



Für Patient:innen

Sheets für die Gesprächsvorbereitung

Wie können Sie sich als Patientin/als Patient gezielt auf ein Arztgespräch vorbereiten und sich daran aktiv beteiligen? Dazu gibt es hier Tipps und Empfehlungen.



MAG. CHRISTOPH SCHMOTZER

Abteilung: Gesundheitskompetenz und Gesundheitsförderung
Gesundheit Österreich GmbH

Tipps für ein erfolgreiches Arztgespräch

Wer sich vor dem Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt informieren möchte, sollte sich die richtigen, seriösen Informationen beschaffen. Da im Internet jede/jeder ungehindert publizieren kann, finden sich hier auch viele ungeprüfte Behauptungen und zweifelhafte Ratschläge. Gerade beim Thema Krebs ist es entscheidend, sich auf Informationen verlassen zu können.¹ Mit der „Checkliste Gute Gesundheitsinformation“ der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) können Sie die Qualität von Broschüren oder Online-Informationen selbst rasch und einfach prüfen.²

Aus dem Arztgespräch sollten Sie das richtige Verständnis Ihrer Erkrankung, möglicher Behandlungen und ihrer Vor- und Nachteile sowie der nötigen nächsten Schritte mitnehmen. Das gelingt jedoch nicht immer. Die „3 Fragen für meine Gesundheit“ der ÖPGK unterstützen Patient:innen dabei, im Gespräch die wichtigsten Informationen zu erhalten³:

- Was habe ich?
- Was kann ich tun?
- Warum soll ich das tun?

Sinnvoll ist es auch, sich weiterführende eigene Fragen zu überlegen und diese schriftlich festzuhalten. Bringen Sie alle wichtigen persönlichen Informationen zum Gespräch mit (z. B. Befunde, Medikamente, Beschwerdetagebuch).

Häufig arbeiten Ärzt:innen unter Zeitdruck und konzentrieren sich im Erstgespräch auf die rasche Erfassung der medizinisch wichtigsten Informationen. Patient:innen sollten im Sinne der Mitwirkung bei der Behandlung offen antworten und nichts verschweigen. Wichtige persönliche Dinge im Zusammenhang mit der Erkrankung oder Behandlung sollten Sie von sich aus ansprechen (z. B. besondere soziale oder familiäre Umstände). Falsche oder fehlende Informationen können schwerwiegende Folgen haben, vor allem durch falsche Diagnosen und unpassende Therapieempfehlungen.⁴ Fragen Sie bei Unklarheiten unbedingt nach. Sie können zum Beispiel sagen: „Das habe ich jetzt nicht verstanden. Bitte erklären Sie es mir noch einmal in einfacheren Worten.“ Da Ärzt:innen zur Verschwiegenheit verpflichtet sind, müssen sie alle Ihre Angaben vertraulich behandeln.

Für Patient:innen mit Krebs oder Verdacht auf Krebs sind Diagnosegespräche extrem belastend. Dabei kann es helfen, eine Angehörige/einen Angehörigen oder eine Vertrauensperson mitzunehmen. Überlegen Sie vor einem solchen Gespräch, wie genau Sie über eine Krebserkrankung informiert werden möchten, und teilen Sie dies der Ärztin/dem Arzt mit – zu viele Informationen können auch überfordern und belasten. Im Gespräch können Patient:innen darauf achten, ausreichend Raum zu bekommen, um die eigenen Vorstellungen zur Krankheit, Fragen, Erwartungen, Sorgen und Ängste anzusprechen.

Im Anschluss an das persönliche Gespräch ist es oft sinnvoll, sich bei der Ärztin/beim Arzt nach weiterführenden schriftlichen Informationen oder nach geeigneten Websites zum Behandlungsanlass oder zur Erkrankung zu erkundigen. Sie können nach dem Gespräch selbst einschätzen, wie dieses verlaufen ist und welche Ergebnisse es gebracht hat.

Ein gutes Arztgespräch sollte Folgendes bewirken⁵:

- Sie wurden hinsichtlich Ihrer Erkrankung angemessen und ausreichend informiert.
- Sie kennen Ihre Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile.
- Im Gespräch wurden Ihre Sorgen und Ängste wahrgenommen und bestmöglich reduziert.
- Sie sind zur Mitwirkung an der Behandlung motiviert.
- Realistische Erwartungen für Ihre Erkrankung wurden gesetzt.

Gute Gespräche und das Vertrauen der Patient:innen in die behandelnde Person sind wesentliche Faktoren für eine optimale medizinische Betreuung und den Behandlungserfolg. Diese Tipps sollen dazu einen Beitrag leisten:

Tipps für das Arztgespräch

Prüfen Sie bei der Vorbereitung auf das Gespräch die Seriosität von Informationen im Internet.

Nutzen Sie dazu die „Checkliste Gute Gesundheitsinformation“ der ÖPGK. (https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf)

Setzen Sie im Gespräch die „3 Fragen für meine Gesundheit“ der ÖPGK ein.

Nehmen Sie zu besonders belastenden Gesprächen eine Vertrauensperson mit.

Antworten Sie offen, und verschweigen Sie nichts.

Sprechen Sie wichtige persönliche Umstände selbst an.

Fragen Sie nach weiterführenden Informationen.

War das Gespräch erfolgreich? Überlegen Sie, ob Sie gut informiert wurden, Ihre Sicht einbringen konnten und motiviert sind, die nächsten Schritte zu setzen.

Referenzen: (1) Verlässliche Infos zum Thema Krebs finden: zitiert aus <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/beratung-und-hilfe/gut-informierte-patienten-sind-im-vorteil.html>, zuletzt besucht: 19.04.2021 (2) Checkliste Gute Gesundheitsinformation: https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf, zuletzt besucht: 19.04.2021 (3) Fragen für meine Gesundheit: https://oepgk.at/wp-content/uploads/2019/09/3_fragen_factsheet_poster_0927.pdf, zuletzt besucht: 19.04.2021 (4) Probleme in der Arzt-Patienten-Kommunikation stellen ein hohes Risiko für Fehldiagnosen und falsche Therapieempfehlungen dar: übersetzt und zitiert aus <https://www.statnews.com/2016/02/01/communication-failures-malpractice-study/>, zuletzt besucht 20.04.2021 (5) übersetzt und adaptiert aus https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/communication-hp-pdq#_28, zuletzt besucht: 19.04.2021