

## Gut informiert sein

### Für einen aktiven Umgang mit chronischer Krankheit oder Krebs

Liebe Patient\*innen, liebe Angehörige und Interessierte, in dieser Kurzinformation finden Sie hilfreiche Tipps für das Gespräch mit Ärzt\*innen und anderen Gesundheits-Expert\*innen. Zudem erfahren Sie, wo Sie im Internet gute Informationen zu Ihrer Erkrankung finden.



#### Warum sind Gute Gespräche und Gute Gesundheitsinformationen wichtig?

Gute Gesundheitsinformationen sind wichtig, um die eigene Krankheit besser zu verstehen. Sie helfen herauszufinden, was man selbst tun kann, um gut mit möglichen Beschwerden und Nebenwirkungen umzugehen. Informationen über Vor- und Nachteile einzelner Behandlungen unterstützen dabei, sich für oder gegen eine Behandlung zu entscheiden.

Dies ist vor allem bei chronischen- oder Krebserkrankungen wichtig, da es meist mehrere Behandlungsmöglichkeiten gibt. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich auf das Gespräch mit Ärzt\*innen und anderen Gesundheits-Expert\*innen vorbereiten können. Weiters informieren wir Sie darüber, wo Sie Gute Gesundheitsinformationen im Internet finden.

#### Was ist wichtig im Gespräch mit Ärzt\*innen und Gesundheits-Expert\*innen?



Viele Patient\*innen erhalten Informationen in Gesprächen mit Ärzt\*innen und anderen Gesundheits-Expert\*innen. Die drei folgenden Fragen können Ihnen helfen, sich im Beratungsgespräch gut über die eigene Krankheit zu informieren:

Eine Kooperation von:

Gefördert von:

## Empfehlung für 3 wichtige Fragen, die Sie im Gespräch stellen können



### Warum ist das wichtig für mich?

Mit welcher Wirkung kann ich rechnen?  
Was sind die Vor- und Nachteile der Behandlung?

### Was habe ich?

Welches gesundheitliche Problem habe ich?  
Woher kommen die Beschwerden?

### Was kann ich (selbst) tun?

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?  
Was kann ich selbst tun, damit sich mein Gesundheitsproblem verbessert?

## Weitere Tipps für das Gespräch mit Ärzt\*innen und anderen Gesundheits-Expert\*innen:

- Bereiten Sie sich zu Hause auf das Gespräch vor. Sie können Ihre Fragen und Bedenken, zum Beispiel zu Nebenwirkungen von Medikamenten, notieren. Eine gute Vorbereitung hilft, in kurzer Zeit für Sie wichtige Dinge anzusprechen und gute Informationen zu bekommen.
- Machen Sie sich während des Gespräches Notizen. Sie können auch Angehörige oder enge Freunde mitnehmen.
- Ist etwas unklar geblieben? Fragen Sie ruhig auch mehrmals nach, wenn Sie unsicher sind.
- Am Ende des Gespräches können Sie alle gewonnenen Informationen anhand Ihrer Notizen zusammenfassen. „Also, Sie meinen ...“ „Habe ich das so richtig verstanden?“ So kann noch im Gespräch geklärt werden, ob Ihnen alles Wichtige verständlich erklärt wurde.
- Krankheiten und Therapien können sich bei den Geschlechtern unterschiedlich zeigen und auswirken. Wenn Sie dazu Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt.



Weitere Infos zum Anhören bietet der folgende Podcast:  
<https://erklairmir.at/2023/09/12/268-erklair-mir-wie-ich-mit-der-aerztin-rede-marlene-sator/>

Eine Kooperation von:

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beraten, begleiten, bewegen*



Steiermärkische  
Krankenanstalten **HELP**  
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ



UNIV. COMPREHENSIVE  
CANCER CENTER  
Krebszentrum **GRAZ**  
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

## Was ist bei Informationen aus dem Internet und anderen Medien zu beachten?

Auch im Internet und in anderen Medien, wie Zeitungen oder Fernsehen, gibt es eine Vielzahl an Informationen. Doch nicht alle davon sind seriös. Wie erkenne ich eine gute Information zu meiner Erkrankung?

### Gute Gesundheitsinformationen

-  sind einfach zu verstehen.
-  beziehen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse.
-  kommen von vertrauenswürdigen Institutionen, die keine finanziellen Interessen verfolgen.
-  machen keine Angst, sondern informieren sachlich und neutral.
-  berücksichtigen Alters- und Geschlechtsunterschiede.
-  beschreiben mehrere Möglichkeiten und die Vor- und Nachteile dieser Möglichkeiten.

## Wo finde ich gute Informationen zu meiner Krankheit und Gesundheit?

Fragen Sie am besten direkt Ihre behandelnden Gesundheits-Expert\*innen. Womöglich können sie gute Informationen empfehlen. In diesen können Sie zu Hause in Ruhe nachlesen. Wenn Sie im Internet suchen, gehen Sie auf Internetseiten, die verlässliche Gesundheits-Informationen anbieten. Das sind zum Beispiel:

- Informationen zu Gesundheit und Krankheit aus Österreich:  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) und [www.gesund-informiert.at](http://www.gesund-informiert.at)
- Kurzinformationen zu einzelnen Krankheiten:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)
- Verständliche und ausführliche Informationen zu Gesundheit und Krankheit:  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- Aktuelles Wissen und Hilfestellungen zu Krebserkrankungen:  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- Erfahrungsberichte von Patient\*innen über Gesundheit, Krankheit und Medizin:  
<https://www.krankheitserfahrungen.de>

Eine Kooperation von:

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beraten, begleiten, bewegen*

**MS** Steiermärkische  
Krankenanstalten **HELP**  
Med Uni  
Graz LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

**UNIV. COMPREHENSIVE  
CANCER CENTER  
Krebszentrum GRAZ**  
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:

 **GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK**

Sie möchten weitere Informationen und Unterstützung erhalten, um gut mit Ihrer Erkrankung umzugehen? Das aktuelle Angebot von **Veranstaltungen, Workshops** oder **Einzelberatungen** dazu finden Sie hier:



<https://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen>

## Sie haben kein Internet oder Smartphone?

Fragen Sie Angehörige, enge Freunde oder Gesundheits-Expert\*innen in Ihrem Umfeld. Diese unterstützen Sie sicher gerne.



## Kontakt und weitere Informationen:

Marlene Pretis-Schader, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin, Frauengesundheitszentrum  
0316 83 79 98, [marlene.pretis-schader@fgz.co.at](mailto:marlene.pretis-schader@fgz.co.at)

Eine Kooperation von:

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beräten, begleiten, bewegen*



Steiermärkische  
Krankenanstalten **HELP**  
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ



UNIV. COMPREHENSIVE  
CANCER CENTER  
Krebszentrum **GRAZ**  
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK