



Das FGZ-Team

In dieser **Info** **brochure** finden Sie Tipps, die Ihnen helfen können, den Besuch **beim Arzt / bei der Ärztin Ihres Vertrauens so angenehm wie möglich zu empfinden** und für all Ihre Fragen zu nützen.

Ihr Arzt / Ihre Ärztin hat das medizinische Fachwissen, aber Sie selbst erleben und fühlen Ihren Körper. Das macht sie zu **gleichberechtigten PartnerInnen**, wenn es um Ihre Gesundheit geht! Eine **vertrauensvolle Beziehung** und das Nutzen dieses Wissens bilden die Basis für Ihr Wohlbefinden!

Beantworten Sie folgende Fragen und halten Sie das Ergebnis eventuell schriftlich fest – diese Notizen können Sie als **Unterstützung** zu Ihrem nächsten Termin mitnehmen und **gemeinsam mit dem Arzt / der Ärztin durchgehen**.

Und was dann?

Sollten Sie sich noch unsicher sein oder den Behandlungsvorschlag Ihres Arztes / Ihrer Ärztin ablehnen, haben Sie immer das **Recht auf eine zweite Meinung!** Die Kosten für die zweite Begutachtung/ Untersuchung könnte eventuell nicht von der Krankenkasse übernommen werden – in diesem Fall müssten Sie bereit sein, die Summe selbst zu bezahlen.

Auch wenn sich Ärzte und Ärztinnen bemühen, stimmt „die Chemie“ im Gespräch nicht immer. **Sprechen Sie über Ihr Unbehagen**, und sollte sich die Situation nicht verbessern, **scheuen Sie sich nicht zu einem anderen Arzt / einer anderen Ärztin zu wechseln!**

Das FGZ bietet:

- Kostenlose und anonyme **Beratungen** für Betroffene und Angehörige
- **Orientierungshilfe** in Bezug auf längerfristige Behandlung und Betreuung
- **Präventivworkshops** für Mädchen in Schulen, Jugendeinrichtungen, überall in Kärnten
- **Elternabende**
- **Vorträge**
- **Fortbildungen**
- **Bücher** für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte
- **Infomaterial**

Kontaktdaten:

Sie erreichen uns telefonisch während unserer **Öffnungszeiten:**

Mo., Di., Do., Fr.:
9.00 bis 13.00 Uhr

Mi.: 15.00 bis 18.30 Uhr

Die **aktuellen Beratungstermine** finden Sie unter www.fgz-kaernten.at

Checkliste



Für **NachfragerInnen** und **WissnerInnen** **einfach (und) gut vorbereitet zum nächsten Termin!**

Gefördert von

Zur Vorbereitung:

- **Was ist der Grund** für meinen Besuch beim Arzt bzw. bei der Ärztin?
- **Welche Beschwerden/Anliegen** habe ich?
- **Was erwarte ich** mir von diesem Termin? (z. B. eine Diagnose, eine zweite Meinung, eine Überweisung zu einem anderen Arzt / einer anderen Ärztin, etc.)

Welche wichtigen Informationen benötigt der Arzt / die Ärztin?

• Krankenvorgeschichte:

- >> Welche **Erkrankungen/Operationen** hatte ich **bisher**?
- >> **bisherige Laborwerte** und Röntgenbilder/-befunde
- >> **Welche Medikamente** nehme ich zurzeit ein? In welcher Dosierung und zu welcher Tageszeit?

• Thema „Schmerzen“:

- >> Habe ich **zurzeit Schmerzen**?
- >> **Wie stark** sind die Schmerzen auf einer Skala von 1 bis 10?
- >> **Wie fühlt sich** der Schmerz **an** (stechend, ziehend ...)?
- >> **Wie häufig** tritt der Schmerz auf / in welcher Situation (beim Sitzen, Laufen, Liegen ...)?
- >> Was habe ich **bisher getan**, um den Schmerz zu lindern? (Tut mir Wärme oder Kälte gut? Lege ich mich bei Schmerzen hin? ...)



Worauf sollte ich während des Gesprächs achten?

- **Kann ich dem Gespräch gut folgen?**
Verstehe ich alle **Fremdwörter**?
- Verstehe ich meine Diagnose, die nächsten **geplanten Schritte und den Behandlungsvorschlag**?
- Muss sofort mit einer Behandlung begonnen werden oder könnte man auch abwarten, ob eine Besserung eintritt? **Welche Alternativen** gibt es zur vorgeschlagenen Behandlung?
- Welchen **Nutzen** und welche **Risiken** für meinen Alltag und welche **Auswirkungen** darauf bringt die Behandlung mit sich?
- Habe ich noch **offene Fragen**?

Checkbox

Habe ich mich **gut vorbereitet** und kann dem Arzt / der Ärztin genau erklären, was ich von ihm/ihr möchte?

Kann ich über **bisherige Erkrankungen** Auskunft geben?

Habe ich den **Mut, Fragen zu stellen**?

Traue ich mich auch über mögliches Unbehagen zu sprechen?

Wohlfühlfaktor:

- Findet das Gespräch in einer ruhigen, **ungestörten Umgebung** statt?
- **Werden wir** während des Gesprächs durch Eintreten anderer Personen **gestört**?
- Kann ich mich für die Untersuchung **in Ruhe und ungestört an- und auskleiden**?
- Muss ich danach **lange** auf die Untersuchung **warten**?
- **Hört mir der Arzt / die Ärztin aufmerksam zu** und lässt mir Zeit, um Fragen zu stellen?