



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung



– jugend am werk

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS GESPRÄCH MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT



Wie kann ich mich
vorbereiten?

Welche Fragen
können im Gespräch
mit Ärztinnen und
Ärzten hilfreich sein?

Wohin kann ich mich
im Bedarfsfall
wenden?

Mit freundlicher
Unterstützung von

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes
Österreich**

Ihre Vorbereitung zählt

Kennen Sie das? Sie haben einen Termin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und haben viele Fragen. In der Praxis wird es oft hektisch, das Gespräch zu kurz und am Ende bleibt vieles unklar. Eine gute Vorbereitung hilft Ihnen, in kurzer Zeit wichtige Fragen zu stellen und gute Informationen zu bekommen.



Schreiben Sie alle Medikamente auf, die Sie einnehmen oder nehmen Sie die Packungen zum Termin mit. Schreiben Sie auch körperliche Beschwerden auf, zum Beispiel *seit wann, wie oft, wie stark* und *wie* sie sich zeigen. Es ist auch wichtig mitzuteilen, was Sie bereits selbst getan haben (z. B. die Einnahme rezeptfreier Medikamente), um die Symptome zu lindern.



Nehmen Sie Befunde, medizinische Berichte und Entlassungsbriefe der letzten Zeit mit. Sie können auch eine Gesundheitsmappe zusammenstellen, in der Sie alle wichtigen Unterlagen sammeln.



Informieren Sie sich über Erkrankungen in Ihrer Familie sowie über Allergien und Unverträglichkeiten.



Sprechen Sie mit anderen Betroffenen oder Angehörigen und holen Sie sich so zusätzliches Erfahrungswissen.



Lassen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens **begleiten**.



Notieren Sie Ihre Fragen am besten schon vorab zu Hause!

Mit dieser Vorbereitung können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wichtige Informationen geben, sodass besser auf Ihre persönliche Situation eingegangen werden kann.

Hilfreiche Fragen für den Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Wir möchten Sie ermutigen, alle Fragen zu stellen, die für Sie wichtig erscheinen. Am Ende des Gesprächs ist es gut, wenn Sie wissen:

- um welches Gesundheitsproblem es sich handelt und was es für Sie persönlich bedeutet
- was genau getan werden muss und was Sie selbst tun können und
- welche Vor- und Nachteile die vorgeschlagenen Behandlungsmöglichkeiten haben

„Was ist der Nutzen der Behandlung?“

„Was können die Ursachen der Beschwerden sein?“

„Was kann ich selber tun? Worauf kann ich achten?“

„Welche Alternativbehandlungen gibt es?“

„Warum soll ich welche Untersuchung machen?“

„Wann erhalte ich meine Untersuchungsergebnisse?“

„Was sind mögliche unerwünschte Nebenwirkungen?“



Expert*innen auf beiden Seiten: Mediziner*innen verfügen über hochqualifiziertes Fachwissen, Sie selbst sind jedoch die Expertin, der Experte Ihrer eigenen Lebenssituation! Es ist wichtig, dass Sie gut und ausreichend informiert sind!

Wenn Sie nähere Information benötigen...

Selbsthilfegruppen in der Steiermark

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Betroffenen und Patient*innen mit dem Ziel des Erfahrungsaustausches und gegenseitiger Unterstützung.

Nähere Informationen zum aktuellen Gruppenverzeichnis der steirischen Selbsthilfegruppen unter www.selbsthilfe-stmk.at

Männerberatungsstelle, MännerKaffee med

Medizinische Fragestunde zum Thema Männergesundheit mit einem Allgemeinmediziner und einem Psychotherapeuten, einem Experten für die psychische Gesundheit. Anonym und kostenlos. Ohne Voranmeldung, E-Card und Wartezeiten.

Wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat, von 19 bis 21 Uhr.
Wo: In den Räumen der Männerberatung Graz, Dietrichsteinplatz 15 / 1. Stock
T: 0316/ 83 14 14
maennerkaffee@maennerberatung.at
<https://vmg-steiermark.at/de/maennerkaffee>

Frauengesundheitszentrum

beraten - begleiten - bewegen

Das Frauengesundheitszentrum in Graz bietet persönliche, telefonische und E-Mail-Beratung, außerdem Workshops, Vorträge, Psychotherapie, Bewegung und eine Bibliothek.

T: 0316/83 79 98
Mo, Di, Mi, Fr 9-13 Uhr, Do 15-19
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Patient*innen- und Pflegeombudsschaft des Landes Steiermark

Information und Beratung über Patientinnen- und Patientenrechte
Hinweis: Die PatientInnen- und Pflegeombudsschaft ist weisungsungebunden und zur Verschwiegenheit verpflichtet.

T: 0316/877-3350/3191
Fax: 0316/877-4823
ppo@stmk.gv.at
www.patientenvertretung.steiermark.at

IMPRESSUM



Service- und Kontaktstelle
Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz
T: 050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.at

