

Noch eine Frage, Herr Doktor ...

Wer sich auf den Arztbesuch richtig vorbereitet, wird schneller gesund

Was ich den Arzt eigentlich fragen wollte, habe ich jetzt gar nicht gefragt“. Kennen Sie das? Sie sind krank, gehen zu Ihrem Arzt. Er spricht mit Ihnen, untersucht Sie, stellt eine Diagnose und gibt Ihnen ein Medikament oder schlägt Ihnen eine Therapie vor, und Sie stellen außerhalb des Arztzimmers fest: „Was fehlt mir denn jetzt eigentlich genau? Wie soll ich wann die Medikamente einnehmen?“ Was hier fehlt, ist eine gute Vorbereitung auf den Dialog mit Ihrem Arzt und der Mut zum Nachfragen, falls Sie die medizinische Terminologie nicht verstanden haben.

... stellen Sie sich auch folgende Fragen

Aber wie macht man es richtig? Nehmen Sie sich bereits zu Hause einen Moment Zeit (sofern es sich um keinen Notfall handelt) und stellen sich folgende Fragen: Wieswegen gehe ich heute zum Arzt? Was tut mir wo weh? Seit wann habe ich diese Symptome? Wann und wodurch werden die Beschwerden weniger, wann stärker? Was möchte ich heute mit dem Arzt klären?

Meist sind wir ein wenig aufgeregter und lassen uns vielleicht von der Hektik am Empfang verunsichern. Und im Wartezimmer sitzen schon viele andere Patienten. Gut, wenn die Helferin Ihnen eine realistische Information bietet, wie lange die Wartezeit wirklich dauert. Die übliche Formulierung „es dauert nur einen Moment“ sollte Ihnen nicht genügen. Fragen Sie mutig aber freundlich nach, wie lange der Moment denn in Wirklichkeit dauert. Achten Sie dabei auf den direkten Blickkontakt der Helferin. Dann wissen Sie, ob es eine echte Aussage ist oder ob Sie nur vorübergehend im Wartezimmer geparkt werden sollen, damit die Helferin sich dem nächsten Patienten widmen kann. Wichtig zu wissen: Professionelle Praxen haben erkannt, dass ein ehrliches Umgehen und Betreuen von Patienten vor dem eigentlichen Arztgespräch bereits die Entscheidung mitbestimmen, ob die nachher verordneten Medikamente eingenommen oder die verordnete Therapie auch durchgeführt wird – in der Fachsprache Compliance genannt. Ganz nebenbei: Zu Beginn der Sprechstunde sind die Wartezeiten erfahrungsgemäß am kürzesten.

Nun zum Arztgespräch. Schön, wenn Sie in das Arztzimmer geführt werden, bevor der Arzt selbst den Raum betritt. Der Mensch prüft gerne aus seinen Urinstink-

ten heraus, ob sich Feinde in der Höhle befinden. Feinde können sein: Große oder Ihnen unbekannte Untersuchungsgeräte im Behandlungszimmer, fehlende Möglichkeiten für Sie als Patient Ihr Revier zu erkennen durch Fragen wie: Wo lege ich meine Brille ab, wo stelle ich meine Tasche hin? Kann jemand durch das Fenster sehen, wenn ich mich entkleide? Und nicht zuletzt auch die wichtige Frage: Bin ich willkommen als Patient in diesem Raum? Ist der Arzt mir sympathisch? Habe ich aus dem bisher in dieser Arztpraxis Erlebten Vertrauen zu meinem Arzt? Kommen Sie zu dem Ergebnis ja, ich vertraue, ist alles in Ordnung. Sie werden das Gespräch entspannt und aufmerksam erleben und verstehen. Ist ihr Ergebnis: Hier fühle ich mich nicht willkommen und vertrauen kann ich schon gar nicht, halten die vorbereiteten Fragen Sie davon ab, auf das Reptiliengehirn umzuschalten, jenem ältesten Teil unseres Gehirns, in dem wir nur mit Angriff oder Flucht reagieren können.

... fragen Sie beherzt nach

Fliehen können und wollen Sie in den wenigsten Fällen. Also mutig den Fragebogen zücken und auf die Frage des Arztes: Was kann ich für Sie tun? ruhig und konzentriert antworten. Das spart Zeit, Energie und hilft dem Arzt, schnellstmöglich die richtige Diagnose zu finden. Ihr Gespräch mit dem Arzt ist somit optimal genutzt. Benutzt er Fachausdrücke, dann fragen Sie beherzt nach, was sie bedeuten und notieren Sie sie auf Ihrem Fragebogen. Wollen Sie nicht zu oft nachfragen, haben Sie die Möglichkeit, später im Wörterbuch oder Internet nachzuschlagen. Die meisten Ärzte geben Ihnen auch gerne eine entsprechende Informationsbroschüre mit. Fragen Sie danach. So können Sie zu Hause in Ruhe alles Wichtige noch einmal nachlesen und auch Ihrem persönlichen Umfeld erklären, auf was es jetzt ankommt, damit Sie schnellstmöglich wieder gesund sind.

Monika Dumont

Weitere Infos unter www.duxxess.com



Monika Dumont
ist Kommunikationstrainerin
und Sachbuchautorin:
Schüller/Dumont „Die
erfolgreiche Arztpraxis“
Verlag Springer, 39,95 €