

# Haben Sie an alles gedacht?

## Checkliste für Ihren Arztbesuch

### Das Organisatorische

Bringen Sie diese Unterlagen zum Arztbesuch mit:

- Versichertenkarte
- Medikamentenliste (inkl. Nahrungsergänzungsmitteln oder freiverkäuflichen Wirkstoffen)
- Neue Laborbefunde, Bilder und Berichte, falls Sie Ihrem Arzt noch nicht vorliegen
- Gesundheitspässe (z. B. Allergiepass, Impfpass)

### Die Beschwerden

Beschwerden wie z. B. Müdigkeit oder Muskelschmerzen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Je klarer die Ursache, desto zielgerichteter kann auch behandelt werden. Sie können Ihrem Arzt bei der Ursachensuche helfen, wenn Sie vor dem Arztbesuch auf folgende Dinge achten:

- Welche Beschwerden haben Sie?**  
Berichten Sie Ihrem Arzt auch von Symptomen, die Sie sich anders erklären oder bei denen Sie keinen Zusammenhang vermuten.
- Wann treten die Beschwerden auf?**  
Gibt es Auslöser, wie z. B. nach dem Essen oder Sport, oder sind sie zu bestimmten Tageszeiten stärker oder schwächer.
- Was hilft?** Achten Sie auch darauf, wann sich die Beschwerden bessern, z. B. nach dem Essen, nach einem Spaziergang, in Gesellschaft oder im Liegen.

Manchmal kann es sinnvoll sein, 1 bis 2 Wochen vor dem Arztbesuch ein Beschwerdetagebuch zu führen.

### Neue Medikamente

Über folgende Dinge sollten Sie mit dem Arzt sprechen, wenn er Ihnen neue Medikamente empfiehlt:

- Wirkung und mögliche Neben- und Wechselwirkungen des Medikaments
- Alternativen zur medikamentösen Behandlung
- Wann, wie und wie lange Sie das Medikament einnehmen sollen

### Nicht-medikamentöse Maßnahmen

Ihr Arzt hat Ihnen eine Physiotherapie, Ergotherapie oder physikalische Therapien empfohlen? Diese Fragen an Ihren Arzt können nützlich sein:

- Gibt es empfehlenswerte Therapeuten in der Nähe?
- Wie dringlich sollte/darf der Termin vereinbart werden?
- Gibt es Unterlagen, die für den Therapeuten nützlich oder notwendig sein könnten?
- Gibt es Übungen oder Maßnahmen, die vermieden werden sollten?

### Erwartungen

Ob medikamentös oder nicht medikamentös – fragen Sie Ihren Arzt:

- wie schnell und in welchem Ausmaß realistischerweise mit einer Besserung gerechnet werden kann.
- in welchen Fällen oder nach welcher Zeit Sie sich wieder beim Arzt melden sollten.

Folgen Sie uns:



