

# Austausch Gesundheitskompetenz



Arztgespräche informiert und  
vorbereitet führen



# Gliederung

- Vorbereitung des Arztbesuchs
- Checkliste – Tipps für das Arztgespräch
- Im Gespräch
- Nachbereitung
- Gesprächsanreize für die Selbsthilfegruppensitzung

# Vorbereitung des Arztbesuchs

- Notieren Sie sich den konkreten Grund für Ihren Arztbesuch und welches **Ziel** Sie verfolgen.
- **Dokumentieren** Sie Ihre Beschwerden möglichst detailliert, zum Beispiel in Form eines Schmerztagebuchs.
- Fassen Sie Ihre **Krankheitsgeschichte** und alle Informationen zu Ihrem Gesundheitszustand zusammen.
- Legen Sie Ihre medizinischen Unterlagen, wie zum Beispiel den **Medikationsplan**, bereit.



## Vorbereitung des Arztbesuchs

- Schreiben Sie sich alle Fragen auf, die Sie mit Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen müssen. So vergessen Sie in der Aufregung nichts Wichtiges!

### TIPP

Manchmal kann es helfen, von einer Vertrauensperson begleitet zu werden. Diese Begleitung kann sich Notizen machen und darauf achten, ob alle vorher besprochenen Fragen geklärt wurden.

# Blitzlicht

- Wie bereiten Sie sich auf ein Arztgespräch vor?
- Welche Unterlagen nehmen Sie mit?

# Checkliste - Tipps für das Arztgespräch

Diese Checkliste kann dabei helfen, ein Arztgespräch gut vorbereitet und strukturiert zu führen:

- 1. Aus welchem Grund planen Sie den Arztbesuch?**
- 2. Wie äußern sich Ihre Beschwerden? Seit wann? Wann zuletzt?**
- 3. Fassen Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, Allergien und Vorerkrankungen knapp zusammen:**
- 4. Treten bestimmte Erkrankungen in Ihrer Familie häufiger auf?**
- 5. Welche Medikamente nehmen Sie regelmäßig ein?**

Beantworten Sie sich die Fragen vor dem Termin zu Hause und stellen Sie gegebenenfalls alle notwendigen Informationen, wie Befunde, Medikationsplan. etc., zusammen.

# Gibt es Fragen?



# 5 Minuten Pause



## Im Gespräch

- Gehen Sie Ihre Fragen noch einmal im Wartezimmer durch.
- Für einen guten Start sprechen Sie direkt zu Beginn an, dass Sie Fragen vorbereitet haben und klären Sie, **wieviel Zeit** für ein Gespräch eingeplant werden kann.
- Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt die Fragen **laienverständlich** zu beantworten und stellen Sie direkt **Rückfragen**, wenn etwas unklar bleibt.

# Exkurs: Teach-Back-Verfahren

- Das Teach-Back-Verfahren ist eine **Kommunikationstechnik im Arzt-Patienten-Gespräch**, die sicherstellen soll, dass die Informationen verstanden wurden und umgesetzt werden können.
- Bei der **aktiven Rückmeldetechnik** werden Patienten gebeten die erhaltenen medizinischen Informationen in eigenen Worten wiederzugeben.
- Anschließend werden mögliche Missverständnisse und Fragen geklärt.
- **Vorteile** des Teach-Back-Verfahrens:
  - Verbessert die Arzt-Patienten-Kommunikation.
  - Fördert eine partnerschaftliche Beziehung.
  - Erhöht die Patientenzufriedenheit und -sicherheit.

## Partnerarbeit – 20 Minuten

- Bilden Sie Zweiergruppen.
- **A** (der „Erklärende“) liest Text 1 vor und erklärt **B** (dem „Empfänger“) die wichtigsten Punkte. **A** achtet darauf, dass der Text klar und verständlich vermittelt wird.
- **B** (Empfänger) gibt die Information in eigenen Worten, z.B.: „Was ich verstanden habe, ist...“.
- **A** überprüft die Antwort und korrigiert ggfs. Danach werden die Rollen getauscht und die Übung wird mit Text 2 wiederholt.

# Ergebnisse der Übung zum Teach-Back-Verfahren

- Welche Erfahrungen wurden in der Übung gemacht?

## Im Gespräch

- Bringen Sie sich aktiv in das Gespräch ein und sprechen Sie eigene Beobachtungen oder Bedenken an.
- Kommunizieren Sie wichtige Informationen deutlich.
- Machen Sie sich während des Gesprächs Notizen und haken eventuell auf einer Liste Ihre Fragen ab.
- Am Ende des Gesprächs prüfen Sie, ob alle Fragen beantwortet wurden und welche Informationen Ihnen vielleicht noch fehlen.

## Im Gespräch

- Besprechen Sie das weitere Vorgehen:
  - Was sind die nächsten Schritte?
  - Welche Untersuchungen müssen durchgeführt werden?
  - Wann soll das nächste Gespräch stattfinden?
  - Welche Inhalte möchten Sie dann besprechen?

## Wichtig

***Bitten Sie bei schwierigen Behandlungsentscheidungen um Bedenkzeit und holen Sie sich bei Unsicherheit eine zweite Meinung ein!***

## Nachbereitung

- Gehen Sie Ihre Notizen und Unterlagen in Ruhe durch und überprüfen Sie noch einmal, ob alle Ihre **Fragen beantwortet** wurden.
- Fassen Sie für sich zusammen, welche **nächsten Schritte** Sie gehen möchten.
- Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer **Selbsthilfegruppe** kann dabei helfen, Ihre Informationen noch einmal zu bewerten und eine gute Entscheidung zu treffen.

# Video: Arztgespräche gut vorbereitet führen



Mit Untertitel: <https://youtu.be/yGsmoAZsBBc>

Mit Audiodeskription: <https://youtu.be/PYaEDvBqU7g>

Auch verfügbar in englischer und ukrainischer Sprache.

# Patientenrechte

- Patient\*innen haben Rechte!
- Ärzt\*innen müssen die Patient\*innen über alle Risiken und Alternativen einer Behandlung aufklären.
- Sie haben das Recht, sich ihre Befunde aushändigen zu lassen.
- Sie können sich in der Regel eine zweite ärztliche Meinung einholen. Für einige planbare Operationen gibt es dafür ein geregeltes Zweitmeinungsverfahren.
- Mehr Informationen hierzu gibt es beim IQWiG:  
<https://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung-vor-operationen.html>

# Gibt es Fragen?



# Gesprächsanreize für die Gruppensitzung

- In Arztgesprächen werden häufig komplexe Informationen mitgeteilt. Wie geht Ihr damit um?
- Welche Tipps und Tricks helfen Euch bei der Vor- und Nachbereitung eines Arztgesprächs?

## Weiterführende Informationen

- [www.selbst-verstehen.de](http://www.selbst-verstehen.de)  
Leicht verständliche Übersetzungen von typischen Beispielfunden für verschiedene Erkrankungen.
- [www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/wichtige-infos-leichter-behalten](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/wichtige-infos-leichter-behalten)  
Erläuterung der Teach-Back-Methode, um wichtige Informationen besser zu behalten.
- <https://www.patienten-information.de/checklisten/arztcheckliste>  
Checkliste zur Beurteilung einer Arztpraxis.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## **BAG SELBSTHILFE**

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe  
von Menschen mit Behinderung, chronischer  
Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149  
40215 Düsseldorf

Tel.: +49-(0)211-31 00 6-0

E-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)



gefördert durch:

