

# Tipps für Ihr Arztgespräch

Wie Sie sich als Patient:in gut auf Behandlungsgespräche vorbereiten und diese am besten für Ihre Gesundheit nutzen können

Persönliche Behandlungs- und Beratungsgespräche mit Ihren Ärztinnen und Ärzten, dem Pflegepersonal oder Angehörigen anderer Gesundheitsberufe unterstützen Sie auch in Zeiten des Internets in der Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Eine gute Vorbereitung auf diese Gespräche kann helfen, das Beste aus dem zeitlich oft sehr begrenzten Termin herauszuholen und sicherzustellen, dass alle Ihre wichtigen Fragen und Anliegen besprochen werden können.

Im Folgenden finden Sie praktische Tipps, wie Sie sich auf das Gespräch vorbereiten und wichtige Fragen stellen können, damit Sie gut informiert sind und selbst aktiv werden können.

Diese Tipps beruhen auf einer umfassenden Onlinerecherche und auf Interviews mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitsbereich. Bitte beachten Sie, dass es viele Arten von Behandlungs- und Arztgesprächen gibt, daher sind nicht alle Tipps immer gleich gut anwendbar.

## Wo gehe ich zuerst hin?

Ihre ersten Anlaufstellen: Gesundheitsnummer 1450, Hausärztin oder Hausarzt, Primärversorgungseinrichtung

Wenn Sie bei dringenden Gesundheitsfragen und akuten Symptomen rasch einen medizinischen Rat benötigen, können Sie die kostenlose Gesundheitsnummer 1450 anrufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit des Anliegens ein und gibt Ihnen Empfehlungen, wie Sie sich weiter verhalten sollten.

Für die ärztliche Versorgung gilt, dass Sie sich zuerst an Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt oder eine Primärversorgungseinrichtung wenden sollten. Diese können am besten beurteilen, wo Sie mit Ihrem gesundheitlichen Problem am besten aufgehoben sind, und sie werden Sie bei Bedarf weiterverweisen.

## Was kann ich vor dem Gespräch tun?

### Ihre Beschwerden beschreiben

Überlegen Sie, wie sich Ihre Beschwerden am besten beschreiben lassen. Welcher Bereich oder welches Organ ist betroffen? Wie spüren Sie das körperlich oder psychisch? Welche Probleme macht das im Alltag oder im Beruf?

Wenn Sie Beschwerden haben, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, kann es hilfreich sein, ein Symptomtagebuch zu führen. Notieren Sie Datum und Uhrzeit und beschreiben Sie kurz die Symptome. Dies kann der Ärztin oder dem Arzt bei der Diagnosestellung helfen.

### Eine Medikamentenliste erstellen

Erstellen Sie eine Liste aller Medikamente, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen. Notieren Sie den Namen des Medikaments, die Dosierung und wie oft Sie es einnehmen. Dies hilft der Ärztin oder dem Arzt, eventuelle Nebenwirkungen, die Medikamente verursachen können, von Krankheitssymptomen zu unterscheiden. Unerwünschte Effekte zusätzlicher Medikamente können so möglichst gut vermieden werden.

### Fragen für das Gespräch überlegen

Überlegen Sie sich vorab, was Sie im Arztgespräch fragen möchten.

Drei Einstiegsfragen können dabei hilfreich sein:

- Was habe ich?
- Was kann ich tun?
- Warum ist das wichtig?

Schreiben Sie sich diese und weitere Fragen auf, die Sie beschäftigen, damit Sie im Gespräch nichts Wichtiges vergessen.

### Kritisch mit Informationen aus dem Internet umgehen

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Gesundheitsinformationen im Internet, über Foren oder soziale Medien verbreitete Informationen lesen. Vergleichen Sie mehrere Websites und Anbieter und versuchen Sie, deren Seriosität abzuschätzen. Häufig sind in digitalen Medien irreführende Patientinformationen zu finden, die Ihnen schaden könnten. Unseriöse Informationen erkennt man z. B. an übertriebenen Heilsversprechen oder eindeutigen Verkaufsabsichten.

### Alle Unterlagen für den Termin bereithalten

Bereiten Sie alle wichtigen Unterlagen vor, z. B. Ihre e-card, Befunde, Medikamentenliste, damit Sie diese am Tag des Termins griffbereit haben und mitnehmen können.

## Jemanden mitnehmen, wenn Sie sich unsicher fühlen

Wenn Sie sich bei Ihrem Arztgespräch unsicher fühlen oder wichtige Informationen möglicherweise vergessen könnten, sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Diese kann Sie unterstützen und helfen, Fragen zu stellen und Informationen zu notieren.

## Pünktlich vor Ort sein

Planen Sie genügend Zeit ein, um zum Arzttermin zu kommen. Pünktlich zu sein hilft sehr, unnötigen Stress zu vermeiden und sicherzustellen, dass Sie ausreichend Zeit für Ihr Gespräch haben.

## Was kann ich im Gespräch tun?

### Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt positiv begegnen

Zu einer guten Gesprächsbasis mit den behandelnden Personen können Sie selbst beitragen. Versuchen Sie, sich freundlich und motiviert in die Behandlung einzubringen, auch wenn es Ihnen wegen der Erkrankung gerade schwerfallen sollte.

### Offen sein

Als Patient:in wird von Ihnen erwartet, dass Sie alle gesundheitlichen Probleme mitteilen, auch wenn es sehr persönlich oder unangenehm für Sie sein sollte. Nur damit kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein medizinisch vollständiges Bild und einen optimalen Behandlungsplan für Ihre Erkrankung entwickeln. Alle an Ihrer Behandlung mitwirkenden Personen sind zur Verschwiegenheit über ihnen anvertraute Informationen verpflichtet.

### Ihre Bedenken mitteilen

Sprechen Sie es an, wenn Sie wegen einer empfohlenen Behandlung unsicher oder besorgt sind - zum Beispiel wenn Sie ein verschriebenes Medikament nicht einnehmen. Die Ärztin oder der Arzt kann Ihre Zweifel eventuell ausräumen oder für Sie bessere Alternativen vorschlagen.

### Nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstehen

Missverständnisse und fehlende Informationen können die Behandlung und Ihre Gesundheit negativ beeinflussen. Wenn Sie das Gefühl haben, wichtige Informationen zu Diagnose oder Behandlung nicht ausreichend verstanden zu haben, fragen Sie unbedingt nach. Von Ärztinnen und Ärzten verständlich über die eigene Erkrankung und über Behandlungsmöglichkeiten informiert zu werden, ist ein wichtiges Patientenrecht.

## Das Wichtigste in eigenen Worten zusammenfassen

Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse zum Schluss noch einmal in Ihren eigenen Worten für die Ärztin oder den Arzt zusammen. So können Sie sicher sein, dass Sie alles richtig verstanden haben und aus dem Gespräch einen gemeinsamen Plan zur weiteren Vorgangsweise mitnehmen.

## Notizen machen

Es ist schwierig, sich mündliche Informationen aus dem Gespräch dauerhaft zu merken. Wenn Sie sich die wichtigsten Informationen sofort oder gleich nach dem Gespräch notieren, können Sie später wieder darauf zurückgreifen.

## Was kann ich nach dem Gespräch tun?

### Über das Gespräch nachdenken

Überlegen Sie, wie das Gespräch für Sie gelaufen ist. Fühlen Sie sich medizinisch und persönlich „gut behandelt“? Überlegen Sie, ob die folgenden Ziele erreicht worden sind:

Ich weiß jetzt, ...

- ... was ich habe,
- ... was ich tun kann,
- ... warum das wichtig ist,
- ... wie und wo meine weitere Behandlung stattfindet,
- ... ob Folgetermine oder andere Untersuchungen nötig sind,
- ... welche Medikamente ich benötige und wie ich sie einnehme,
- ... was ich selbst zum Gesundwerden und Gesundbleiben beitragen kann,
- ... welche Entscheidungen noch zu treffen sind.

### Offene Punkte klären

Falls es nach dem Gespräch offene Punkte gibt oder Ihnen weitere Fragen einfallen, können Sie diese aufschreiben, damit Sie beim nächsten Arztbesuch nicht darauf vergessen. Bei wichtigen Dingen rufen Sie unbedingt an, um diese sofort zu klären.

### Im Zweifel eine Zweitmeinung einholen

Bei unklaren Diagnosen oder Therapieempfehlungen sollten Sie eine ärztliche Zweitmeinung einholen. In Österreich gibt es darauf zwar keinen Rechtsanspruch, versicherte Personen können aber bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) einen Antrag auf Zweitmeinung stellen und erklären, warum diese für notwendig erachtet wird.

## Selbst aktiv werden

Für die Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit müssen Sie selbst aktiv werden. Im Behandlungsprozess werden Sie von Ärztinnen und Ärzten oder Angehörigen anderer Gesundheitsberufe professionell unterstützt, damit Sie die für Sie besten Entscheidungen treffen können. Die Umsetzung der empfohlenen Maßnahmen haben Sie selbst in der Hand.

## Sich bei Problemen melden

Falls Probleme bei der Umsetzung von Maßnahmen auftreten oder Sie mit den medizinischen Empfehlungen nicht zurechtkommen, melden Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und bitten Sie um weitere Unterstützung.

Diese Tipps sollen Ihnen helfen, sich gut auf kommende ärztliche Gespräche vorzubereiten und sich aktiv an Ihrer Behandlung und Gesundheitsversorgung zu beteiligen.



### Hilfreiche Links für die Gesprächsvorbereitung:

- 3 Fragen für meine Gesundheit → [Link](#)
- Checkliste „Gut vorbereitet in die Arztpraxis“ → [Link](#)
- Umfassende Fragenliste für viele Behandlungsanlässe → [Link](#)
- Checkliste „Gute Gesundheitsinformation“ → [Link](#)