



Diese **Infobroschüre** liefert Ihnen Fragen und Tipps, mit denen Sie sich auf einen Besuch **bei einem Arzt / bei einer Ärztin** vorbereiten können.

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

Beantworten Sie die Fragen in der Broschüre 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 oder Untersuchung könnten 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 Kärnten 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 **Bürozeiten**:

**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](http://www.fgz-kaernten.at)

## Checkliste



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

Gefördert von

## Zur Vorbereitung:

- **Was ist der Grund** für meinen Besuch beim Arzt / 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, ...)

## Welche wichtigen Informationen benötigt der Arzt / die Ärztin?

- **Krankenvorgeschichte:**
  - >> Welche **Erkrankungen** / Operationen hatte ich **bisher**?
  - >> Welche **Laborwerte und Röntgenbilder** habe ich?
  - >> 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, wenn 10 sehr starke Schmerzen sind?
  - >> **Wie fühlt sich** der Schmerz **an** (stechend, ziehend ...)?
  - >> **Wie häufig** tritt der Schmerz auf und 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**, welche **Risiken** und welche **Auswirkungen** bringt die Behandlung für meinen Alltag mit sich?
- Habe ich noch **offene Fragen**?

## Checkbox

Habe ich mich **gut vorbereitet**? Kann ich 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 das 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?