

Ärztliche Beratung und Betreuung



Inhalt

In diesem Kapitel:

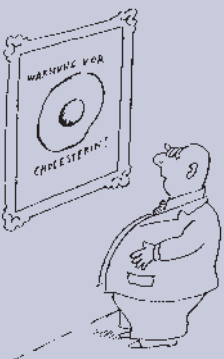
Sich vorbereiten
auf Arztbesuche .. 99

Verstehen, mitdenken
und mitwirken sind
zentral 99

Bei aufwändigen
Abklärungen und
Behandlungen
folgende Punkte
beachten 100

Führen Sie ein
Gesundheits-
dossier! 101

Wichtige Ausweise
und Dokumente
immer auf sich
tragen! 102



Vorsorgeuntersu-
chungen im Alter –
Notwendigkeit oder
unnötige Gesund-
heitskosten? 102

Vorbeugen und
unterstützen:
Sie können selber
sehr viel tun! 103

Ärztliche Beratung und Betreuung

Die Sorge um die Gesundheit wird mit zunehmendem Alter wichtiger. Krankheiten, Beschwerden, Einschränkungen, ja, die normalen Alterserscheinungen verstärken das Bedürfnis, ärztlich gut betreut zu werden. Eine konstante, aufrichtige, vertrauensvolle Beziehung zum Arzt / zur Ärztin, verbunden mit dem Gefühl, gut beraten und verstanden zu werden, kann beruhigen, ermutigen und zuversichtlich machen. Sie ist besonders dann wichtig, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen über die Art der Behandlung, über eigene Beiträge zum Gesundbleiben usw.

Viele ältere Menschen schätzen es sehr, einen guten Hausarzt in der Nähe zu wissen. Er ist ihre Anlaufstelle für alle Gesundheitsprobleme, kann den Kontakt zu Fachärzten herstellen, hat den Überblick über die persönliche «Gesundheitsgeschichte» und steht in schwierigen Situationen und im Notfall rasch zur Verfügung.

Ein Vertrauensverhältnis aufbauen zu geeigneten medizinischen Fachpersonen und optimal mit ihnen zusammenarbeiten ist entscheidend wichtig für erfolgreiches Selbstständigbleiben. Was und wie können Sie selber dazu beitragen?

Sich vorbereiten auf Arztbesuche

Ihre Ärztin, Ihr Arzt kann Sie am besten unterstützen und beraten, wenn sie oder er von Ihnen alle wichtigen Informationen bekommt. Vollständig, klar und so genau wie möglich. Nehmen Sie sich deshalb vor Arztbesuchen etwas Zeit und bereiten Sie sich vor. Es lohnt sich unbedingt! Am besten schreiben Sie sich in Stichworten auf einen Merkzettel, was Ihnen für das kommende Gespräch wichtig scheint. Die folgende Checkliste hilft Ihnen, nichts Wichtiges zu vergessen:

- *Wie geht es mir seit dem letzten Arztbesuch, mit den verordneten Medikamenten, nach den therapeutischen Behandlungen (z.B. Physiotherapie, Medikamenteneinnahme, Diät)?*
- *Seit wann spüre ich Beschwerden?*
 - *Sind es neue Beschwerden oder haben sich bestehende Beschwerden verändert?*
 - *Wie äussern sie sich?*
 - *Wo behindern sie mich?*
 - *Was habe ich schon dagegen unternommen und wie hat es mir geholfen?*
- *Sagen Sie aufrichtig, ob und wie weit Sie die Anregungen, den Behandlungsplan auch wirklich befolgen können und wollen.*
- *Nehmen Sie Ihre Medikamentenkarte mit. Halten Sie fest, welche Medikamente am Ausgehen sind. Informieren Sie auch über selbst gekaufte Medikamente, die Sie einnehmen.*



Wer käme in meiner nächsten Umgebung als Hausarzt/Hausärztin in Frage?

Zu welchem Arzt, zu welcher Ärztin habe ich am meisten Vertrauen?

Verstehen, mitdenken und mitwirken sind zentral

Wann immer Sie etwas nicht verstehen, was Ihnen gesagt wird: Fragen Sie zurück, bitten Sie um genaueres Erklären! Sprechen Sie es offen aus, wenn Sie mit der Diagnose, der Behandlung usw. Probleme haben oder wenn Sie glauben, dass die Behandlung nicht so hilft wie erwartet. Verlangen Sie wenn nötig einen zweiten Termin, um eine schwierige Situation oder etwas, das Sie belastet, nochmals zu besprechen. Haben Sie in dieser Beziehung keine falschen Hemmungen. Offenheit und Klarheit helfen sowohl Ihnen wie dem Arzt am meisten. Dies ist heute selbstverständlich.

Sie dürfen sich auch von einer Vertrauensperson begleiten lassen, wenn Ihnen das die Situation erleichtert oder wenn Ihre gesundheitliche

Bin ich mit der jetzigen ärztlichen Betreuung zufrieden? Entspricht sie meinen gesundheitlichen/medizinischen Bedürfnissen?

Wer (ausser meinem Arzt, meiner Ärztin) kann mich bei wichtigen Entscheidungen unterstützen? Zu wem habe ich genügend Vertrauen?

Situation sehr komplex ist. Mit ihr können Sie sich auf den Arztbesuch vorbereiten und nachher in Ruhe alles nochmals besprechen.

Bei aufwändigen Abklärungen und Behandlungen folgende Punkte beachten

- Lassen Sie sich allfällige Untersuchungen und Eingriffe genau erklären. Was können Sie davon erwarten? Welche Risiken sind damit verbunden?
- Fragen Sie nach anderen Möglichkeiten und deren Vor- und Nachteilen.
- Bitten Sie evtl. um Bedenkzeit.
- Bitten Sie den Arzt um vertiefte Informationsmöglichkeiten (Brochüren, Internet usw.), wenn Sie das Bedürfnis haben, sich einen Überblick zu verschaffen über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob in Ihrem Fall eine ärztliche Zweitmeinung eingeholt werden muss, damit die Kasse die Kosten übernimmt. Sie haben das Recht, von sich aus eine Zweitmeinung einzuholen (einen zweiten Arzt zu konsultieren), wenn Ihnen das wichtig ist. Klären Sie aber vorher ab, ob die Krankenkasse die Kosten dafür übernimmt.
- Steht ein Spitalaufenthalt oder eine Operation bevor, ist es besonders wichtig, dass Sie verstehen, worum es gehen wird. So können Sie aktiv und unterstützend mitwirken. Bei der Schweizerischen Patienten- und Versicherungsorganisation oder dem Dachverband Schweizerischer Patientenstellen oder im Spital erhalten Sie Merkblätter, die Ihnen helfen, sich auf solche Ereignisse vorzubereiten.
- Klären Sie mit dem Arzt ab, ob er eine Kostengutsprache der Krankenkasse einfordert oder ob Sie das tun müssen.
- Viele Abklärungen/Operationen können heute ambulant oder mit einem kurzen Spitalaufenthalt ausgeführt werden. Was müssen Sie organisieren für die Zeit, wenn Sie aus dem Spital nach Hause kommen? Planen Sie alles frühzeitig vor dem Spitaleintritt oder der Operation.

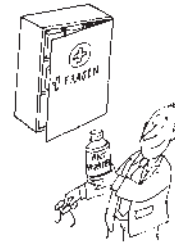
Für welche Operationen verlangt meine Krankenkasse zwingend eine Zweitmeinung?

Führen Sie ein Gesundheitsdossier!

Halten Sie alle wichtigen Gesundheitsereignisse in einem Dossier fest. Das kann sehr wichtig und nützlich werden für kommende Krankheiten und Beschwerden und ihre Behandlung. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Der beste Moment ist JETZT! Was gehört alles in ein solches «Gesundheitstagebuch»?

- Bei jedem Eintrag das Datum dazuschreiben!
- Welche Krankheiten/Unfälle oder Beschwerden habe ich gehabt? Wie sind sie verlaufen?
- Welche Untersuchungen wurden gemacht (Röntgenbilder usw.)?
- Wie bin ich behandelt worden?
- Welche Medikamente habe ich eingenommen und wie haben sie gewirkt? Wie habe ich sie vertragen?
- Welche Operationen habe ich hinter mir?
- Wie sind sie nachbehandelt worden?
- Welcher Arzt, welche Ärztin, welches Spital oder Gesundheitszentrum war beteiligt (Name, Adresse, Telefon)?

Was weiss ich alles über meine «Gesundheitsgeschichte»? Wer könnte mir helfen, sie aufzuschreiben?



Datum	Krankheiten	Unfälle	Abklärungen	Therapien	Arzt, Spital	Ort	Medikamente/ Nachbehandlung
Winter 63		Beinbruch Unterschenkel links	Röntgen	Gips	Praxis Dr. A.	Biel	Ponstan, Meersalzbäder
Herbst 77	Hepatitis B				Dr. X., Insepspital	Bern	Diät
Winter 87	Diskushernie Lendenwirbelsäule		Röntgen, CTG (Insepspital)	Operation	Dr. Y., Lindenhofspital	Bern	Brufen, Physiotherapie
Sommer 90	Depression				Praxis Dr. Z., Ziegerspital	Zürich	Ludiomil
Herbst 94	Stromschlag		Einweisung, Funktion, Röntgen	Operation	Dr. Z., Ziegerspital	Bern	Tamoxifen: abgesetzt infolge Depression
Sommer 02	Oberarmerschmerzen rechts		Röntgen, MRI (Brunnhof, Bern)	Physiotherapie	Praxis Dr. D.	Kehrsatz	Cortisonspritze 1x Physiotherapie

Beispiel

Welche Vorsorgeuntersuchungen habe ich im vergangenen Jahr machen lassen?

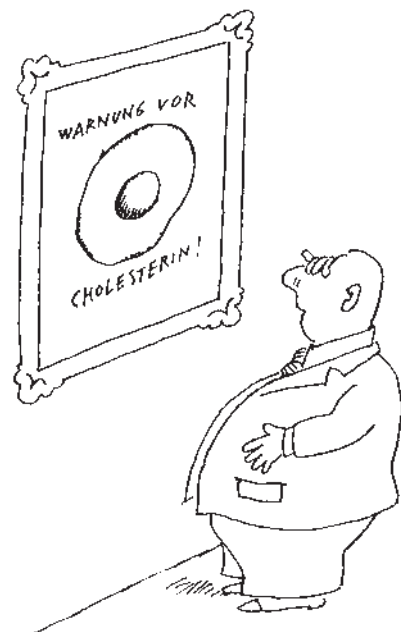
Wichtige Ausweise und Dokumente immer auf sich tragen!

Haben Sie einen Notfallausweis, einen Diabetesausweis, einen Antikoagulationsausweis, einen Epileptikerausweis, eine Blutgruppen- oder eine Medikamentenkarte? Am besten tragen Sie solche Dokumente immer auf sich. In einem Notfall erleichtern sie die eventuell lebenswichtigen Ersthilfemaßnahmen. Auch Ihren Versicherungsausweis, allfällige Telefonnummern von Angehörigen und eventuell eine Patientenverfügung sollten Sie immer bei sich haben. Das ermöglicht rasches Handeln.



Vorsorgeuntersuchungen im Alter – Notwendigkeit oder unnötige Gesundheitskosten?

Vorsorgeuntersuchungen werden vor allem ab der Lebensmitte von vielen Seiten empfohlen. Sie sollen Risikofaktoren und Krankheiten in einem möglichst frühen Stadium erfassen. Mit entsprechender Behandlung kann eine Reihe von Krankheiten dann besser verhindert, geheilt, stabilisiert oder hinausgezögert werden. Bei gewissen Vorsorgeuntersuchungen und -maßnahmen ist der Nutzen umstritten. Einige hingegen haben sich bewährt und sollten von allen älteren Menschen regelmäßig genutzt werden.



Achten Sie auf sich! Nehmen Sie genau und sorgfältig wahr, wie sich Ihr Körper, Ihre Befindlichkeit und Ihre Gesundheit verändern. Viele Altersveränderungen gehen so langsam vor sich, dass man sie im Alltagstrubel kaum wahrnimmt. Fragen Sie sich immer wieder mal: «Was hat sich bei mir seit dem letzten Jahr verändert?» Aufmerksam und genau, aber ohne unnötige Ängstlichkeit und Sorge. So können Sie wirksam vorbeugen, rechtzeitig ärztliche Hilfe beiziehen und sich Ihre Gesundheit länger bewahren oder sie zurückgewinnen. Die Verantwortung dafür liegt bei Ihnen!