

CHECKLISTE für dein ARZTGESPRÄCH

Damit dich deine Ärztin bzw. dein Arzt während deiner Schwangerschaft optimal behandeln kann und damit du nach deinem Arztbesuch umfassend über deine Gesundheit bzw. deine Beschwerden im Bilde bist, ist eine gute Vorbereitung sinnvoll. Folgende 10 Punkte der Checkliste helfen dir dabei.

1. Deine Krankengeschichte

Notieren deine wichtigsten Erkrankungen, Operationen, Untersuchungen und eventuelle Allergien sowie Arzneimittelallergien.

2. Mutter-Kind-Pass & aktuelle Befunde

Nimm immer deinen Mutter-Kind-Pass und alle aktuellen Befunde wie: Laborbefunde, Ultraschallbefunde, Arztbriefe oder Krankenhausbriefe zu deinem nächsten Termin mit.

3. Deine Medikamente

Schreibe auf, welche Arzneimittel du zurzeit einnimmst und wie oft am Tag. Dazu gehören vom Arzt verordnete, als auch selbst gekaufte Mittel wie Kopfschmerztabletten, Hustensaft, etc.

4. Deine ergänzenden Präparate

Schreibe auf, wenn du Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Mineralstoffe oder sonstiges einnimmst.

5. Deine alternative Therapien

Informationen über zusätzliche Behandlungen wie Traditionelle Chinesische Medizin, Cranio-Sakral-Therapie, Osteopathie, etc. Was wurde durchgeführt? Welche Präparate wurden angewendet?

6. Liste deiner Symptome, Beschwerden oder Schmerzen

Schreib alle Symptome auf und beschreibe sie möglichst genau. Achte auf Details wie: Art, Beginn, Dauer, Häufigkeit, Stärke, ...

7. Liste deiner Fragen

In der Regel ist die Zeit für das Arztgespräch recht knapp und in der Situation vergisst man schon einmal das eine oder andere Anliegen. Notieren dir bereits zu Hause und in aller Ruhe deine Fragen, die du stellen möchtest.

8. Notizbuch & Stift

Während deines Arztgesprächs bekommst du vielleicht Informationen über eventuelle weitere Untersuchungen, über die Dosierung von Arzneimitteln bis hin zu Verhaltensmaßnahmen. Damit du die Details auch hinterher noch parat hast, schreibe am besten während des Gesprächs die wichtigsten Stichworte in einem Notizbuch oder auf der Rückseite der Checkliste auf.

9. Etwas, um die Wartezeit zu überbrücken

Das Wort Patientin kommt vom lateinischen *patientia* und bedeutet Geduld. Diese Geduld brauchst du manchmal im Wartezimmer von Arztpraxen und Krankenhäuser. Nimm dir ein Buch, dein Smartphone und etwas zu trinken sowie einen kleinen Snack mit.

10. Eine vertraute Person

Gerade bei Arztterminen aufgrund von Beschwerden & Problemen in der Schwangerschaft kann dir dein Partner, ein Familienmitglied oder eine gute Freundin beim Warten Gesellschaft leisten und dich unterstützen. Darüber hinaus kann sie dir helfen, dich an wichtige Anliegen zu erinnern, damit der Arzt auch umfassend darauf eingeht.