

# Goldene Regeln im Umgang mit Deinem Arzt



Es gibt tausende  
Krankheiten, aber nur  
eine Gesundheit.

Günter Stolz

1.8.2018

Hallo lieber Patient / liebe Patientin!

Ja, ich habe diesen nützlichen  
Leitfaden ganz bewusst aus der  
Perspektive des Patienten verfasst.

Denn im Mittelpunkt steht einzig  
und alleine der Patient bzw. die  
Aufrechterhaltung und / oder  
Wiederherstellung seiner Gesundheit.

Ihr Günter Stolz

# Inhaltsübersicht

Die Ausgangslage Seite 3

- Die Situation des Arztes

Die Gesprächsvorbereitung Seite 11

- Mein Beitrag

Der Dialog mit dem Arzt Seite 15

- Diagnose besprechen

Anmerkung und Links Seite 25

# Kapitel 1

## - Die Ausgangslage -

Für den Arzt ist es nicht immer leicht, dem auch gerecht zu werden. Gut nachvollziehbar, wenn man sich einfach mal folgende Fakten deutlich vor Augen führt:

- Die durchschnittliche Vergütung, die ein Arzt für einen Kassenpatienten erhält, beträgt gerade mal pauschal 40 € pro

Quartal ( unabhängig ob nur ein Besuch oder 10 Besuche ).

Hier sind im Gesundheitssystem leider völlig unsinnige Anreize geschaffen. Leider steigt der Verdienst erst dann, wenn z.B. technische Geräte Anwendung finden.

- Ein Arzt hat im Durchschnitt täglich ca. 45 Patienten, für jeden Einzelnen also nur durchschnittlich 8 Minuten Zeit.

- Diese 8 Minuten müssen dann normalerweise ausreichen für
  - die Erfassung der Vorgeschichte
  - die Zusammenfassung der aktuellen Beschwerden
  - die eigentliche Untersuchung
  - die Erstellung der Diagnose bzw. Diagnosen
  - die Ausarbeitung passender Therapiepläne

- die für den Patienten verständliche Erklärung
- die Besprechung aller o.g. Ergebnisse
- die schriftliche Erfassung / Dokumentation

Dieses Pensum abzuarbeiten und dabei den Patienten bzw. dessen Anliegen und Wohlbefinden, ja den Menschen, dabei im Mittelpunkt zu behalten, ist eine große Herausforderung für den Arzt.

Ich möchte hier einfach nur verständlich die Ursachen für die nicht gerade optimale Ausgangslage und Situation verdeutlichen.

Gerade deshalb ist es absolut sinnvoll und erleichternd, wenn ich mich als Patient entsprechend auf den Arzttermin vorbereite.

Damit meine ich jetzt nicht die intensive Recherche im Internet, die auch absolut sinnvoll sein kann. Internetforen sind hier allerdings in der Regel mit überwiegend negativen Aussagen gefüllt, was sich eher



kontraproduktiv auswirken kann  
auf unsere eigene Psyche.

Und ich würde auch davon abraten,  
dem Arzt als erstes mit meinen  
Nachforschungen zu konfrontieren  
oder ihm gar meine eigens aus diesen  
Erkenntnissen und Rückschlüssen  
gefundene Diagnose zu behelligen;  
behalten Sie diese Informationen  
erst mal für sich.

Ein Vertrauensverhältnis zwischen  
Patient und Arzt lässt sich sonst nur

*schwer aufbauen – sollte aber Ziel sein; Vertrauen ist das Fundament.*

*Vielmehr halte ich es für zielführend und eine echte Erleichterung, mich ausreichend schriftlich auf den Arztbesuch vorzubereiten.*

*Kommen Sie nicht mit leeren Händen.*

## Kapitel 2

- Die Gesprächsvorbereitung -

Gute Vorbereitung auf den Besuch beim Arzt ist das A&O.

### Hierzu 5 goldene Regeln

1. Folgende Unterlagen unbedingt mitnehmen: Medikamente, die ich bisher bereits einnehme / anwende klar auflisten. Zusätzlich ggf. Impfpass, Röntgenpass, Notizen

über Unverträglichkeiten und Allergien, letzte Arztbriefe + Befunde.

2. Meine klaren Fragen, was genau interessiert mich?
3. Welche genauen Beschwerden habe ich, wann treten diese auf, seit wann und wie oft, was tue ich dagegen?
4. Nehmen Sie sich einfach ein Notizbuch mit, um sich Stichpunkte des Gesprächs

aufzuschreiben und später gut nachzuvollziehen.

5. Vier Ohren hören mehr als zwei. Deshalb ist es immer ratsam, eine weitere Person Ihres Vertrauens beim Gespräch dabei zu haben.

So leisten sie einen erheblichen Anteil, um auch dem Arzt die Möglichkeit zu geben, die ohnehin i.d.R. knapp bemessene Zeit optimal zu Ihren Gunsten zu nutzen.

## Kapitel 3

### - Der Dialog mit dem Arzt -

Als nächstes befassen wir uns hier mit dem eigentlichen Gespräch.

Dieses sollte unbedingt in Augenhöhe stattfinden, achten Sie also darauf, dass sich Ihr Arzt auch voll und ganz Ihnen zuwendet und dass er Sie auch ausreden lässt, Ihnen aufmerksam zuhört.

Sie nehmen den Arzt ernst und er muss Sie ernst nehmen!

Denken Sie immer daran, es geht hier um Sie, alleine um Sie, um Ihre Lebensqualität in Ihrer Gegenwart und in Ihrer Zukunft. Machen Sie sich das richtig bewusst.

Besonders wenn es darum geht, die Diagnose zu besprechen sind bestimmte Verhaltensweisen sehr, sehr hilfreich.

## Hierzu 11 goldene Regeln

1. Schwierige Worte / Latein / Griechisch, kurz „Fachchinesisch“ einfach übersetzen lassen in eine für Sie als Laien verständliche Sprache. Anschließend mit eigenen Worten formulieren, um sicher zu gehen, dass Sie auch richtig verstanden haben.
2. Gibt es bei der diagnostizierten Erkrankung auch Behandlungsmöglichkeiten? Wenn ja, welche?



3. *Gibts Behandlungsalternativen?*

*Wenn ja, welche?*

*Vorteile / Nachteile?*

4. *Wie groß ist die*

*Wahrscheinlichkeit/Erfolgsaussicht  
der vorgeschlagenen Therapie /  
Behandlungsmaßnahme.*

*Es ist Ihnen ein geringer Trost,  
wenn bei 70% positive Ergebnisse  
bei anderen erzielt werden, bei  
Ihnen selbst aber leider nicht.*

5. *Welche Nebenwirkungen /  
Wechselwirkungen haben die*

empfohlenen Medikamente?

Welche Organe werden durch die Einnahme belastet oder gar geschädigt?

Wenn ja, in welchem Umfang, in welchem Zeitraum.

Denken Sie einfach immer daran, dass Sie für die Gesundung durch Medikamente

- i.d.R. Pharmazie / Chemie -

nur allzu oft mit einem hohen

Preis, nämlich Ihrer Gesundheit,

bezahlen.

6. Fragen Sie Ihren Arzt einfach, was er bei sich selbst machen würde oder wenn es z.B. um seine Frau oder seine Kinder ginge?

7. Fragen Sie, was die Konsequenzen wären, wenn Sie sich nicht behandeln lassen würden?

Wird z.B. aus akut dann chronisch? Kann sich die Krankheit verschlimmern?

Ist es für mich gefährlich? Wenn ja, mit welchen Konsequenzen?

8. Gibt es weitere Informationen  
/ Broschüren / Links?

Kann ich von Ihnen schriftliche,  
verständliche Informationen  
erhalten?

9. Worin sehen Sie als Mediziner  
die Ursache meiner Beschwerden?

Fragen Sie ruhig nach.

Ursachen zu kennen und  
entsprechend zu beseitigen

bedeutet, die Symptome erst gar  
nicht mehr entstehen zu lassen,

der Sache auf den Grund zu gehen.

10. Was kann ich selbst aktiv beitragen und tun, um eine Verbesserung zu erreichen?  
Hier kommen oft Auflagen, die Ihnen etwas abverlangen. Seien Sie sich darüber bewusst. Oft kann Ernährungsumstellung, mehr Bewegung oder Sport usw. schon vieles verbessern. Nur, das fällt nicht jedem gleich leicht.

11. „Ich werde mir noch eine  
Zweitmeinung einholen“.  
Teilen Sie das unbedingt Ihrem  
Arzt mit, das ist völlig legitim,  
Ihr gutes Recht, was auch von  
den Krankenkassen befürwortet  
und i.d.R. übernommen wird.  
Gerade wenn Ihnen zu einer  
Operation oder tiefgreifenden  
Maßnahme geraten wird, wo Sie  
selbst sämtliche Risiken selbst zu  
tragen und verantworten haben,  
mit allen Konsequenzen leben  
müssen, ist das einfach nur  
logisch und unerlässlich.

Trauen Sie sich, es geht um Ihre Gesundheit, Ihre zukünftige Lebensqualität. Natürlich darf ich von meinem Arzt erwarten, dass er die Gesprächsführung übernimmt.

Wenn Sie aber gut vorbereitet und mit dem klaren Bewusstsein, dass Sie die Hauptperson sind, zu Ihrem Arzt gehen, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein für Sie zufriedenstellendes Ergebnis erzielen.

## Anmerkung:

Woran verdient der Arzt sein Einkommen? Leider nicht an Ihrer Gesundheit, sondern immer nur an Ihrer Krankheit. Hier befindet er sich logischerweise im Zwiespalt; kaufmännisches Denken mit humanitärem Handeln in Einklang zu bringen gelingt sicher nicht jedem Arzt gleich gut. Bestimmt machen viele Ärzte einen wirklich guten Job, das sei hier klar festgestellt. Leider führen wirtschaftliche Zwänge, Fallpauschalen usw. nicht immer zu den – für den Patienten –



optimalen Ergebnissen. Und die Lobbyisten der Pharmaunternehmen haben diverse Möglichkeiten, die für manchen Arzt zu verlockend sind.

Also seien Sie misstrauisch, nicht zu gutgläubig.

Ein gesunder Menschenverstand ist beim Arztbesuch immer wichtig.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im Internet.

[www.faktencheck-gesundheit.de](http://www.faktencheck-gesundheit.de)

Eine empfehlenswerte Alternative, für dauerhafte Lebensqualität

[www.DeinegesundeZukunft.de](http://www.DeinegesundeZukunft.de)