Ort.
- Setzen Sie sich ein paar Tage vor dem nächsten Arztbesuch einen Termin in Ihren Kalender, an dem Sie sich wieder vorbereiten. Wiederholen Sie dann Schritt 1.

Notieren Sie Veränderungen

- Nutzen Sie das Symptom-Tagebuch kontinuierlich, um Verbesserungen und Verschlechterungen von Beschwerden im Blick zu haben.
- Nutzen Sie gegebenenfalls die Erinnerungsfunktion auf Ihrem Handy, um nichts zu vergessen.

Sie können dieses PDF ausdrucken und handschriftlich beschreiben oder herunterladen, speichern und auf Ihrem Computer oder Tablet ausfüllen.



Die Behandlung der CML unterliegt ständigen Veränderungen. **Fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt daher immer wieder nach den neuesten Informationen.**