

TIPPS FÜR ERFOLGREICHE ARZTGESPRÄCHE

Viele Brustkrebspatientinnen empfinden die Gespräche mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt als zu kurz. Es ist nicht immer einfach, die passenden Fragen parat zu haben und die Wichtigkeit von Gefühlen einzuschätzen. Nachstehend einige Anregungen zu der Frage, wie Sie Arzttermine möglichst optimal nutzen können.

VOR UND WÄHREND DEM ARZTTERMIN:



Bitte Sie eine Person Ihres Vertrauens, Sie zu begleiten. Diese Person kann Ihnen emotional beistehen und helfen, sich an wichtige Details zu erinnern.



Machen Sie Notizen. Notizen können hilfreich sein, wenn Sie im Nachhinein zu verstehen versuchen, was Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen erzählt hat, oder wenn Sie weitere Informationen oder eine Zweitmeinung einholen wollen. Sollten Sie jemanden haben, der/die Sie begleitet, und nicht in der Lage sein, Notizen zu machen, bitten Sie Ihre Begleitung, dies zu übernehmen.



Bitte Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, einfache Worte zu wählen. Es hilft Ihnen, Ihre Erkrankung und die Behandlungsvorschläge besser zu verstehen.

VOR UND NACH DEM ARZTTERMIN:



Wenden Sie sich nach Arztgesprächen bei Bedarf an eine Pflegefachkraft, Sozialberatungsstelle oder Patienten-Hotline. Die Pflegefachkraft kann helfen zu erklären, was die Ärztin/der Arzt gesagt hat, und Ihnen vielleicht Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung geben. Eventuell kann sie Ihnen auch eine Selbsthilfegruppe empfehlen.



Suchen Sie sich eine Brustkrebs-Kontaktgruppe, online oder vor Ort, an deren Treffen Sie teilnehmen können. Mit Frauen zu sprechen – eventuell sogar über Ländergrenzen hinweg –, die ähnliche Erfahrungen machen wie Sie, kann den eigenen Umgang mit Ihrer Erkrankung erleichtern.



Notieren Sie sich vor Arztterminen eventuelle Nebenwirkungen Ihrer Behandlung, um diese mit der Ärztin/dem Arzt besprechen zu können. Je mehr Ihre Ärztin/Ihr Arzt über die Nebenwirkungen weiss, die Sie beeinträchtigen und nicht abklingen, desto besser kann sie/er Ihnen helfen, etwas dagegen zu tun. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auch über Ihr sonstiges Befinden, zum Beispiel über eventuelle Ängste, depressive Verstimmungen oder Schlafprobleme.

Fortgeschrittener Brustkrebs und seine Behandlung sind etwas sehr komplexes. Patientinnen können sich zwar gegenseitig unterstützen, aber die Situation ist niemals eins zu eins vergleichbar. Es ist wichtig, dass Sie mögliche Fragen in dem Moment stellen, in dem sie auftreten. Warten Sie daher mit Ihren Fragen nicht unbedingt bis zum nächsten Arzttermin.