

Vorbereitungshilfe für Arztgespräch: Ersttermin

Vorbereitung möglicher Fragen in Bezug auf meine Beschwerden

Eine gute Vorbereitung auf das Arztgespräch ist wichtig, damit es so zielführend wie möglich für uns verläuft und der Zeitaufwand für beide Seiten möglichst geringgehalten werden kann.

Nachfolgend findet ihr Input zu den unterschiedlichen Beschwerden oder Symptomen (Schmerzen, Magen-Darmbeschwerden, Schmerzen beim Wasserlassen...).
Mach dir vor einem Arzttermin Notizen zu deinem individuellen Beschwerdebild mithilfe dieser Vorbereitungshilfe, damit du dann vor Ort nichts vergisst. Am besten beginnst du schon in der Wartezeit auf deinen Termin (der oftmals mehrere Monate beträgt) mit der Aufzeichnung deiner Symptome, da diese häufig auch außerhalb der Regelblutung (bspw. während des Eisprungs) auftreten. Um selber und auch für den/die Arzt/Ärztin die Schmerzen und sonstige Beschwerden einordnen zu können, ist es sinnvoll einen Kalender darüber zu führen. Dieser kann situativ oder pro Tag geführt werden. Lade dir gerne auch dieses von unserer Webseite herunter.

Die gezielte Eigenbeobachtung hilft uns auch dabei, unseren Körper noch besser kennenzulernen.

- Schmerz- bzw. Symptomkalender
 - Hatte ich heute Schmerzen?
 - Wie lange haben sie gedauert?
 - Wie stark waren sie auf der Skala von 1 bis 10?
 - Wo war der Schmerz lokalisiert?
 - Hat er ausgestrahlt z. B. in ein Bein? Wenn ja, welches?
 - Gab es einen Auslöser?
 - Bestand Schmerzmittelbedarf? Wenn ja, welche? Haben Medikamente geholfen?
 - Wie lange hat der Schmerz angedauert?
- Mein Zyklus
 - Wann trat meine erste Regelblutung auf?
 - Habe ich einen regelmäßigen Zyklus?
 - Kommt es vor, dass Zwischenblutungen auftreten?
 - Wie stark ist meine Blutung?
 - Geht Gewebe mit ab (Klumpen)?
 - Wie lange dauert die Blutung an?
 - Habe ich dabei Schmerzen? Wenn ja: Welche Art von Schmerz? Auf einer Skala von 1 - 10 - wie hoch?
 - Habe ich Schmerzen beim Eisprung? Wenn ja: wo und auf einer Skala von 1 - 10 wie hoch?
- Hormonsubstitution
 - Habe ich bereits Hormone eingenommen? Wenn ja, welche (Pflaster, Pille...) und wie lange?
 - Wie ging es mir damit?
 - Hatte es positiven Einfluss auf meine Beschwerden?
- Stuhlgang
 - Leide ich unter Verstopfung oder Durchfall? Und ändert sich dies während meines Zyklusses?

- Habe ich Schmerzen beim Stuhlabsetzen? Wenn ja: wo und wie stark ist dieser auf einer Skala von 1-10?
- Sind Blutbeimengungen im Stuhl?
- In welchen Abständen habe ich Stuhlgang?

- Harn
 - Habe ich Blut im Harn?
 - Wie oft muss ich Harnlassen?
 - Habe ich Schmerzen beim Harnlassen? Wenn ja: Wo? Wie lange hält er an? Auf einer Skala von 1 - 10 - wie hoch ist der Schmerz?
 - Habe ich Blasenentleerungsschwierigkeiten? Wenn ja, wann treten sie auf? Habe ich das Gefühl, nicht ganz entleert zu sein?
 - Sind Kontinenzprobleme vorhanden?

- Familienplanung/Geschlechtsverkehr
 - ⊖ Habe ich Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? Wenn ja: Wo (z. B. im Bereich des Scheideneingangs oder tief in der Scheide)? Wie stark? Welcher Schmerzcharakter?-
 - Bestanden bereits Schwangerschaften? Wenn ja: War diese natürlich möglich oder mittels Unterstützung einer Kinderwunschbehandlung? Wie verlief die Schwangerschaft in Bezug auf die Symptome?
 - Besteht aktuell Kinderwunsch? Wenn ja: wie lange bereits?
 - Sind die Beschwerden beim Geschlechtsverkehr stellungsabhängig?
 - Wie fühlt sich der Geschlechtsverkehr für mich an? Bin ich verspannt/verkrampft?
 - Wird der Geschlechtsverkehr aufgrund der Schmerzen vermieden?

- Familienanamnese
 - Gibt es bereits bekannte Fälle von Endometriose in der Familie?
 - Gibt es Vermutungen, dass ein anderes Familienmitglied Endometriose haben könnte?

- Nebenerkrankungen
 - Sind bei mir noch andere Erkrankungen bekannt? Bspw. Schilddrüsenfunktionsstörungen, Colitis, Kopfschmerzen/Migräne, Allergien/Unverträglichkeiten etc.

- Schmerzmittel
 - Welche Schmerzmittel werden eingenommen und in welcher Dosis?
 - Bei einer Schmerzskala von 1 - 10 - wann werden sie eingenommen?
 - Wie oft werden sie eingenommen?
 - Wie schnell helfen sie?
 - Auf der Schmerzskala von 1 - 10 - wie hoch sind die Schmerzen nach der Einnahme?
 - Gibt es Allergien auf bestimmte Medikamente?

- Sonstiges
 - Werden Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? Wenn ja: Welche?
 - Besteht eine unerklärliche Müdigkeit/Erschöpfung?
 - Haben die Jahreszeiten Einfluss - Kälte? Wärme?
 - Bestehen aufgrund der Beschwerden Schwierigkeiten beim Stehen/Gehen/Sitzen/Liegen?
 - Ist mein Sozialleben durch die Endometriose eingeschränkt?



Patient:innenorganisation
endo.oesterreich@endoe.at
+43 (0) 660 53 45 770
www.endometriose-oesterreich.at

 **ENDÖ**
Endometriose Österreich

- Kann ich Sport treiben? Wenn ja: Welchen und wie oft?
- Bin ich arbeitsunfähig wegen der Beschwerden?
- Beeinflussen die Beschwerden meinen Schlaf?
- Wie fühle ich mich gerade?
- Wodurch werden die Beschwerden/Symptome besser?
- Wodurch werden die Beschwerden/Symptome schlimmer?

Mögliche weitere Fragen nach der Anamnese und Untersuchung

Nachfolgend ein paar Fragen, die sich durch Therapieoptionen ergeben. Vieles wird aber möglicherweise bereits vom/von der/dem Arzt/Ärztin im Gespräch beantwortet. Du kannst es wie eine Checkliste sehen und beantwortete Fragen abhaken und dir Notizen dazu machen

- Welche Therapieoptionen stehen mir jetzt zur Verfügung?
 - Operation? Hormonelle Behandlung? Schmerzmittelanpassung? Komplementärmedizin?
 - Was sind die entsprechenden Vor- und Nachteile der jeweiligen Therapie?
 - Gibt es weiterführende Informationen dazu?
 - Gibt es eine Selbsthilfegruppe in meiner Region?
 - Gibt es psychologische Hilfe?
- Ist ein Folgetermin notwendig? Wann sollte dieser sein?
- Sind davor andere Untersuchungen empfehlenswert?

Im Falle einer Operation

Sollte dann eine Entscheidung getroffen und eine Operation als sinnvoll erachtet werden, so sollten folgende Punkte beachtet bzw. geklärt werden:

- Wie lange warte ich auf einen OP-Termin?
- Wer wird mein:e Operateur:in?
- Wie ist der genaue Ablauf?
- Ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit (z. B. Urologie, Chirurgie) erforderlich?
- Wenn ein Kinderwunsch besteht, wie invasiv ist die OP in Bezug auf den Erhalt meiner Fruchtbarkeit? Kann diese durch eine OP beeinträchtigt werden?
- Wie lange dauert die OP?
- Wie kann ich mich auf die OP vorbereiten?
- Mit welchen Nachwirkungen muss ich rechnen? Was kann ich dagegen tun?
- Welche Möglichkeiten einer Anschlussbehandlung gibt es (Physiotherapie, Psychologie, Ernährungsberatung, Kur/Reha, etc.)?
- Wie lange werde ich danach krankgeschrieben? Welche Möglichkeiten habe ich, wenn es mir danach noch nicht gut geht?
- Wie ist die Nachbehandlung geplant, wann/welche Kontrollen?

Bitte berücksichtigt, dass eine Operation ein nicht unerheblicher Eingriff ist. Rechnet also mit Bewegungseinschränkungen und organisiert euch rechtzeitig Hilfe.

Nachbereitung

Anschließend ist noch wichtig sich darüber Gedanken zu machen, was man aus dem Termin mitnimmt:

- War ich mit dem Gespräch/der Untersuchung zufrieden?
- Gibt es etwas, das mich gestört hat?
- Gibt es etwas, das ich beim nächsten Mal ansprechen muss?
- Wurden alle meine Fragen beantwortet? Sind neue Fragen aufgetaucht?
- Welche Vor- und Nachteile haben aus meiner Sicht die verschiedenen Behandlungsmethoden? Bestehen dazu noch Fragen?

Sonstige Notizen