

## Vorbereitungshilfe für Arztgespräche: Folgetermine

Als Endometriose Patientin gehören Arztbesuche oftmals zu unserem Alltag. Damit ihr euch bestmöglich auf die Untersuchungen und die Arztgespräche vorbereitet ~~sind~~ seid, stellen wir euch eine Vorbereitungshilfe zur Verfügung.

Habt bitte Verständnis dafür, dass unser derzeitiges Gesundheitssystem jedoch nicht immer die Zeit hergibt, die ihr bräuchtet. Daher gilt: seid konkret und behaltet das Wesentliche im Blick. Oftmals kann nicht alles auf einmal besprochen werden.

### Allgemeines

Die Vorbereitung deckt sich grundsätzlich mit der Vorbereitung auf einen Ersttermin. Allerdings ist bei einem Folgetermin vorrangig, was sich seit dem letzten Termin verändert hat.

- Vorbefunde:

Was ist seit dem letzten Termin passiert? Bei welchen Ärzt:innen bzw. Untersuchungen war ich seither? Nimm am besten alles mit, ansonsten geht Zeit für die Befundanforderung verloren.

- Präferenz einer möglichen Therapieoption?

Vielleicht wurde beim ersten Termin bereits angesprochen, welche Therapie für dich in Frage kommt (hormonelle Therapie, OP...). Bis zum Folgegespräch kannst du dich über die Vor- und Nachteile dieser Therapien informieren, sodass du beim Folgetermin schon eine Präferenz angeben kannst. Behalte aber im Hinterkopf, dass sich die Optionen abhängig von deinen Untersuchungen in der Zwischenzeit aus medizinischer Sicht geändert haben können

### **Vorbereitung möglicher Fragen in Bezug auf das weitere Procedere**

Was wurde beim letzten Mal besprochen? Sollte ich einen Schmerz- oder Symptomkalender führen? Sind neue Symptome oder Beschwerden hinzugekommen? Mach am besten, wie auch beim Dokument „Vorbereitungshilfe Arztgespräch - Ersttermin“ eine Selbstbeobachtung zu deinen Symptomen, Beschwerden und deinen Zyklus dokumentiere sie und nimm es ggf. mit.

- **Beschwerden**
  - Habe ich neue Beschwerden? (Gibt es dafür einen Auslöser oder sind sie mir bisher nur nicht aufgefallen?)
- **Zyklus**
  - Hat sich im Zyklus etwas verändert? (Wurde er seither regelmäßiger oder unregelmäßig?)
- **Hormonsubstitution**
  - Habe ich seit dem letzten Termin Hormone bekommen?
  - Wenn ja: was hat sich seither verändert?
- **Nebenerkrankungen**
  - Wurde durch eine Untersuchung in der Zwischenzeit etwas neues diagnostiziert?
- **Schmerzmittel**
  - Wirken die Mittel, die du immer genommen hast, immer noch oder lässt die Wirkung langsam nach?
- **Familienplanung**
  - Besteht aktuell Kinderwunsch? Wenn ja: wie lange bereits?
- **Sonstiges**
  - Werden inzwischen Nahrungsergänzungsmittel eingenommen und hat sich dadurch etwas verändert?

### 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/in 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