

Wie erkläre ich meinem Arzt meine Beschwerden?

Es ist sinnvoll, sich vor einem Arztbesuch etwas vorzubereiten, denn je genauer Sie Ihre Beschwerden beschreiben können, desto leichter können die Ärzte feststellen, was einem fehlt.

Nachfolgend ein Beispiel, um die Beschwerden zu beschreiben:

1. Wo ist das Problem und wohin wandert es/ oder bleibt es an einer ganz genauen Stelle?
 2. Wie stark ist das Problem? Schmerzskala von 1 (wenig) bis 10 (kaum auszuhalten)
 3. Wie fühlt sich das Problem an? (pochender, ziehender oder dumpfer Schmerz, Bewegungseinschränkung, sichtbare Veränderung)
 4. Welche Beschwerden treten neben dem Problem noch auf? (Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Abgeschlagenheit)
 5. Wann trat das Problem zum ersten Mal auf?
 6. Was macht das Problem besser?
 7. Was macht das Problem schlimmer?
- ➔ Medikamentenplan mitnehmen oder alles aufschreiben, was Sie einnehmen. Auch pflanzliche oder homöopathische Medikamente nicht vergessen.
 - ➔ Scheuen Sie sich nicht nachzufragen, wenn Ihnen etwas unklar geblieben ist oder wenn Sie weitere Informationen brauchen.
 - ➔ Der Arzt fragt oft auch nach weiteren Gesundheitsproblemen (sind andere Fachärzte aufgesucht worden? Wenn ja, Namen parat haben), Lebensumständen, Schlafverhalten, Essgewohnheiten, ob sie Sport treiben oder Alkohol trinken usw.

Beantworten Sie alle Fragen in Ihrem eigenen Interesse wahrheitsgemäß.