



Sprechstunden vorbereiten

Die Sprechstunde

Ein Sprechstundengespräch dauert im Durchschnitt in Deutschland etwa acht Minuten, so heißt in vielen Gesundheitszeitschriften und auf verschiedenen Internetseiten. Das ist ziemlich kurz. Das demotiviert, wenn man es hört. Lipödempatientinnen und die behandelnden Ärzt*innen wissen, dass acht Minuten nicht ausreichen, um alles in einem Gespräch zu klären.

Du kennst es bestimmt: Dein Name wird aufgerufen, dann betritt man den Untersuchungsraum, soll sich hinsetzen, dann werden Fragen gestellt, parallel wird irgendwas im Computer eingetippt und schon ist man wieder draußen. Man hat meist nur wenig Zeit, um über die Dinge zu sprechen, die einem wichtig sind: über eine Untersuchung, ein Medikament, eine Diagnose, über deine Ängste und Sorgen. Irgendwie hat man am Ende des Gespräches mehr Fragen im Kopf als vorher und das Gefühl nicht ausreichend gesehen und gehört worden zu sein. Im Anschluss wird man vielleicht noch zum Blutabnehmen, zum Ausmessen oder zum Sono geschickt. Mit einem Rezept und einem Folgetermin verlässt man die Praxis oder die Klinik. Vielleicht ist man wütend, vielleicht ärgert man sich über vergessene Punkte, die man ansprechen wollte, vielleicht ist man auch ängstlich, weil wieder Fachbegriffe gefallen sind, die man nicht versteht oder weil einfach zu schnell gesprochen wurde. Auf jeden Fall ist jede Sprechstunde mit einem Gewitter an Emotionen geladen.

Das muss aber nicht sein!

Gegen dieses Gefühlsgewitter kannst du viel tun, denn du kannst dich vorbereiten und gut vorbereitet hast du mehr von dem Gespräch. Und nicht nur du. Deine Ärzt*innen profitieren davon. Insbesondere die Lipödem-Sprechstunde muss gut vorbereitet sein, das ergibt sich aus der Komplexität der Erkrankung.

Dokumentation

Bereite einen Ordner (digital und/oder analog) vor, indem du alle Unterlagen bezüglich deines Lipödems, Fotos, Notizen aus Telefonaten und den Sprechstunden sammelst.

Vorschlag für eine Ordnerstruktur:

- Kontaktinformationen der Behandler*innen: Hausärzt*innen, Phlebolog*innen ...
- Übersicht über Behandlungstermine (Besuch der Sprechstunden) + Notizen
- Berichte und Gutachten + Übersicht hierzu
- Übersicht über Allergien und Unverträglichkeiten, sowie weitere Erkrankungen
- Übersicht über Medikamente, die du regelmäßig einnimmst und akut
- Übersicht über bereits erfolgte Operationen mit Datum + Rechnungen + OP-Unterlagen



- Übersicht über die erstellte Kompressionsversorgung (Wann? Gab es Änderungen?) + Kopie der Maße + Rechnungen
- Übersicht über erteilte Lymphdrainagen
- Übersicht über Rehasportmaßnahmen
- Übersicht über Ernährungsberatungen
- Blutanalysen
- Körperstrukturanalysen
- Selftracking: Ernährung, Schmerzen, Bewegung und Sport, Kompression, Umfänge...
- Eigene Ziele/ Motivation
- Übersicht über Einschränkungen, die sich durch das Lipödem ergeben
- AU-Bescheinigungen + Übersicht
- Fotos (Personalisiert mit Datum: Name – Versicherungsnummer/Beihilfenummer – Datum) + USB-Sticks der Fachklinik
- Schriftverkehr + Übersicht über Schriftverkehr (mit Ärzt*innen, Krankenkasse ect.)
- Übersicht über Telefonate (mit Ärzt*innen, Krankenkasse ect.) + Gesprächsnotizen
- USB-Stick mit Unterlagen als Dateien



So ein Ordner wirkt auf den ersten Blick sehr umfangreich und aufwendig, letztlich ersparst du dir damit aber viel Zeit und auch deinen Ärzt*innen. Wichtige Dokumente hast du direkt dabei und kannst die, wenn du sie zusätzlich digital hast, direkt per E-Mail vorab zuschicken. In der Sprechstunde bleibt mehr Zeit für deine Anliegen. Spätestens wenn du Operationen bei der Krankenkasse beantragst, merkst du, dass dieser Ordner Gold wert ist und dir selbst den Überblick über deine Lipödembehandlung gibt. Das Stellen des Antrags auf Kostenübernahme für Liposuktionen ist sehr belastend und dort den Überblick zu behalten, ist eine Kunst.

Notizen zu einer Sprechstunde machen

Wenn man möchte, dass man eine Sprechstunde mit einem positiven Gefühl und Klarheit verlässt, bedarf es einiger Vorüberlegungen und Vorbereitungen.

Schreibe den konkreten Grund des Arzt*innen-Termins auf – das hilft, die eigenen Gedanken zu sortieren. Was sollte meine Ärzt*in über mich wissen? Was möchten ich auf jeden Fall in diesem Gespräch klären? Schreibe dir im Gespräch den Namen der Ärzt*in oder des Arztes auf, wenn er dir unbekannt ist. Traue dich zu fragen, ob er sich kurz vorstellen würde. Das hilft sehr, um Unsicherheiten abzubauen und Vertrauen zu den Ärzt*innen aufzubauen. Hilfreich ist es auch, sich auf der Homepage der Praxis oder Klinik über das Team zu informieren.

Wenn du Beschwerden hast und deshalb den Termin vereinbart hast, solltest du möglichst genau schildern, welche Beschwerden wann auftreten und wie sie sich äußern. Wichtig ist auch, wie lange die Beschwerden schon andauern und ob sie im Lauf der Zeit stärker geworden sind. Hierzu kannst du auf konkrete Daten zurückgreifen, diese nennen und auf dein Self-tracking verweisen.



Notiere dir, ob du an Allergien leidest. Teile deiner Ärztin oder deinem Arzt mit, falls du eine chronische Krankheit wie Diabetes hast oder bereits bei anderen Ärzt*innen wegen der gleichen oder ähnlichen Beschwerden in Behandlung warst. Auch Krankheitshäufungen in der Familie können eine Rolle spielen. Schreibe kurz auf, was du bereits gegen die Beschwerden tust.

Stelle eine Liste aller Arzneimittel zusammen, die du aktuell einnimmst. Dazu gehören auch selbst gekaufte Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, sowie Medikamente, die du akut einnimmst, z.B. Kortisonsprays oder Schmerzmittel.

Notiere dir auf jeden Fall deine Fragen, Sorgen und Unsicherheiten, die du in dem Gespräch hast. Sortiere deine Fragen nach Wichtigkeit. Gehst du gut vorbereitet in die Sprechstunde, ist es oft so, dass du die Fragen gar nicht mehr stellen musst, weil deine Ärztin oder dein Arzt bereits herausgelesen hat, welche Fragen du hast, zum Beispiel:

- Wird die Liposuktion von der Krankenkasse übernommen?
- Ändert sich mein Alltag durch die Diagnose und die empfohlene Therapie?
- Wie lange muss ich die Kompression am Tag tragen?
- Gibt es Heilung oder nur eine Linderung der Beschwerden?
- Wie schnell muss ich mich für oder gegen die Liposuktion entscheiden?
- Welche Alternativen habe ich?
- Welche Fachärzt*innen muss ich aufsuchen, um die genannten Erkrankungen auszuschließen?
- Gibt es Ernährungsmediziner*innen, die mit der Fachklinik zusammenarbeiten?

Trauen dich, solche Fragen zu stellen, auch wenn das Wartezimmer voll ist und du vielleicht beim Warten gehört hast, wie lange die anderen Patientinnen warten. Was offen bleibt, kann später oft nur viel aufwändiger geklärt werden. Um Missverständnisse zu vermeiden, fasse mit eigenen Worten zusammen, was die Ärzt*innen dir über eine Diagnose oder Therapieempfehlung gesagt hat, etwa so: „Habe ich das richtig verstanden, dass...?“ oder „Zusammenfassend, habe ich nun folgendes bis zum nächsten Termin zu tun: ...“

Wenn du Medikamente verschrieben bekommst notiere dir direkt, wie lange du diese einnehmen musst und welche Nebenwirkungen auftreten können. Wenn du mehrere Medikamente einnimmst, ist es sinnvoll, dies zu erwähnen und die verschiedenen Medikamente und ihre Einnahmezeitpunkte sowie mögliche Wechselwirkungen in einem Medikationsplan übersichtlich schriftlich festzuhalten.

Erfrage immer den nächsten Termin und vereinbare ihn direkt im Anschluss an die Sprechstunde. Notiere ihn unter deine Notizen.



Während der Sprechstunde kannst du dir nur ein paar Stichworte aufschreiben, da in den wenigen Minuten nicht viel Raum ist, um lange Sätze aufzuschreiben. Konzentriere dich auf einzelne Fachbegriffe, Zahlen und Daten. Formuliere sie in Ruhe, wenn du zuhause bist, aber unbedingt noch am gleichen Tag.

Nutze gerne unsere Vorlage für Sprechstundennotizen.



Wichtige Tipps für die Sprechstunde

Du kannst durch eine gute Vorbereitung viel dazu beitragen, dass deine nächste Sprechstunde zu deiner Zufriedenheit verläuft. Wir haben hier Tipps für dich zusammengestellt, wie dir das gelingen kann.

Vor der Sprechstunde:

- Stellen eine Liste aller Medikamente, die du momentan einnehmen musst, zusammen. Auf diese Liste gehören neben Tabletten auch Sprays, Tropfen oder Salben. Vermerke auf der Liste auch Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Präparate.
- Schreibe alle anderen Behandlungen auf, die du erhältst, wie beispielsweise Physiotherapie oder Reha-Sport.
- Wenn du bereits Befunde von anderen Praxen hast, nimm diese mit. Dazu gehören auch medizinische Unterlagen wie zum Beispiel der Röntgenpass, Impfpass oder Medikationsplan.
- Vergiss nicht, deine Versichertenkarte oder deinen Überweisungsschein einzupacken.
- Überlege, ob du eine vertraute Person mitnehmen möchtest. Teilen es dem Praxisteam mit, wenn eine weitere Person beim Termin dabei sein wird.
- Schreibe dir zu Hause Fragen auf, die du deiner Ärztin oder deinem Arzt stellen möchtest.
- Wenn du aufgrund einer Behinderung oder einer körperlichen Einschränkung Unterstützung benötigst, teile es dem Praxisteam mit.
- Wenn du einen Termin nicht wahrnehmen kannst, informiere darüber rechtzeitig. So kann der Ablauf in der Klinik besser organisiert werden.



- Komm möglichst pünktlich in die Praxis, am besten 15 bis 20 Minuten bevor dein Termin stattfindet. Das hilft dem Praxisteam, Wartezeiten für andere Patientinnen kurz zu halten.

Während der Sprechstunde:

- Respekt und ein freundlicher Umgang sind selbstverständlich.
- Nenne direkt zu Beginn den Anlass des Termins. Du machst es deiner Ärztin oder deinem Arzt leichter, wenn du gleich zum Punkt kommst und dein Anliegen ohne Umschweife beschreibst. So bleibt mehr Zeit für Fragen.
- Gib deine aktuellen Beschwerden, Vorbehandlungen oder Vorerkrankungen genau an. Beschreibe Lebensumstände und Gewohnheiten, wenn du neu in der Klinik bist.
- Falls ernsthafte Erkrankungen in Ihrer Familie vorkommen, informiere darüber. Beispiele dafür sind: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebserkrankungen. Teile deiner Ärztin oder deinem Arzt mit, ob du an Allergien oder Unverträglichkeiten leidest.
- Erzähle, wenn dich etwas in Zusammenhang mit dem Lipödem bedrückt, besorgt oder unsicher macht. Viele Sorgen und Unsicherheiten können Ärzt*innen dir sofort nehmen, da sie mit der Erkrankung jeden Tag umgehen und viele Patientinnen betreuen.
- Sage immer sofort, wenn du etwas nicht verstanden hast, lasse es dir noch einmal erklären, oder frage nach verlässlichen Informationen (Homepage, Broschüren...) oder fasse zusammen, was gesagt wurde und lass dir bestätigen, dass du es richtig verstanden hast.
- Entscheide gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt über das, was als nächstes zu tun ist. Vereinbare immer direkt einen Termin für die nächste Vorstellung.
- Sprich an, wenn du glaubst, dass ein Fehler passiert ist. Zum Beispiel, wenn du meinst, mit einer anderen Person verwechselt worden zu sein oder dass die vereinbarte OP-Reihenfolge nicht richtig im PC vermerkt wurde.



- Sprich an, wenn die Ärztin oder der Arzt zu schnell oder zu undeutlich spricht.
- Frage Fachbegriffe nach, wenn du sie nicht verstehst.

Entscheidungen treffen:

- Nimm dir Zeit, um dich zu entscheiden, sofern nicht medizinische Gründe dagegen sprechen. Wäge das Für und Wider gut ab.
- Hole dir eine Zweitmeinung ein.
- Ziehe eine vertraute Person hinzu, wenn du das möchtest.
- Tausche dich mit anderen Betroffenen aus. Lasse dir Erfahrungen schildern.
- Wenn du etwas nicht verstanden hast oder dir etwas unklar ist, dann traue dich nachzufragen. Fragen kannst du immer per E-Mail stellen oder höflichum einen Rückruf bitten.
- Recherchiere nach Erfahrungsberichten im Internet.

Nach der Sprechstunde:

- Mache dir Notizen nach dem Gespräch.
- Lasse die Sprechstunde ein paar Tage sacken und denke dann noch einmal darüber nach. Nimm dir deine Notizen dazu, vielleicht willst du noch etwas ergänzen.
- Tausche dich mit einer Vertrauensperson aus oder mit Betroffenen.
- Bereite den nächsten Termin vor.



Mir fallen keine Fragen ein... ich weiß nicht, wie ich sie formulieren soll...

Jeder kennt dieses Problem, dass einem vorab keine Fragen einfallen und im Eifer des Gefechts, die wichtigen Fragen gar nicht über die Lippen kommen. Hierzu haben wir einen Fragenkatalog erstellt, der für die Vorbereitung der Sprechstunde sehr hilfreich ist. Es schadet nicht ihn einfach durchzugehen. Darüber hinaus erfährt, wie viele Antworten bereits erhalten hat und wie erfahren man mir dem Lipödem geworden ist.

Zum Lipödem:

- Was habe ich? Wie lautet meine Diagnose? Was hat meine Erkrankung verursacht?
- In welches Stadium werde ich eingeordnet und warum?
- Muss ich jetzt überhaupt behandelt werden, oder reicht es, den weiteren Verlauf zu beobachten?
- Was kann ich selbst tun, um meine Gesundheit zu verbessern?
- Welche Folgeerkrankungen hat das Lipödem?
- Wie erkenne ich, wenn sich meine Beschwerden verschlimmern?
- Wie schnell schreitet das Lipödem voran?
- Was muss ich tun, wenn sich meine Beschwerden verschlechtern?
- Was müssen Partner*innen, Angehörige und Familie über meine Erkrankung wissen?
- Wo finde ich verlässliches Informationsmaterial, Broschüren oder Internetseiten?
- Welche sozialen Hilfen, Rehabilitationsleistungen oder weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Gibt es Selbsthilfegruppen in der Nähe?
- Welchen Organisationen oder Vereinen kann ich mich anschließen, um mich zu vernetzen?



Zur Untersuchung/ Liposuktion:

- Welche Untersuchungsmöglichkeiten gibt es beim Lipödem, um andere Erkrankungen auszuschließen?
- Welche Gewichtsschwankungen sind „normal“, bei welchen muss ich mir Sorgen machen?
- Welchen positiven Effekt erhalte ich durch das konsequente Tragen der Kompression?
- Welchen Nutzen hat die Liposuktion? Ist ihre Wirkung wissenschaftlich belegt? Kommt die Liposuktion für mich in Frage?
- Was sind die Vor- und Nachteile der Liposuktion?
- Welche Risiken oder Komplikationen können bei der Liposuktion auftreten?
- Sind Vorbereitungen für die nötig notwendig? Welche?
- Welche Folgen hat es, wenn die Liposuktion nicht durchgeführt wird?
- Wird die Liposuktion von meiner Krankenkasse erstattet oder muss ich die Kosten dafür selbst tragen? Gibt es vielleicht Alternativen, die meine Krankenkasse bezahlt?
- Wann oder woran zeigt sich, dass die Liposuktionen erfolgreich waren?
- Welche Konsequenzen kann das Operationsergebnis haben?
- Sind danach zusätzliche Operationen notwendig?
- Mit welchen Schäden, Nebenwirkungen und Einschränkungen muss ich postoperativ rechnen? Wie lange dauert die Heilungsphase?
- Wann und wie oft muss ich zur Behandlung/Nachsorge wieder in die Klinik kommen?
- Ab wann kann ich während oder nach der Liposuktion mit einer Besserung meiner Beschwerden rechnen?
- Auf was kann/muss ich selbst vor, während und nach der Liposuktion achten?
- Bin ich nach der Liposuktion geheilt?



Zu Medikamenten:

- Welchen Zweck hat das Medikament?
- Was bewirkt das Medikament? Welchen Nutzen hat es?
- Wann sollte sich in etwa die Wirkung des Medikaments zeigen?
- Wann kann ich das Medikament absetzen?
- Wie wende ich das Medikament genau an? Wie, wie oft, wann und wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
- Was tue ich, wenn ich vergessen habe, das Medikament zu nehmen, oder wenn ich es aus Versehen doppelt genommen habe?
- Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Worauf sollte ich diesbezüglich achten?
- Was kann ich tun, wenn Nebenwirkungen oder Allergien auftreten oder ich das Medikament nicht vertrage?
- Vertragen sich die neu verschriebenen Medikamente mit denen, die ich schon einnehme?
- Müssen regelmäßige Kontrollen erfolgen? Wenn ja, welche und wie häufig? Fragen Sie in der Arztpraxis nach den Ergebnissen von durchgeführten Kontrollen, wenn Sie nach der vereinbarten Zeit noch nichts gehört haben.



Nützliche Informationen

Arztsuche

Online-Arztsuche und Telefonauskunft

Kassenärztliche Bundesvereinigung

www.kbv.de/arztsuche/178.html

Beratung

Kostenfreie Beratung für Bürgerinnen und Bürger zu Gesundheitsfragen, Rechtsfragen und psychosozialen Fragen

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

www.unabhaengige-patientenberatung.de

Beschwerde

Broschüre "Gutachterkommissionen und Schlichtungsstellen bei den Landesärztekammern"

Bundesärztekammer

www.bundesaerztekammer.de/patienten/gutachterkommissionen-schlichtungsstellen/

Patienteninformationen

Verlässliche Patienteninformationen

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.gesundheitsinformation.de

Patientenrechte

Information der deutschen Ärzteschaft zu Patientenrechten

Bundesärztekammer

www.bundesaerztekammer.de/patienten/patientenrechte/

Selbsthilfe

Bundesweite Netzwerkeinrichtung, Kontaktstelle und Informationen zur Gruppenselbsthilfe

www.nakos.de

Selbsthilfe im Internet: Orientieren, Mitdiskutieren und Andere finden

www.selbsthilfe-interaktiv.de



Verwendete Literatur:

<https://www.patienten-information.de/checklisten/arztcheckliste#>

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/gut-vorbereitet-so-gelingt-das-gespraech-mit-dem-arzt>

<https://www.patienten-information.de/checklisten/arztcheckliste>