

PAC-CARD

PATIENTEN AKTIONS KOMMUNIKATIONS KARTE
WWW.PAC-CARD.COM

Sie haben einen Arzttermin oder Sie befinden sich in der Krankenhausaufnahme.

Vielleicht haben Sie Angst, sind eingeschüchtert oder unsicher, möglicherweise sogar verärgert. Womöglich sind Sie verwirrt und ist Ihnen unklar, was nun geschehen wird und wie alles läuft. Das ist völlig normal und kein Grund zur Panik.
Bitte versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Dann können Sie viel besser:

Klar DENKEN
FRAGEN stellen
Prüfen, ob man Sie **VERSTEHT**

Die Fragen auf dieser Karte können Ihnen dabei helfen. Verwenden Sie diese bei jedem Arzttermin oder im Kontakt mit dem Gesundheitspersonal.

Erklären Sie dem Arzt/Gesundheitspersonal, dass Ihnen die Karte als **Leitfaden** dient, um eine klare Verständigung zu ermöglichen.

Wenn Sie verstehen, was und warum etwas geschieht, können Sie einen aktiven Beitrag zu Ihrer gesundheitsbedingten Lebensqualität leisten.



1. Nehmen Sie möglichst Begleitung mit.

- Es ist nützlich eine Person an der Seite zu haben, die Sie kennt und objektiv bleiben kann.
- **Stellen Sie Ihre** Begleitperson vor. Erklären Sie, dass er/sie Ihnen helfen wird, den Sachverhalt zu verstehen, Fakten zu behalten und eventuell auch selbst Fragen stellen wird.

2. Informieren Sie jeden Arzt/Gesundheitsexperten, dem Sie zum ersten Mal begegnen, erneut.

Gehen Sie nicht davon aus, dass die folgenden Angaben bereits bekannt sind:

- Ihr **Alter**, Ihr **Beruf** und Ihr **sozialer Hintergrund**.
- Ihre jüngste/relevante **Krankengeschichte**, Allergien und Medikation.

3. Begegnen Sie einem Arzt/Gesundheitsexperten erstmals, stellen Sie die folgenden Fragen (& googeln Sie).

- **Wie lange** arbeiten Sie schon hier und in welcher Position/Funktion?
- Haben Sie Zugriff auf meine vollständigen **Behandlungsunterlagen**?
- **Wie erhalte** ich gegebenenfalls Einblick in die Behandlungsunterlagen?

4. Beschreiben Sie ausschließlich Ihre Symptome.

- Machen Sie sich vor dem Termin **Notizen**, auf die Sie zurückgreifen können.

5. Besprechen Sie die folgenden Punkte während des Termins:

- **Was** ist das Problem?
- **Was** kann getan werden?
- **Was** soll/muss getan werden?
- **Was** ist die (wissenschaftliche) Grundlage für den Behandlungsvorschlag?
- **Wann** wird die Behandlung erfolgen?
- **Wer** wird die Behandlung durchführen?
- **Wer** ist für mein Wohlbefinden und die Behandlung vor Ort verantwortlich?
- **Wer** ist mein Ansprechpartner bei eventuellen Problemen oder weiteren Fragen?
- **Was** kann/soll ich jetzt tun?
- **Sollten** Sie etwas nicht verstehen, bitten Sie, dass man es Ihnen auf eine andere Art erklärt, z.B. anhand von Bildern oder Zeichnungen.
- **Sollte** Ihnen eine Operation angeraten werden, erkundigen Sie sich, wie häufig der Arzt/das Krankenhaus diesen Eingriff ausführt.
- **Falls** Sie eine zweite Diagnose zu Rate ziehen möchten, erkundigen Sie sich nach dem Verfahren und nach einem eventuellen Ansprechpartner.

6. Schreiben Sie sich die wichtigsten Fakten auf.

- **Fassen** Sie den Sachverhalt für den Arzt/Gesundheitsexperten zur Bestätigung/Korrektur in der folgenden Form zusammen:
"Sie sagen, dass ..."
- Heben Sie Ihre **Notizen sorgfältig** auf und ergänzen oder ändern Sie diese erforderlichenfalls mit der Zeit.

7. Verlassen oder beenden Sie den Termin erst, wenn Ihnen klar ist, was im Folgenden geschehen wird.



©Jessie Gordon

Dies ist eine nicht-kommerzielle Initiative von EPT www.executiveperformancetraining.com