

## Methoden, die bei einem Arzttermin helfen können

Arzttermine sind oftmals nicht leicht für uns. Schlechte Erfahrungen lösen Ängste aus und wir erleben es oft nicht ernst genommen zu werden oder zu überfordern.

Folgende Ideen haben wir gemeinsam erarbeitet, die uns helfen können:

- **Einen Ordner erstellen mit:**
  - ✓ Tabelle mit Diagnosen, dazugehörigen ICD 10 Code, Arzt der die Diagnose erstellt hat und Jahr der Diagnosestellung
  - ✓ Tabelle mit Symptomen, geordnet von oben nach unten im Körper oder in Bereiche aufgeteilt, wie Organe, Knochen, Gelenke, Psyche
  - ✓ Tabelle mit Medikamenten sortiert nach Tageszeiten
  - ✓ Tabelle mit Allergien/ Unverträglichkeiten
  
- ↑ Ärzte sparen so viel Zeit und bekommen einen klaren Überblick über unsere Situation.
  
- **Zu besprechende Punkte aufschreiben:**
  - ✓ Fachrichtung des Arztes beachten.
  - ✓ Nicht zu viele Punkte für einen Termin vornehmen. Setze Prioritäten
  - ✓ Mit der Begleitung im Vorfeld alle Themen besprechen und sie um Mithilfe bitten, die Punkte ggf. anzusprechen, abzuhaken und zu vertreten
  
- ↑ Ärzte sparen so viel Zeit und bekommen einen klaren Überblick über unsere Situation. Außerdem können wir sichergehen, dass unsere wichtigsten Anliegen besprochen wurden
  
- **Planung der Hin- und Rückfahrt:**
  - ↑ So vermeiden wir zusätzliche Anstrengung
  
- **Bei Angst und Gedanken vor dem Termin:**
  - ✓ den Termin in Ruhe zu Ende spielen, es müssen keine Horrorszenarien passieren
  - ✓ sich bewusst machen, dass es nur Gedanken sind, die nicht eintreffen und nach denen wir nicht handeln müssen
  - ✓ Tief durchatmen

- ↑ Das hilft uns, aus dem Gedankenkreislauf herauszukommen und ruhiger in den Termin zu gehen
- **Zum Termin begleiten lassen:**
  - ✓ Von einer gesetzlichen Betreuung oder eine\*r Betreuer\*in vom Ambulant Betreuten Wohnen
- ↑ Ärzte reagieren oftmals bei Begleitung von Fachpersonal kompetenter und trauen sich einige Äußerungen nicht
  - ✓ Falls keinerlei Betreuung vorhanden ist, eine andere Person des Vertrauens mit zum Termin nehmen
- ↑ Auch hier kann durch „Zeugen“ der Umgang des Arztes professioneller sein
- **Mitschreiben:**
  - ✓ Von unserer Begleitperson
- ↑ In einem Arzttermin werden oft innerhalb kurzer Zeit viele Informationen gegeben, so können wir uns sicher sein, dass nichts davon vergessen geht. Da nicht wir die Notizen machen können wir uns trotzdem auf das Gespräch mit dem Arzt konzentrieren
  - ✓ Diktierfunktion vom Handy nutzen
- ↑ So können wir sicher alles aufnehmen und später abhören, falls wir allein bei dem Termin sind
  - ✓ Arzt bitten die wesentlichen Punkte, wie Medikamentenveränderungen zu notieren
- **Im Gespräch mit dem Arzt:**
  - ✓ Klare kurze Formulierungen
  - ✓ Ruhig bleiben
  - ✓ Schauen, wann es angemessen ist Emotionen zu zeigen