

Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?

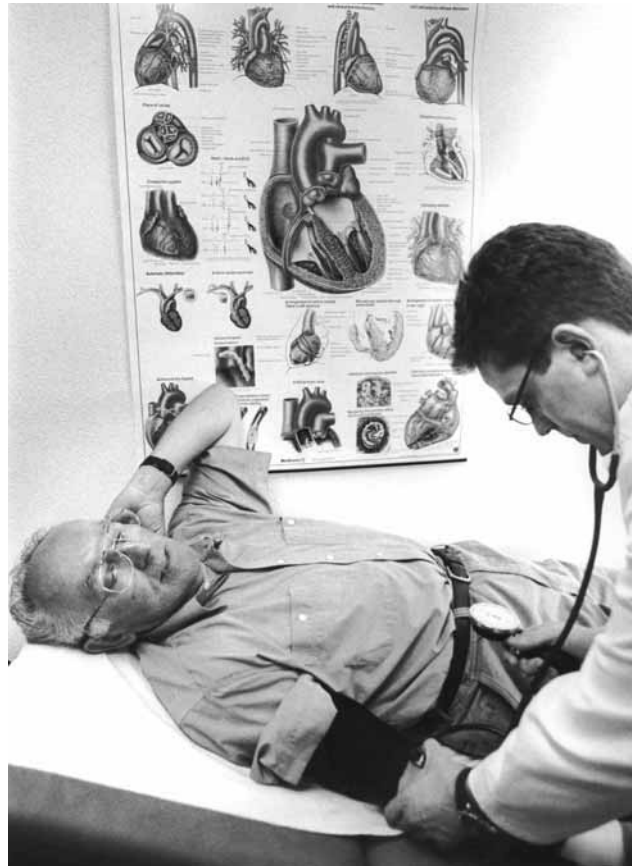
Dr. med. Rudi Löser, Olpe

Das Problem ist bekannt: Die Ärzte haben oft keine Zeit. Die Terminkalender sind ebenso voll wie die Wartezimmer. Oft hat der Patient den Eindruck, dass der Arzt unter Druck steht und beim besten Willen nicht in der Lage ist, ihm so viel Zeit zu widmen, wie es notwendig wäre. Dafür, dass die knappe Zeit beim Arzt gut genutzt wird, kann der Patient selbst viel tun. Das ist dann möglich, wenn er sich für den Arztbesuch richtig vorbereitet. Es geht dabei um drei Themen: Vorgeschichte, Beschwerden, Medikamente.

Beschwerden

Manche glauben, über ihre Beschwerden nicht viel sagen zu müssen. Wozu gibt es die neuen Untersuchungsmethoden mit Ultraschall, Computertomographie, Magnetresonanztomographie, Herzkatheter, die den Menschen fast vollständig durchsichtig machen? Sollten diese Verfahren – verbunden mit dem Wissen und der Erfahrung der Ärzte – nicht genügen, um Krankheiten und ihre Ursachen aufzudecken?

Die Antwort ist ein klares *Nein*. Die möglichst genaue Schilderung der Beschwerden ist der Ausgangspunkt für die Diagnose. Davon hängt ab, welche Untersuchungen angeordnet werden und ob die richtige Spur verfolgt wird. Darum sollte der Patient sich schon zu Hause genau über seine Beschwerden klar werden.



- Art der Beschwerden? Zum Beispiel: Ist der Schmerz scharf? Brennend? Stechend? Dumpf?
- Wo spüren Sie die Beschwerden?
- Wann treten die Beschwerden auf? Erst jetzt? Schon länger?
- Wie lange dauern die Beschwerden an?
- Was löst die Beschwerden aus?
- Treten zusätzlich Begleitbeschwerden auf? Zum Beispiel kalter Schweiß, Lichtempfindlichkeit, Schwäche?

So kann zum Beispiel ein Brustschmerz, der schon im Liegen auftritt, ein Hinweis auf einen Notfall, ein akutes Koronarsyndrom, sein. Dann ist eine schnelle

Einweisung in die Klinik erforderlich. Dagegen kann ein Brustschmerz, der nur unter Belastung auftritt, für eine stabile Angina pectoris sprechen, die langfristig behandelt werden muss.

Oder: Ein Schwindel, der auftritt, wenn man von einer Klippe oder von einem Turm in die Tiefe schaut, ist etwas grundsätzlich anderes als ein Schwindel, der durch eine Drehung des Kopfes oder durch langes Stehen hervorgerufen wird. Je genauer der Patient den Schwindel beschreiben kann, desto eher kann ihm geholfen werden.

Man sollte sich Mühe geben, die Beschwerden so treffend und objektiv wie möglich zu beschreiben. Manche neigen dazu, ihre Beschwerden zu verdrängen, weil sie eine Krankheit nicht wahrhaben



wollen. Andere übertreiben. Beides führt nicht zum gewünschten Ziel einer guten Diagnose.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, alles, was über die Beschwerden zu berichten ist, vor dem Arztbesuch schriftlich zu notieren. Das ist auch dann nützlich, wenn dem Patienten ein vorgefertigter Fragebogen, ein sogenannter Anamnese-Bogen, ausgehändigt wird, damit der Patient die Wartezeit nutzt, um die Fragen zu beantworten bzw. anzukreuzen. Der Arzt wird später dazu ergänzende Fragen stellen.

Vorgeschichte

Wenn Sie zum ersten Mal zu einem Arzt gehen, wird er Sie ausführlich nach der Vorgeschichte (*Anamnese*) fragen.

Dazu gehören:

- Krankheiten, an denen Sie zur Zeit leiden: z. B. Hochdruck, Diabetes, Gelenkrheumatismus, Herzrhythmusstörungen etc.
- frühere Krankheiten
- Operationen
- Impfungen
- Allergien

Bringen Sie alle Befunde, die Sie haben, mit – auch Endokarditis-, Marcumar-, Schrittmacher- und Defi-Ausweise. Übrigens: Sie können bei der Herzstiftung kostenlos eine Patientenmappe anfordern, die Ihnen die Aufbewahrung der Befunde erleichtert. Damit legen Sie eine gute Grundlage, die Entwicklung Ihres Gesundheitszustandes über die Zeit zu verfolgen. Wissen Sie, dass Sie ein Recht darauf haben, von dem behandelnden Arzt die Befunde, z. B. auch die Laboruntersuchungen und Katheterbefunde, zu erhalten?

Je genauer Sie den Arzt unterrichten können, desto besser kann er Ihre jetzigen Beschwerden beurteilen. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Arzt Sie nach Ihrer familiären und beruflichen Situation fragt. Das ist keine unangebrachte Neugierde. Heute weiß man, dass seelische und soziale Faktoren einen Einfluss auf die Entwicklung einer Krankheit haben.

Zu der Vorgeschichte gehört auch die Vorgeschichte der Familie. Dadurch können Risiken, die genetisch bedingt sind, aufgedeckt werden: Hatten Eltern, Großeltern, Geschwister Herzinfarkte, Schlag-

anfälle, Diabetes, Hochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Krebserkrankungen? Wie alt wurden sie und an was sind sie gestorben?

Wenn eine Krankheit vererbt ist, kann man sowieso nichts machen. Dann muss man sich mit dem Schicksal abfinden, denken viele. Das Gegenteil ist richtig. Gerade bei erblicher Belastung lohnt es sich, z. B. die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt besonders scharf anzugehen oder bei Krebserkrankungen sich frühzeitig und engmaschig Kontrolluntersuchungen zu unterziehen.

Wenn Sie über Ihre Familie nicht genug wissen, fragen Sie Ihre Geschwister, Eltern und die weitere Verwandtschaft, um die Fragen beantworten zu können. Auch hier sind schriftliche Aufzeichnungen von Nutzen.

Medikamente

Welche Medikamente nehmen Sie und seit wann?

Diese Frage muss genau beantwortet werden. Es empfiehlt sich, eine Liste aller Medikamente, die Sie einnehmen, zu Hause aufzustellen. Dabei ist *einnehmen* wörtlich gemeint. Es geht einmal um die Medikamente, die Ihnen verordnet worden sind, aber auch darum, ob Sie das eine oder andere Medikament z. B. wegen der Nebenwirkungen eigenmächtig abgesetzt haben. Die Gründe dafür sollten Sie mit Ihrem Arzt diskutieren, damit er Ihnen ein anderes Medikament, das Sie besser vertragen, verordnen kann.

Auch, dass Sie immer wieder vergessen, ein Medikament einzunehmen, sollte der Arzt wissen. Wenn Sie hier nicht offen und ehrlich sind, wird der Arzt in die Irre geführt. Zum Beispiel wird er, wenn Ihr Blutdruck trotz Behandlung zu hoch ist, eine höhere Dosis der Medikamente oder stärkere Hochdruckmittel verordnen, weil er nicht weiß, dass der Misserfolg seiner Therapie auf Ihre Nachlässigkeit zurückzuführen ist.



Meist verschweigen die Patienten auch, welche pflanzlichen Medikamente, Vitamine und Nahrungsergänzungstoffe sie einnehmen. Auch das muss der Arzt wissen, um die Therapie richtig steuern zu können. So können pflanzliche Arzneimittel zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen. Zum Beispiel bremst Johanniskraut die Aufnahme von Marcumar und anderen Medikamenten. Ginkgo biloba kann zu einer erhöhten Blutungsneigung führen, wenn es zusammen mit ASS oder Gerinnungshemmern eingenommen wird.

Fragen

Wer krank ist, hat Fragen. Zum Beispiel:

- Wie oft muss ich zur Kontrolle kommen?
- Gibt es eine Alternative zum Herzkatheter?
- Kann der trockene Husten, der mich plagt, von einem meiner Medikamente kommen?
- Kann ich Tennis spielen oder schwimmen?
- Was riskiere ich, wenn ich meinen Urlaub in Ägypten verbringe?
- Ist ein Langstreckenflug bei meinem Gesundheitszustand riskant?

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen dem Arzt zu stellen. Auch hier hat es sich bewährt, vorher Notizen zu machen, damit man nicht das Sprechzimmer verlässt und das Wichtigste vergessen hat.

Vor größeren Entscheidungen, z. B. vor Eingriffen, ist es hilfreich, ein Familienmitglied oder einen Freund in die Sprechstunde mitzunehmen. Wenn man selbst aufgeregt ist, überhört man manches, was der andere mit kühlem Kopf besser verstehen kann. Wenn Sie Ihrem Arzt in seinen Ausführungen nicht mehr folgen können, sagen Sie es ihm. Er wird sich dann Mühe geben, sich in einer verständlichen, patientengerechten Sprache auszudrücken.

Gute Fragen kann man stellen, wenn man gut informiert ist. Hier sieht die Deutsche Herzstiftung

ihre Aufgabe. In dieser Zeitschrift kommen Experten zu Wort, die den heutigen Stand der Medizin den Patienten zuverlässig vermitteln.

Eine unzuverlässige Informationsquelle sind das Internet und viele Publikumszeitschriften, weil man als Laie wertvolle Informationen nicht von zweifelhaften Neuigkeiten, die als medizinische Sensation daherkommen, unterscheiden kann. Auch die erstaunlichen Tipps von anderen Patienten in Diskussionsforen sind außerordentlich fragwürdig, weil jeder unkontrolliert Beliebiges verkünden kann.

Was erwartet der Patient vom Arzt?

Ein Patient wünscht sich von seinem Arzt einfühlsames Verständnis, Hilfe, möglichst Heilung oder zumindest Linderung seiner Beschwerden. Er erwartet Informationen über seine Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten. Wenn es nötig ist, erwartet er auch Trost.

