

Sammeln Sie alle relevanten Informationen für den Arzt:

- Aktuelle Beschwerden
- Medikamente – Welche nehmen Sie ein? Auch Nahrungsergänzungsmittel und Homöopathische Mittel angeben
- Aktuelle Symptome - Kreislauf, Übelkeit, Schüttelfrost, Fieber, etc.
- Begleiterkrankungen – Herz / Kreislauf- Störungen, Schmerzen, etc.
- Frühere Erkrankungen
- Frühere Operationen mit der Angabe wann und wie Sie die Narkose vertragen haben

Gehen Sie strukturiert vor und nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie sich gut auf das Gespräch vorbereiten und Ihre Aufzeichnungen dabei haben, können Sie viele wichtige Informationen mit nach Hause nehmen.

Wenn sie zu zweit in dem Gespräch sitzen, können Sie gemeinsam in Nachhinein die Informationen aufarbeiten und für sich sortieren. Es gibt Ihnen Sicherheit, wenn Sie genau wissen was auf Sie zukommt. Es ist auch hilfreich, diese Informationen für eine mögliche psychoonkologische Beratung parat zu haben.

Halten Sie oder ihre Begleitperson alles Wesentliche schriftlich fest. Machen Sie sich Stichworte. So können Sie zu einem späteren Zeitpunkt alles noch mal nachvollziehen und auch an Ihre Familie und Angehörige weitergeben. Binden Sie Ihre Begleitperson mit ein und bitten Sie sie auch Fragen zu stellen, die sich aus dem Gespräch ergeben und die Informationen zu notieren. So können Sie sich nach dem Arztgespräch gut austauschen. Sollten Sie zu Hause unsicher werden oder es ergeben sich noch weitere Fragen, scheuen Sie sich nicht, den Arzt zu kontaktieren und nochmals nachzufragen.

Fragen Sie immer wieder nach bei dem Arztgespräch. So lange bis Sie das Gefühl haben alles verstanden zu haben und das Thema für Sie schlüssig ist. Es ist auch sinnvoll das Gesagte mit eigenen Worten zu wiederholen, um sicher zu stellen, dass Sie alles verstanden haben und keine Missverständnisse aufkommen.

Es geht um Ihr Leben, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität. Stellen Sie alle Fragen, die für Sie wichtig sind. Bestimmt ist es von großer Bedeutung, wie sich die Therapie auf Ihren Alltag auswirken wird. Lassen Sie sich darüber detailliert aufklären und fragen Sie so lange nach, bis Sie mit den Informationen zufrieden sind. Lassen Sie sich nicht von Pauschalisierungen abschrecken.

Fragen Sie Ihren Arzt was Sie machen können damit es Ihnen während der Chemo eventuell besser geht:

Ihre Psyche steckt vielleicht in einer Sackgasse und die Angst ist Ihr ständiger Begleiter. Das muss nicht sein. Lassen Sie sich von einem [qualifizierten Psychoonkologen/in](#) helfen. Auch für Ihre Angehörigen ist es eine schwere Situation. Vielleicht brauchen auch sie Hilfe, Sie in dieser schweren Zeit zu begleiten. Dafür gibt es Psychoonkologen, die den roten Faden finden, die Hoffnung auf Leben wieder erwecken und Sie begleiten.

Lassen Sie sich auch Adressen von [Heilpraktikern](#) geben, die sich auf die Begleitung von Chemotherapien spezialisiert haben. Hier gibt es viele Möglichkeiten, um dem Körper Kraft und Energie für die Zeit der Behandlung, und auch danach, zu geben.