

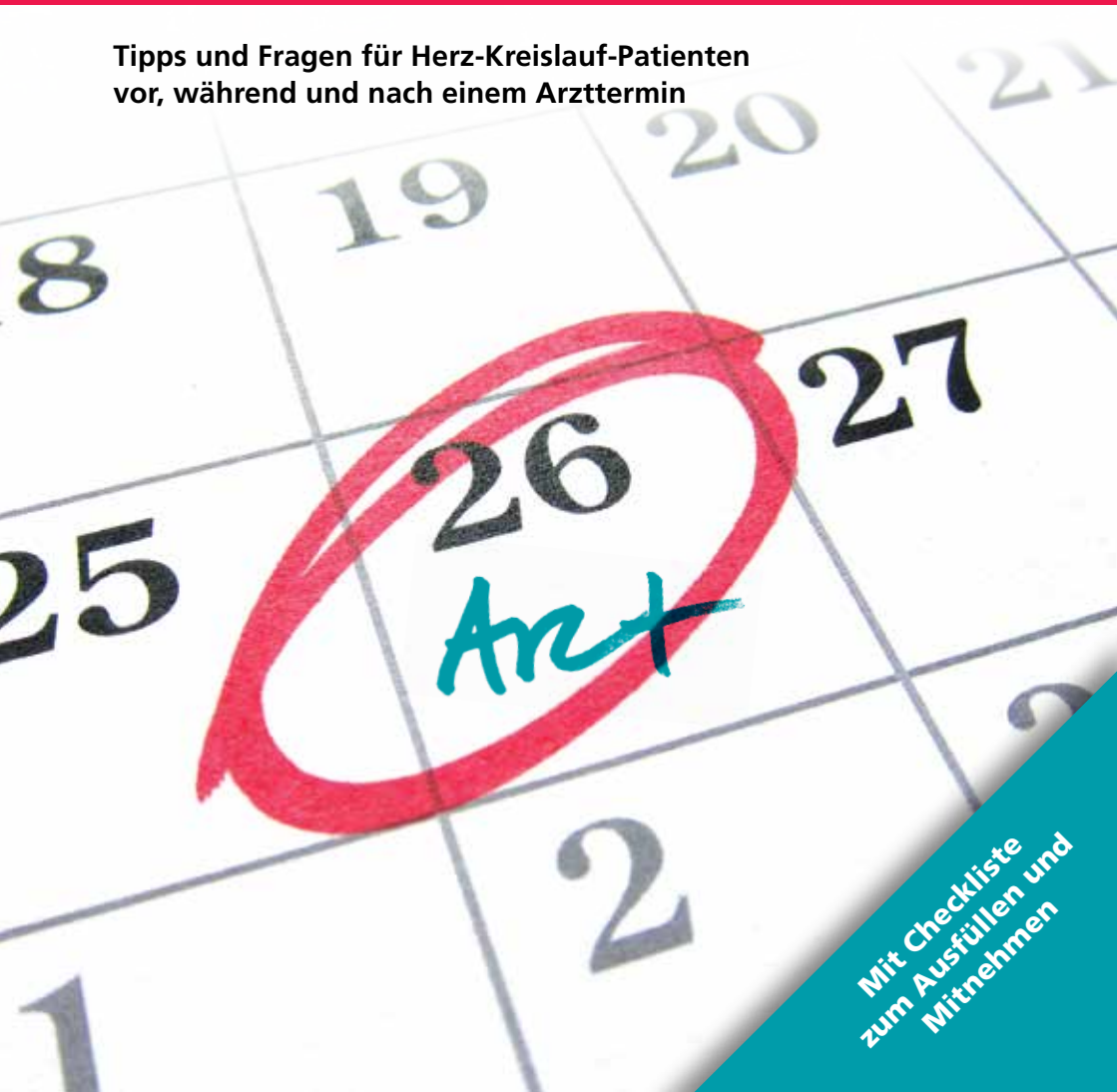


Schweizerische  
Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

## Bereit für Ihren Arzttermin

Tipps und Fragen für Herz-Kreislauf-Patienten  
vor, während und nach einem Arzttermin



Mit Checkliste  
zum Ausfüllen und  
Mitnehmen

## Liebe Leserin, lieber Leser

Als Herz-Kreislauf-Patient\* müssen Sie immer mal wieder in die ärztliche Kontrolle zu Ihrem Hausarzt oder Kardiologen. Dieser Leitfaden dient Ihnen von jetzt an als Gedankenstütze. Er hilft Ihnen, sich auf den Arztbesuch vorzubereiten, in der Praxis an die entscheidenden Fragen zu denken und danach zu Hause die Informationen und Eindrücke zu verarbeiten.

Sie selbst können viel zu Ihrer Gesundheit und einer besseren Lebensqualität beitragen. Sei dies mit Anpassungen im Lebensstil oder indem Sie sich eigenverantwortlich an die mit Ihrem Arzt abgesprochene Therapie halten. Umgekehrt lernt auch Ihr Arzt Sie genauer kennen und kann nicht nur auf Ihre medizinischen Bedürfnisse eingehen, sondern auch auf Ihre aktuelle psychische Verfassung und auf mögliche Ängste oder Bedenken. Ein solch vertrauens- und respektvolles Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Arzt trägt erheblich dazu bei, Ihre Genesung zu fördern oder Ihnen das Leben mit Ihrer Erkrankung zu erleichtern.

Herzlich  
Ihre Schweizerische Herzstiftung



\* Um den Text nicht schwerfällig zu machen, stehen die verwendeten männlichen Begriffe stellvertretend auch für die weibliche Form.

# Vor dem Arzttermin

## Anruf in die Praxis

Ihre Vorbereitung beginnt bereits mit dem Anruf, mit dem Sie Datum und Zeit Ihres Besuchs in der Hausarzt- oder in der kardiologischen Praxis vereinbaren.

## Überlegen Sie sich vor dem Anruf

- Handelt es sich um einen reinen Kontrolltermin? Oder beschäftigt Sie etwas Neues?
- Bitten Sie die Praxisassistentin, genügend Zeit einzuplanen, wenn Sie ein besonderes Anliegen besprechen möchten.  
→ Dazu gehört, wenn sich beispielsweise Ihre persönliche Situation wesentlich verändert hat. Oder wenn Sie Ihren Notfallausweis mit den Angaben zu Ihrer Krankheit oder Ihre Patientenverfügung aktualisieren möchten.

## Der Termin ist vereinbart

- Halten Sie sich selber genügend Zeit frei für den Termin, damit Sie nicht hetzen müssen.
- Zeichnet sich ab, dass Sie verhindert sind, sagen Sie frühzeitig ab und vereinbaren Sie ein neues Datum.
- Bringen Sie, wenn vorhanden, folgende Unterlagen mit: Medikamentenliste, Blutdruck-Pass, Diabetes-Pass, Gerinnungshemmungs-Ausweis (Quick-/INR-Karte), Herztagebuch usw.
- Ihr Arzt wird sich erkundigen, wie es Ihnen geht. Am besten notieren Sie Ihre (Herz-)Beschwerden und die Zeitpunkte, an denen sie auftreten.

# Was der Arzt von Ihnen wissen will

## Zu den Anzeichen Ihrer Krankheit

- Wie genau fühlen sich Ihre (Herz-)Beschwerden an?
- Zu welcher Tageszeit oder bei welcher Tätigkeit verspüren Sie diese?
- Was unternehmen Sie gegen die Beschwerden?

## Zur Behandlung

- Welche Medikamente nehmen Sie ein (Name, Dosis)?
- Haben oder hatten Sie Nebenwirkungen auf ein Medikament, das Ihnen ein anderer Arzt früher verschrieben hat?
- Nehmen Sie zusätzlich nicht rezeptpflichtige Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein (Vitamine, Mineralstoffe, Johanniskraut, Präparate aus dem Internet), die nicht auf Ihrer Medikamentenliste stehen?
- Wenden Sie komplementärmedizinische Therapien an, zum Beispiel Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Homöopathie?
- Nehmen Sie regelmässig bestimmte Nahrungsmittel wie Knoblauch, Grapefruit, gewisse Gemüsesorten, Tees und Säfte ein?
  - Das kann wichtig sein, weil sich auch scheinbar «harmlose» Nahrungs- oder Heilmittel zum Beispiel auf die Blutverdünnung (Gerinnungshemmung) auswirken oder Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen können.

*Informieren Sie Ihren Arzt auch, wenn Sie verordnete Medikamente nicht eingenommen haben. Vielleicht kann er Ihnen eine Alternative anbieten, die Dosis reduzieren oder ein Missverständnis ausräumen. Das Gleiche gilt für nicht medikamentöse Therapien wie Physiotherapie, Trainingsempfehlungen und Lebensstilanpassungen.*



## **Zum Leben mit der Krankheit**

- Hat sich etwas in Ihrer Lebenssituation grundlegend verändert?
- Machen Sie sich Sorgen wegen Ihrer Diagnose?
- Unterstützt Sie Ihr Partner (oder andere Angehörige oder Freunde) oder will er Sie «in Watte packen» und fürchtet sich mehr vor allfälligen Folgen der Erkrankung als Sie selbst?

# Was Sie vom Arzt wissen möchten

## Zu Ihrer Krankheit und zur Behandlung

- Wie heisst meine Krankheit genau?
- Wie wirkt sie sich auf meine Lebensqualität aus?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Kann die Erkrankung mit Medikamenten therapiert werden oder kommt für mich auch ein Eingriff bzw. eine Operation in Frage?
- Gibt es ergänzende «sanfte» Behandlungsmethoden?
- Werde ich wieder ganz einsatzfähig sein? Wie lange wird das gehen?

## Zu Medikamenten

- Weshalb muss ich die Medikamente einnehmen?  
→ Lassen Sie sich vom Arzt erklären, welche Behandlungsziele die verordneten Medikamente haben. Sie sollten nur Medikamente einnehmen, die begründet sind.
- Wann und wie muss ich die Medikamente einnehmen? Vor oder nach dem Essen? Muss ich eine Zeitspanne zwischen verschiedenen Medikamenten einhalten?
- Wie lange muss ich sie nehmen?
- Gibt es Nebenwirkungen oder Interaktionen (Wechselwirkungen), die ich kennen muss?
- Könnte meine Fahrtüchtigkeit eingeschränkt werden?
- Was passiert, wenn ich ein verordnetes Medikament nicht nehme?
- Kann ich auch ein Generikum einnehmen?
- Wie bewahre ich meine Medikamente am besten auf?



## Zu einem allfälligen Eingriff

- Wie genau verläuft der Eingriff, den Sie mir vorschlagen?
- Wer führt den Eingriff durch?
- Welches sind die Risiken?
- Handelt es sich um einen Notfall- oder einen Wahl-Eingriff?
- Bis wann muss ich mich entscheiden?
- Braucht es eine Narkose? Wenn ja: Vollnarkose, Teilnarkose, örtliche Betäubung?
- Was bringt mir der Eingriff?
- Was passiert, wenn ich den Eingriff nicht machen lasse?
- Wie lange werde ich im Spital bleiben müssen?
- Ist eine Rehabilitation nötig?
- Wie geht es weiter nach dem Eingriff (Nachkontrollen, Einschränkungen, Arbeitsfähigkeit)?



*Je besser Sie über einen geplanten Eingriff Bescheid wissen, desto besser können Sie und Ihre Angehörigen damit umgehen und sich darauf vorbereiten.*

## Zu Herzschrittmachern oder implantierbaren Defibrillatoren (ICD)

- Wie lange hält die Batterie meines Implantats?
- Was passiert, wenn die Batterie erschöpft ist?
- Welche Geräte oder Einrichtungen können meinen Herzschrittmacher oder ICD störend beeinflussen?



## Zum Leben mit der Krankheit

- Was kann ich selber tun, damit es mir besser geht?
- Wie kann ich durch mein Verhalten und meine Ernährung meine Blutdruck-, Blutfett- (Cholesterin) und Blutzuckerwerte (Diabetes) günstig beeinflussen?
- Welche Form körperlicher Bewegung eignet sich für mich?
- Wie intensiv soll/darf ich Sport treiben?
- Wäre eine Herzgruppe etwas für mich?
- Können Sie mir eine Entspannungstechnik empfehlen?
- Muss ich eine Endokarditis-Prophylaxe machen?
- Darf ich die Blutverdünnung vor einer Operation oder Zahnbehandlung absetzen?
- Muss ich einen Gerinnungshemmungs- oder Endokarditis-Ausweis auf mir tragen?





## Zur Ferienplanung

- Was muss ich als Herzpatient bei der Ferienplanung berücksichtigen?
- Darf ich mir eine mehrstündige Flugreise zumuten?
- Wie ist es mit Ferien in den Bergen? Wandern, Bergsteigen, Wintersport?
- Kann ich in heisse/tropische Länder reisen? Muss ich etwas speziell beachten?
- Welche Medikamente und medizinischen Unterlagen muss ich mitnehmen?
  - Auf Ihrer Medikamentenliste sollten nicht nur die (schweizerischen) Markennamen, sondern auch die Wirkstoffe stehen, da die Medikamente im Ausland zum Teil anders heissen.

## Zu Sicherheit und Notfall

- Wen muss ich wann darüber informieren, dass ich Blutverdünner (Gerinnungshemmer) nehme?
- Bei welchen Eingriffen muss ich den behandelnden (Zahn-) Arzt über meine Herzkrankheit informieren?
- Bei welchen Anzeichen muss ich (oder sollten meine Angehörigen) den Arzt anrufen?
- Wann muss sofort die Notfallnummer 144 alarmiert werden?
- Können Sie mir helfen, meinen Notfallausweis auszufüllen?

## Zu ganz persönlichen Themen

- Kann meine Niedergeschlagenheit/Depression mit der Krankheit oder den Medikamenten zusammenhängen?
- Könnten meine Potenzprobleme mit der Krankheit oder den Medikamenten zusammenhängen?
- Darf ich sexuell aktiv sein/werden?

Schreiben Sie in den Tagen bzw. Wochen vor dem Arzttermin Ihre Fragen auf und machen Sie sich Notizen zu Ihren Beschwerden. So fällt es Ihnen leichter, dem Arzt diese zu schildern und Ihre Anliegen zu formulieren. Nutzen Sie dazu die Checkliste zum Ausfüllen und Mitnehmen am Schluss dieser Broschüre.

*Ziel ist es, dass Sie und Ihr Arzt ein Team im Dienst Ihrer Gesundheit werden. Der Arzt ist der medizinische Experte für Ihre Behandlung. Sie hingegen sind Experte für die Art, wie Sie Ihre Krankheit erleben und eine gemeinsam beschlossene Behandlung befolgen.*

### **Begleitperson mitnehmen**

Vielleicht fühlen Sie sich wohler, wenn Sie nicht allein zum Arzt gehen müssen? Bitten Sie eine vertraute Person, Sie zu begleiten. Sie leistet Ihnen Gesellschaft beim Warten und unterstützt Sie während des Gesprächs. Darüber hinaus kann die Begleiterin oder der Begleiter helfen, Sie an wichtige Anliegen zu erinnern. Und zwei Personen hören mehr als eine, insbesondere wenn Sie eventuell gerade mit einer schweren Diagnose oder einem heiklen Entscheid konfrontiert sind.



## In der Arztpraxis


Damit Ihr Arzt Sie medizinisch korrekt behandeln, offen und verständlich informieren und auf Ihre Fragen eingehen kann, sollten Sie ihm alle wichtigen Informationen mitteilen:

- Sie informieren den Arzt anhand Ihrer Checkliste ehrlich über Ihr körperliches und psychisches Befinden, Ihre persönlichen Massnahmen im Umgang mit der Krankheit und darüber, wie Sie mit der Behandlung zurechtkommen.
- Sie stellen anhand Ihrer Checkliste die Fragen, die Ihnen wichtig sind. Und Sie haben auch den Mut, Tabuthemen anzusprechen.

### **Fremdsprache «Medizin»**

Fachleute und Laien sprechen häufig nicht die gleiche Sprache. Es muss Ihnen nicht peinlich sein, wenn Sie einen medizinischen Begriff nicht verstehen.

Während des Gesprächs gibt Ihnen der Arzt viele Informationen zu Ihrem Verhalten im Alltag bis hin zur Dosierung von Medikamenten. Ist Ihnen etwas nicht klar, fragen Sie nach, bis Sie sicher sind, die Aussage genau und richtig verstanden zu haben. Es bewährt sich, wenn Sie die ärztliche Erklärung in Ihren eigenen Worten zusammenfassen und sich bestätigen lassen, dass alles richtig bei Ihnen angekommen ist.



*Notieren Sie sich während des Gesprächs die wichtigsten Stichworte. Eventuell kann Ihnen der Arzt einen komplizierten medizinischen Begriff aufschreiben oder Ihnen eine Kopie des Untersuchungs- oder Operationsberichts zustellen.*

## Nach dem Arzttermin

Zuhause denken Sie am besten noch einmal in Ruhe über Ihr Gespräch mit dem Arzt nach. Haben Sie Ihre wichtigsten Fragen gestellt und alles erfahren, was Sie wissen wollten?

Bei der Schweizerischen Herzstiftung können Sie zahlreiche Informationsschriften zu verschiedenen Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten kostenlos bestellen (siehe übernächste Seite). Vertiefte Informationen und Angebote finden Sie auch im Internet unter [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch).

### **Ungutes Gefühl, Missverständnisse**

Es kann vorkommen, dass Sie sich vom Arzt unverstanden oder nicht ernst genommen fühlen, von einer Behandlung nicht (mehr) überzeugt sind oder Bedenkzeit brauchen. Das muss Ihr Arzt wissen. Bitten Sie ihn um einen Gesprächstermin oder versuchen Sie beim nächsten Mal, Ihre Empfindung offen anzusprechen.

Bevor Sie einen Arztwechsel erwägen, überlegen Sie sich gut, was Sie genau stört. Falls Ihr Arzt auch bei weiteren Gesprächen nicht auf Ihr Anliegen eingeht, die Kommunikation weiterhin unbefriedigend und Ihr Vertrauen beeinträchtigt ist, sollten Sie über einen Arztwechsel nachdenken.

## Zweitmeinung

In der Medizin gibt es vielfach mehrere Behandlungsmöglichkeiten. Namentlich vor einer schwerwiegenden Entscheidung wie einer Operation ist es Ihr Recht, eine zweite Meinung einzuholen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Arzt offen darüber informieren. Ein guter Arzt wird Sie in Ihrem Anliegen unterstützen.

Sie müssen sich aber bewusst sein, dass eine Zweitmeinung nicht immer nur hilfreich ist, sondern auch verunsichern kann, insbesondere, wenn sie von der Empfehlung Ihres Arztes stark abweicht. Klären Sie vorgängig auch mit Ihrer Krankenkasse ab, ob die Kosten für das Einholen einer zweiten Meinung gedeckt sind.



*Eine vertrauens- und respektvolle Beziehung erleichtert es Ihnen, sich (auch langfristig) an die Therapie und die empfohlenen Lebensstilmassnahmen zu halten. Das wirkt sich erwiesenermassen günstig auf die Behandlungsergebnisse aus.*

## Weiterführende Informationen der Schweizerischen Herzstiftung

Die Schweizerische Herzstiftung gibt regelmässig Informationsmaterialien heraus, um Patienten, Risikopersonen und Gesundheitsinteressierte umfassend und objektiv über Prävention und Behandlungen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den Umgang damit zu informieren. Ausserdem bietet die Schweizerische Herzstiftung verschiedene Ausweise, Merkblätter sowie eine Patientenverfügung an:

- ✓ Notfall-Ausweis zum Eintragen von wichtigen persönlichen Informationen, Diagnosen, Behandlungen, Vorsichtsmassnahmen
- ✓ Blutdruck-Pass zum Eintragen der Werte und Tipps zur Selbstmessung
- ✓ Herztagebuch zum Eintragen von Gewicht, Blutdruck und Puls zur Selbstkontrolle für Herzinsuffizienz-Patienten
- ✓ Gerinnungshemmungs-Ausweis für Patienten unter oraler Antikoagulation oder Trombozyten-Aggregationshemmung
- ✓ Endokarditis-Prophylaxe: Ausweise für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche
- ✓ Merkblatt für Herzschrittmacher- und ICD-Träger zu Störbeeinflussungen von Herzschrittmachern und implantierbaren Defibrillatoren
- ✓ Informationen für Herzschrittmacher- und ICD-Träger zu Entscheidungen am Lebensende
- ✓ Patientenverfügung «HumanDokument» (inkl. Wegleitung) berücksichtigt spezielle Bedürfnisse von Herz-Kreislauf-Patienten

**Bestellen Sie unser Informationsmittelverzeichnis oder besuchen Sie unseren Webshop: [www.swissheart.ch/publikationen](http://www.swissheart.ch/publikationen)**



Die über 140 Herzgruppen in der ganzen Schweiz bieten ein motivierendes und gesundes Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und es zu bleiben. [www.swissheartgroup.ch](http://www.swissheartgroup.ch)

Weitere Exemplare der Checkliste «Bereit für Ihren Arzttermin» können Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung bestellen oder herunterladen auf [www.swissheart.ch/publikationen](http://www.swissheart.ch/publikationen)

Hat sich in meinem Alltag etwas verändert (Lebens- und Ernährungsweise, berufliche oder private Situation)? Macht mir etwas Sorgen?

Habe ich wieder mit Rauchen angefangen oder mit Sport aufgehört?

Weitere Informationen für meinen Arzt

Was muss ich beim Aufenthalt in den Bergen oder bei der Ferienplanung berücksichtigen?

Ich habe ein persönliches Problem (Niedergeschlagenheit, Ängste, Ehekonflikt, Mobbing am Arbeitsplatz, psychische Belastung durch Betreuung von Angehörigen, finanzielle oder sexuelle Probleme usw.).

Mein letzten Arztbesuch etwas nicht genau verstanden oder missverstanden.

Mein Arzt

**Schweizerische Herzstiftung**  
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

**Bereit für Ihren Arzttermin**  
**Checkliste zum Ausfüllen und Mitnehmen**

Die Fragen im Leitfaden helfen Ihnen, an die wichtigen Punkte zu denken. Die Aufzählung ist nicht abschliessend, denn jeder Mensch und jede Behandlung ist individuell. Notieren Sie die für Sie wichtigsten Informationen und Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen wollen.

**Meine Informationen für den Arzt**

Wie geht es mir zurzeit (körperlich und psychisch)?

Welches sind die Beschwerden, wegen denen ich heute in der Praxis bin? Wann und wie äussern sie sich?

Habe ich verordnete Medikamente nicht mehr eingenommen? Wenn ja, aus welchem Grund? Nehme ich zusätzliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein?

**Meine Fragen**

Ich möchte mehr über ...  
Qualität und Lebensqualität und Lebensqualität und Lebensqualität  
spezielle Massnahmen

Ich möchte mehr zur ...  
Implantate, mögliche ...

Wie kann ich selber mit ...  
ung beitragen? Wo finde ...

**Mitnehmen, falls vorhanden:**

...liste (sollte auf dem neuesten Stand sein)

...mungs-Ausweis (Quick-/NR-Karte)  
...er-Ausweis

...der Checkliste «Bereit für Ihren Arzttermin»  
...weizerischen Herzstiftung bestellen oder  
...www.swissheart.ch/publikationen

Beratung am Herztelefon 0848 443 278 durch unsere Fachärzte jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer Sprechstunde auf [www.swissheart.ch/sprechstunde](http://www.swissheart.ch/sprechstunde) oder per Brief



Die Schweizerische Herzstiftung ist seit 1989 ZEWo-zertifiziert.

Diese Broschüre wird Ihnen von der Schweizerischen Herzstiftung überreicht. Wir informieren Patienten und Interessierte umfassend und objektiv über Behandlung und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hirnschlag. Darüber hinaus unterstützen wir viel versprechende Forschungsprojekte in diesen Bereichen. Für beide Aufgaben werden Jahr für Jahr hohe Geldsummen benötigt. Mit einer Spende helfen Sie uns, diese Tätigkeiten im Dienste der Betroffenen und der Bevölkerung fortzuführen. Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen herzlich.



## Schweizerische Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*



*Jahre mit Herz dabei  
ans de tout cœur  
anni di tutto cuore*

Schweizerische Herzstiftung  
Dufourstrasse 30  
Postfach 368  
3000 Bern 14  
Telefon 031 388 80 80  
Telefax 031 388 80 88  
info@swissheart.ch  
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

### WISSEN · VERSTEHEN · BESSER LEBEN

Die folgenden Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.







## Bereit für Ihren Arzttermin Checkliste zum Ausfüllen und Mitnehmen

Die Fragen im Leitfaden helfen Ihnen, an die wichtigen Punkte zu denken. Die Aufzählung ist nicht abschliessend, denn jeder Mensch und jede Behandlung ist individuell. Notieren Sie die für Sie wichtigen Informationen und Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen wollen.

### Meine Informationen für den Arzt

Wie geht es mir zurzeit (körperlich und psychisch)?



---

---

Welches sind die Beschwerden, wegen denen ich heute in der Praxis bin? Wann und wie äussern sie sich?



---

---

Habe ich verordnete Medikamente nicht mehr eingenommen? Wenn ja, aus welchem Grund? Nehme ich zusätzliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein?



---

---

---

Hat sich in meinem Alltag etwas verändert (Lebens- und Ernährungsweise, berufliche oder private Situation)? Macht mir etwas Sorgen?



.....

.....

Habe ich wieder mit Rauchen angefangen oder mit Sport aufgehört?



.....

.....

Weitere Informationen für meinen Arzt



.....

.....

.....

## Meine Fragen an den Arzt

Ich möchte mehr über meine Krankheit wissen (Einfluss auf Lebensqualität und Lebenserwartung, Verlauf stabil oder fortschreitend, spezielle Massnahmen usw.).



.....

.....

Ich möchte mehr zur Behandlung wissen (Medikamente, Eingriffe, Implantate, mögliche Alternativen usw.).



.....

.....

Wie kann ich selber mit einem gesunden Lebensstil zu meiner Genesung beitragen? Wo finde ich eine Herzgruppe in meiner Region?



.....

.....

Was muss ich beim Aufenthalt in den Bergen oder bei der Ferienplanung berücksichtigen?



---

---

Ich habe ein persönliches Problem (Niedergeschlagenheit, Ängste, Ehekonflikt, Mobbing am Arbeitsplatz, psychische Belastung durch Betreuung von Angehörigen, finanzielle oder sexuelle Probleme usw.).



---

---

Ich habe beim letzten Arztbesuch etwas nicht genau verstanden oder fühlte mich missverstanden.



---

---

Weitere Fragen an meinen Arzt



---

---

---

---

---

### **Zum Arztbesuch mitnehmen, falls vorhanden:**

- Medikamentenliste (sollte auf dem neuesten Stand sein)
- Blutdruck-Pass
- Herztagebuch
- Gerinnungshemmungs-Ausweis (Quick-/INR-Karte)
- Herzschrittmacher-Ausweis

Zusätzliche Exemplare der Checkliste «Bereit für Ihren Arzttermin» können Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung bestellen oder herunterladen auf [www.swissheart.ch/publikationen](http://www.swissheart.ch/publikationen)



# Schweizerische Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

## Tipps für den Arzttermin

### **So sind Sie die ideale Partnerin oder der ideale Partner beim Arzt-Patienten-Gespräch:**

- Sie bereiten sich auf den Arztbesuch vor und notieren Ihre Beobachtungen zu Ihrer Krankheit und Ihren Beschwerden.
- Sie nehmen eine Checkliste mit den für Sie wichtigsten Informationen und Fragen mit, damit Ihnen das Hauptanliegen nicht erst beim Hinausgehen einfällt.
- Sie drücken sich klar aus und bleiben beim Thema.
- Sie geben ehrlich Auskunft – auch wenn Sie etwas belastet (nicht nur körperlich) oder Ihnen Angst macht.
- Sie fragen nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Sie haben den Mut, auch Fragen zu stellen, die Ihnen unangenehm sind.
- Sie informieren Ihren Arzt, wenn Sie eine vereinbarte Therapie nicht befolgen oder Medikamente nicht nehmen wollen oder können. Oder wenn Sie zusätzliche, selbst gekaufte Präparate einnehmen, alternative Therapien (Homöopathie, TCM usw.) machen oder mit dem Rauchen wieder angefangen haben.
- Bei Kommunikationsproblemen, Missverständnissen oder Konflikten suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt.