

## **Arztgespräch/Untersuchung**

Wichtig ist, dass genug Zeit für den Termin eingeplant wird (im Durchschnitt zwischen 30 und 45 Minuten). Nichts Schlimmeres, als wenn man untersucht (was an sich schon ein Stressfaktor ist) wird und es kommt noch zeitlicher Stress hinzu – das könnte nämlich dazu führen, dass man dem Arzt/der Ärztin vielleicht nur eingeschränkt zuhört oder wichtige Fragen vergisst.

Die Termine bestehen zumeist aus 3 Abschnitten:

- 1) Vorgespräch
- 2) Untersuchung
- 3) Besprechung der Untersuchung und Fragen

Zu diesen Terminen sollten wir Frauen möglichst alleine gehen – ohne Mann und ohne Kinder – um uns ganz auf uns selbst konzentrieren und auch offen reden zu können.

Es ist wichtig, sämtliche Vorbefunde (Blutwerte, Urologe, OP-Berichte) mitzunehmen, damit sich der Arzt/die Ärztin ein möglichst umfassendes Gesamtbild machen kann und damit keine Zeit für Befundanforderungen verloren geht.

Zumeist wird per Ultraschall und Abtasten sowohl vaginal als auch anal (um auch eventuelle Herde am Darm überprüfen zu können) untersucht. Der behandelnde Arzt wird sich sicherlich um eine vorsichtige Untersuchung bemühen, trotzdem kann diese unangenehm und manchmal auch schmerzhaft sein. Bitte scheut euch nicht, dies auch auszusprechen!

Damit das Arztgespräch möglichst gut verläuft und für beide Seiten der Zeitaufwand so gering wie möglich gehalten werden kann, nachfolgend einige wichtige Punkte, über die es gilt, sich Gedanken und bestenfalls Notizen zu machen.

- Warum bin ich hier?
  - Habe ich selbst den Verdacht?
  - Wurde ich von einem Arzt aufgrund des Verdachts überwiesen?
  - Handelt es sich um einen Zufallsbefund?
  
- Mein Zyklus
  - Wann trat meine erste Regelblutung auf?
  - Habe ich einen regelmäßigen Zyklus?
  - Kommt es vor, dass Zwischenblutungen auftreten?
  - Wie stark ist meine Blutung?
  - Wie lange dauert die Blutung an?
  - Habe ich dabei Schmerzen?  
Wenn ja: Wann? Vor der Regelblutung? Nachher? Beim Eisprung?
  - Leide ich unter sonstigen zyklusabhängigen Beschwerden?
  
- Hormone
  - Habe ich bereits Hormone eingenommen?
  - Welche Art (Pflaster, Pille etc.)?
  - In welchem Zeitraum?
  - Welches Präparat?
  
- Schmerzen
  - Habe ich Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
  
- Stuhlgang
  - Leide ich unter Verstopfung?
  - Habe ich Schmerzen beim Stuhlabsetzen?
  - Sind Blutbeimengungen im Stuhl?
  
- Harn
  - Habe ich Blut im Harn?
  
- Kinder
  - Bestanden bereits Schwangerschaften?  
Wenn ja: War es einfach schwanger zu werden?
  - Besteht ein Kinderwunsch?  
In welchem Zeitraum besteht der Kinderwunsch?

- Sonstiges
  - Besteht eine unerklärliche Müdigkeit/Erschöpfung?
  - Haben die Jahreszeiten Einfluss?  
Kälte? Wärme?
- Familie
  - Gibt es bereits bekannte Fälle von Endometriose in meiner Familie?
  - Gibt es Vermutungen, dass ein anderes Familienmitglied Endometriose haben könnte?
- Nebenerkrankungen
  - Sind bei mir noch andere Erkrankungen bekannt?  
Schilddrüsenunterfunktion? Colitis? etc.

Ganz besonders wichtig sind die Eigenbeobachtungen sowie Klarheit, was man von seinem Gegenüber erwartet und braucht.

#### Eigenbeobachtungen

- Wie fühle ich mich gerade?
- Wie äußern sich meine Beschwerden?
- Schränken sie mich im Alltag ein?
  - Wenn ja, wobei und wie?
- Gibt es spezielle Auslöser (Trigger)?
- Wodurch werden die Beschwerden/Symptome besser?
- Wodurch werden die Beschwerden/Symptome schlimmer?

#### Erwartungen

- Was sollen die tun, die mir helfen wollen?
- Klärung der Ursache der Beschwerden?
- Aufklärung über die Behandlungsmöglichkeiten?
- Ernst genommen werden, zuhören und Verständnis?
- Weitervermittlung an einen Spezialisten?

Oft fallen einem gar keine Fragen ein. Daher nachfolgend ein paar Ideen.

### Mögliche Fragen

- Wie geht es jetzt weiter?
  - Folgetermine?
  - Andere Untersuchungen?
- Wo oder wobei brauche ich Hilfe?
- Was kann ich selber tun?
- Was können andere tun?
- Welche Möglichkeiten der Komplementärmedizin gibt es?
- Müssen weitere Handlungen erfolgen?
- Welche Nutzen-Risiken-Folgen usw. hat eine OP bzw. die jeweilige Behandlung/Therapie?
- Wo kann ich mich über das Thema informieren?

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

### Nachbereitung des Arztgespräches/der Untersuchung

- 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?

Sollte dann eine Entscheidung getroffen und eine Operation als sinnvoll erachtet werden, so ist Folgendes zu beachten:

- Mit einer Vorlaufzeit von ca. 3 Wochen - je nach Klinik - sollte gerechnet werden (unter Umständen muss bei der OP nicht nur ein Gynäkologe, sondern auch z. B. ein Urologe, Chirurg usw. anwesend sein).
- Mit einer Krankenstanddauer von mind. 2-3 Wochen im Anschluss an die OP sollte gerechnet werden.
- Einschränkungen für die Zeit nach der OP berücksichtigen.