

Liebe Frauen,

jede Frau hat es schon einmal erlebt: Beschwerden, dann der Besuch in der ärztlichen Praxis, eine Diagnose, ein Gespräch über die Behandlung...

Oft wird erst zu Hause klar: „Ich habe gar nicht alles verstanden, ich habe noch so viele Fragen, ich brauche mehr Zeit und Information.“

Das ist Ihr gutes Recht, aber in unserem Gesundheitssystem kommt die Beratung meist zu kurz. Eine gute Vorbereitung auf den Termin bei der Ärztin oder dem Arzt ist deshalb sinnvoll.

Dieses Faltblatt hilft Ihnen, an alles Wichtige zu denken und Ihre Rechte wahrzunehmen.

Alles Gute wünscht Ihnen
das FFGZ-Team!

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Beratung – Information – Patientinnen-
schulung

Bamberger Straße 51, 10777 Berlin

Telefon: (030) 213 95 97

Fax: (030) 214 19 27

E-Mail: ffgzberlin@snaflu.de

Internet: www.ffgz.de

Mit freundlicher Unterstützung:



**Gute ärztliche
Beratung?
Ihr gutes Recht!**

**Hilfen für Ihren
Praxisbesuch**

**Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V. Berlin**

Das sollten Sie vor dem Termin überlegen

- Haben Sie eine Vermutung, **woher** Ihre Beschwerden kommen?
- Was **erwarten** Sie von diesem Termin? (Information, Rezept, Diagnose)
- Welche **Unterlagen** müssen Sie mitnehmen? (Chipkarte, die Überweisung, Vorbefunde, Röntgenbilder, ärztliche Berichte)
- Welche **Arzneimittel** nehmen Sie zur Zeit ein? Schreiben Sie sich alle verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamente auf, auch pflanzliche Präparate sowie Vitamine, Mineralstoffe und andere sog. Nahrungsergänzungsmittel
- Wollen Sie eine Person Ihres Vertrauens zur **Unterstützung** mitnehmen?
- Machen Sie sich vor und bei dem Termin **Notizen**

Daran sollten Sie während des Gesprächs denken und bei Bedarf Ihre Fragen stellen

- **Verstehen** Sie die Ärztin oder den Arzt? Lassen Sie sich Zusammenhänge und Fremdwörter erklären
- Ist Ihnen das **Ziel** der Behandlung klar? Lassen Sie sich den Behandlungsplan genau erläutern
- Welche Wirkungen, Nebenwirkungen und **Risiken** sind bei den vorgeschlagenen Maßnahmen zu erwarten?

Wie wirkt sich dies auf den **Alltag** aus? Welche möglichen **Folgen** kann eine Operation mit sich bringen?

- Möglicherweise werden Ihnen **Untersuchungen** angeboten, die von den Kassen nicht übernommen werden, z.B. Hormonspiegel- oder Knochendichtemessung sowie bestimmte Früherkennungsuntersuchungen. Diese werden von den Praxen als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) privat berechnet. Erkundigen Sie sich erst bei Beratungsstellen, ob diese sinnvoll sind. Falls Sie die **IGeL** in Anspruch nehmen möchten, lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag machen.
- Wird Ihnen erklärt, warum gerade diese Behandlung oder Untersuchung für Sie **notwendig** und wichtig ist?
- Gibt es Gründe, zunächst abzuwarten und zu beobachten?
- Bestehen **Alternativen** zu der vorgeschlagenen Untersuchung oder Behandlung? Welche anderen Untersuchungsverfahren oder Therapien gibt es, wie wirken diese?

Das sollten Sie nach dem Termin überlegen

- Fühlen Sie sich gut informiert und beraten?
- Sind Sie insgesamt mit dem Gespräch zufrieden?
- Welche Empfehlungen haben Sie bekommen?
- Welche weiteren Schritte müssen Sie einleiten?

- Fühlen Sie sich unsicher, ob Sie die vorgeschlagene Behandlung oder Operation durchführen lassen wollen? Was brauchen Sie, um zu einer **Entscheidung** zu kommen?
- Wollen Sie eine **zweite ärztliche Meinung** einholen? Lassen Sie sich an eine weitere fachärztliche Praxis überweisen. Falls Sie keine Überweisung erhalten sollten, fällt eine weitere Praxisgebühr an. Die Krankenkassen äußern sich dazu nicht einheitlich. Erkundigen Sie sich, wie Ihre Krankenkasse Ihr Recht auf eine zweite Meinung unterstützt.
- Wollen Sie sich anderweitig informieren und beraten lassen, z.B. bei einem **Frauengesundheitszentrum** oder einer Praxis für Naturheilverfahren?

Wo können Sie weitere Informationen und Hilfsangebote erhalten?

- Fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis nach Erfahrungen.
- Informieren Sie sich bei Selbsthilfegruppen, Frauengesundheitszentren und Verbraucherzentralen sowie im Internet.

Und denken Sie daran:
Wenn Sie unzufrieden mit der Ärztin oder dem Arzt sind, wechseln Sie die Praxis. Sie haben ein Recht auf freie Arztwahl.