

## Patient\*innen-Information

# Gut informiert sein

## Für einen aktiven Umgang mit chronischer Krankheit oder Krebs

### Sehr geehrte Patient\*innen! Sehr geehrte Angehörige!

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.

Hier Patient\*innen-Aufkleber anbringen  
oder händisch ausfüllen

Pat.-Name: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

### 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:

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



### 1. Was habe ich?

Welches gesundheitliche Problem habe ich?

Woher kommen die Beschwerden?

### 2. Was kann ich (selbst) tun?

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Was kann ich selbst tun, damit sich mein Gesundheitsproblem verbessert?

### 3. Warum ist das wichtig für mich?

Mit welcher Wirkung kann ich rechnen?

Was sind die Vor- und Nachteile der Behandlung?

## 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 in folgendem Podcast:

<https://erklärmir.at/2023/09/12/268-erkläre-mir-wie-ich-mit-der-aerztin-rede-marlene-sator/>



QR-Code mit dem  
Smartphone scannen

## 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, verlässliche** Informationen ...



- **sind einfach zu verstehen.**
- **geben Quellen** an und es ist erkennbar, wer die Information erstellt hat.
- **machen keine Werbung** für Produkte und Therapien.
- **informieren sachlich** und **neutral** und machen keine Angst.
- beschreiben mehrere **Möglichkeiten** der Behandlung und die **Vor- und Nachteile** dieser.
- gehen auf Unterschiede in der Behandlung zwischen **Frauen** und **Männern** ein.

## 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/>

**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:

QR-Code mit dem Smartphone scannen



**Website:** <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.

### Sie haben weitere Fragen zu diesen Themen?

#### Kontaktmöglichkeit:



Stabsstelle für Qualitäts- und Risikomanagement

LKH-Univ. Klinikum Graz

☎ Tel.: +43 316 385-84394

✉ E-Mail: [patienteninfo@uniklinikum.kages.at](mailto:patienteninfo@uniklinikum.kages.at)

🌐 [www.uniklinikum.kages.at](http://www.uniklinikum.kages.at)

### Platz für Ihre Notizen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Projekt des Frauengesundheitszentrums in Kooperation mit der Medizinischen Universität Graz, dem LKH-Univ. Klinikum Graz sowie dem Univ. Comprehensive Cancer Center (eine gemeinsame Einrichtung der Medizinischen Universität Graz und dem LKH-Univ. Klinikum Graz, KAGes). Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.

**Impressum:** Medieninhaber: LKH-Univ. Klinikum Graz, 8036 Graz, Auenbruggerplatz 1, Telefon: +43/(0)316/385-0, [www.uniklinikumgraz.at](http://www.uniklinikumgraz.at), Rückfragen zu Metadaten wie Interessenskonflikten, Autor\*innen und weiterführender Literatur unter: [patienteninfo@uniklinikum.kages.at](mailto:patienteninfo@uniklinikum.kages.at); Legende: Expert\*innen-Tipps und ausgewählte wissenschaftliche Literatur: SAPNr.: W048827