Mit dem Arzt reden

VORBEREITUNG / Der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen gibt in einer kostenlosen Broschüre Tipps fürs Arzt-Patienten-Gespräch.

VON CHRISTINE HAIDERER

Eigentlich wollte man noch etwas fragen, und eigentlich hat man nicht alles, was der Arzt erklärt hat, verstanden – manchmal verlässt man die Ordination, und plötzlich stürzen unzählige, offene Fragen über einen herein.

Damit das nicht mehr so oft passiert, hat der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen in Zusammenarbeit mit der NÖGKK und der österreichischen Akademie für Präventivmedizin und Gesundheitskommunikation die Broschüre „Kompetent als Patient – das Arzt-Patienten-Gespräch" herausgegeben. Mit vielen Tipps für ein gutes und gelungenes Gespräch. Dabei spielt vor allem die Vorbereitung auf den Termin eine Rolle. So kann man sich etwa überlegen, was man vom Arzt konkret erfahren will, was man fragen will usw.

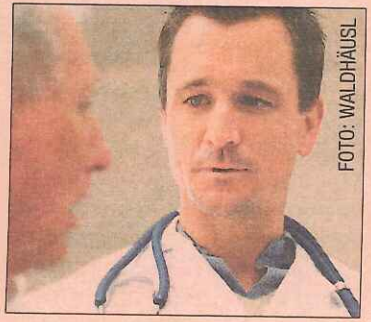

FOTO: WALDHÄUSL

Auf ein Gespräch mit dem Arzt kann man sich vorbereiten.

■ **Ziele definieren.** Sich darüber klar werden, warum man eigentlich zum Arzt geht, welche Info man sich von ihm erwartet.

■ **Checklisten mitnehmen.** Man kann sich notieren, unter welchen Beschwerden man leidet, welche Medikamente man nimmt und welche bisherigen Befunde und Diagnosen es gibt, und diese Listen mitnehmen.

■ **Richtig zuhören.** Den Arzt ausreden lassen, gut zuhören, das Gehörte in eigenen Worten zusammenfassen und nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat.

■ **Fragen stellen.** Wird einem zum Beispiel ein neues Medikament verschrieben, kann man fragen, wie es wirkt, welche Nebenwirkungen möglich sind, ob es Auswirkungen auf den Beruf oder Alltag hat, was passiert, wenn man die Einnahmezeiten nicht einhalten kann usw.

Bestellung: www.selbsthilfenoe.at (Portokosten trägt der Empfänger)

IN KÜRZE

Stevia-Süße zugelassen

Steviolglycoside sind Süßstoffe, die aus der Pflanze Stevia rebaudiana Bertoni gewonnen werden. Sie werden durch eine Verordnung der Europäischen Kommission ab 2. Dezember als Lebensmittelzusatzstoff E 960 für diverse Lebensmittel (Getränke, Süßwaren, Tafelsüße, Nahrungsergänzungsmittel) zugelassen – nicht jedoch die Pflanze. Weil laut www.ages.at: „Für die lebende Stevia-Pflanze, ihre getrockneten Blätter und Rohextrakte konnten die Fragen nach der gesundheitlichen Unbedenklichkeit bisher noch nicht zufrieden stellend geklärt werden."

Die Süßkraft ist rund 40 bis 300 Mal stärker als jene von Zucker. Stevia hat laut Hildegard Wutte, Kräuterhexe in den Kittenberger Erlebnisgärten, zudem den Vorteil: „Kinder haben weniger Karies." Das zeigt sich in Ländern, in denen es seit Jahrzehnten zugelassen ist, wie in China.