

## Ich kann eine Vertrauensperson mitnehmen



- Vier Ohren hören mehr als zwei.
- Meine Vertrauensperson:
  - » kann gut zuhören.
  - » ist mir eine emotionale Stütze.
  - » behält in schwierigen Situationen einen klaren Kopf.

## Zum Gespräch bringe ich jedenfalls mit



E-Card



Notizblock



Stift

... und falls nötig:



Hörgerät



Brille

## Ich mache Notizen



Es ist kaum möglich, sich alles zu merken, was die Ärztin/der Arzt sagt. Daher mache ich mir Notizen.

## Ich frage nach



Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich einfach nach. Ich habe ein Recht auf verständliche Information.

## Ich fasse in eigenen Worten zusammen



Um sicher zu gehen, dass ich richtig verstanden habe, zum Beispiel so:

- „Also Sie meinen, dass ...“
- „Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...?“

# Mein Gespräch mit der Ärztin/ dem Arzt

## Ich schreibe meine Fragen auf



Im Gespräch bin ich vielleicht aufgeregt, meine Notizen werden dann nützlich sein.

## Was ich fragen kann

- Ursache der Erkrankung?
- Verlauf der Erkrankung?
- Warum welche Untersuchung?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten?
- Keine Behandlung – welche Folgen?

## Was ich fragen kann

- Nutzen/Risiken der Untersuchung oder Behandlung?
- Gibt es negative Auswirkungen auf meinen Alltag?
- Was kann ich selbst tun?
- Wie können wir eine gemeinsame Entscheidung treffen, die für mich passt?

## Ich informiere über

Meine Medikamente:



- Wie?  
Liste, Fotos, Verpackungen
- Wie viel?  
Beispiel: 5 ml, 10 mg
- Wie oft?  
Beispiel: 2 × täglich
- Auch rezeptfreie Medikamente!

## Ich informiere über

Meine Allergien:

- Pollenallergie
- Tierhaare
- Medikamente
- Wespen-/Bienenstich

Meine Unverträglichkeiten:

- Milchzucker (Laktose)
- Fructose (Fructose)
- Klebereiweiß (Gluten)

## Ich informiere über

Meine Beschwerden/ Schmerzen:



- Wann treten sie auf?
- Wie oft? Auslöser?
- Wie stark?
- Was hat geholfen?
- Was hat nicht geholfen?