

# Vorbereitung auf das Arztgespräch

Das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bildet die Grundlage der Diagnose und Behandlung Ihrer Schmerzen. Um für Sie die bestmögliche Therapie zu finden, ist Ihre Ärztin/Ihr Arzt auf Ihre Hilfe angewiesen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich vor Ihrem Arztbesuch in Ruhe Gedanken über Ihre Schmerzen machen. So können Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Ihre Beschwerden genau schildern und zur Diagnose beitragen.

## Das sind die Fragen, die Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt stellen kann:



### Lage und Gefühl

Die genaue Lagebeschreibung ermöglicht eine Unterscheidung der Schmerzen von anderen Schmerzen. Eine gute Beschreibung des Schmerzgefühls kann Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt weiterhelfen, die richtige Schmerzdiagnose zu stellen.

- Wo genau haben Sie Schmerzen?
- Wo haben Sie sich schon einmal verletzt?
- Wie würden Sie Ihre Schmerzen beschreiben?

### Dauer und Häufigkeit

Dauer und Häufigkeit können Auskunft darüber geben, ob Ihre Schmerzen chronisch geworden sind.

- Seit wann leiden Sie an Schmerzen?
- Wie häufig treten Ihre Schmerzen auf?

### Stärke

Hinweise auf die Stärke sind wichtig für die Einschätzung der Ausgangssituation und zur realistischen Therapieprognose. Die Dosierung der Medikamente wird abhängig von der Schmerzstärke zur jeweiligen Tageszeit angepasst. Das bedeutet beispielsweise: Wenn nachts kaum/kein Schmerz auftritt, erhalten Sie abends keine/leichte Medikation.

- Wie stark sind Ihre Schmerzen auf einer Skala von null bis zehn?
- Wie verändert sich die Stärke Ihrer Schmerzen im Tagesverlauf?

### Bisherige Medikamente und Therapien

Ihre bisherige Erfahrung mit Schmerzmedikamenten und Linderungsmitteln helfen Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eine für Sie geeignete Therapiemöglichkeit zu finden.

- Gibt es Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen?
- Welche Schmerzmedikamente und Linderungsmittel (z.B. Pflaster, Salben) haben Sie schon verwendet?
- Welche Medikamente haben Ihnen geholfen/nicht geholfen/Nebenwirkungen verursacht?
- Haben Sie physikalische Therapien (z. B. Bewegungstherapie, Massagen) versucht?

Vielleicht wissen Sie nicht genau, welche Aspekte für Ihre Ärztin/Ihren Arzt von Bedeutung sind oder es fällt Ihnen schwer, die richtigen Worte für die Beschreibung Ihrer Schmerzen zu finden. Wichtig dabei ist, dass Sie es versuchen. Sie können nichts „Falsches“ sagen. Hier finden Sie eine Liste mit hilfreichen Formulierungen, um Ihre Schmerzen genauer beschreiben zu können:

## So können Sie Ihre Schmerzen beschreiben:



### Der Schmerz ist ...

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> brennend       | <input type="checkbox"/> blitzartig einschließend |
| <input type="checkbox"/> stechend       | <input type="checkbox"/> kribbelnd                |
| <input type="checkbox"/> elektrisierend | <input type="checkbox"/> taub/betäubend           |

### Mein Schmerz fühlt sich an (wie) ...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ein schlimmer Sonnenbrand, der nicht weggeht            | <input type="checkbox"/> Feuer unter meiner Haut      |
| <input type="checkbox"/> Brennnesseln  | <input type="checkbox"/> eine (offene) Wunde          |
| <input type="checkbox"/> der Moment nach der Rasur beim Auftragen des Aftershave | <input type="checkbox"/> etwas, was mich quetscht     |
| <input type="checkbox"/> das Verbrühen mit heißem Wasser                         | <input type="checkbox"/> das Anstoßen des Ellbogens   |
| <input type="checkbox"/> die Berührung einer Qualle                              | <input type="checkbox"/> Wellen, die kommen und gehen |
| <input type="checkbox"/> ein Piksen mit heißen Stricknadeln                      | <input type="checkbox"/> ein Reiben                   |
| <input type="checkbox"/> Ameisen unter der Haut                                  | <input type="checkbox"/> heftiges Kribbeln            |
| <input type="checkbox"/> Kochen oder Blubbern unter der Haut                     | <input type="checkbox"/> ein elektrischer Schlag      |
|  | <input type="checkbox"/> ein Hammerschlag             |