



Leitfaden für das Arztgespräch

Für Patienten mit Prostatakrebs und ihre Angehörigen

Die Diagnose Prostatakrebs und ein mögliches Fortschreiten der Erkrankung hat Ihr Leben auf den Kopf und Sie vor viele Fragen gestellt? Dann ist es wichtig, jetzt aktiv zu werden und gemeinsam mit Ihrem Arzt die nächsten Schritte zu planen.

Dazu gehört es zum einen, gut auf Ihren Körper zu achten, um mögliche Hinweise auf einen Fortschritt der Erkrankung – wie zum Beispiel Schmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen – frühzeitig zu erkennen. Zum anderen ermöglichen regelmäßige Kontrolltermine und eine gute Kommunikation mit Ihrem Urologen ein optimales Management der Erkrankung. Von der Umfelddiagnostik mittels CT, MRT und ggf. auch Knochenszintigraphie über den unerlässlichen Check der PSA-Verdopplungszeit bis hin zur Wahl der richtigen Therapieform ist er Ihr zuverlässiger Partner rund um die Erkrankung und den bestmöglichen Erhalt Ihrer Lebensqualität bei fortschreitendem Prostatakrebs.

Aktiv die eigene Gesundheit in die Hand nehmen

Auch wenn Gespräche über Krebs nicht immer einfach sind, sind sie wichtig – besonders wenn es um das Gespräch zwischen einem Mann mit Prostatakrebs und seinem behandelnden Arzt geht. Ärzte können den Gesundheitszustand ihres Patienten nur dann richtig beurteilen, wenn der Patient offen über seine Symptome und seine Bedenken spricht. **Mit unserer Checkliste wollen wir Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Arzt erfolgreiche und zielführende Gespräche zu führen und die wertvolle Beratungszeit bestmöglich zu nutzen.**



Informieren. Austauschen.
Mut machen. Aktiv werden.
Werden Sie jetzt Teil der
wertvollER-Community!

wertvollER

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs

Vor dem Termin



- ✓ **Bereiten Sie eine Liste mit allen Ihren Fragen vor.**
Eine solche Liste dient als Gedächtnisstütze für die Dinge, die Sie Ihren Arzt fragen wollen und macht es Ihnen möglicherweise auch leichter, über Ihre Gefühle zu sprechen.
- ✓ **Schreiben Sie alle Symptome, die Sie festgestellt haben, in einem Notizbuch oder Tagebuch auf** – zum Beispiel unerklärliche Schmerzen, Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder Schlafstörungen. Jede Veränderung in Ihrem täglichen Leben liefert Ihrem Arzt wichtige Informationen.
- ✓ **Bitte Sie ein Familienmitglied oder einen guten Freund, Sie zum Arzt zu begleiten und Sie zu unterstützen.**
- ✓ **Nehmen Sie sich einen Schreibblock und einen Stift mit,** damit Sie sich wichtige Punkte aus dem Gespräch mit Ihrem Arzt notieren können.

Während des Arztgesprächs

Ein gutes Gespräch kann dabei helfen, die beste Behandlung für Ihre Krankheit zu finden. Hier ein paar wichtige Punkte, um den Arzttermin bestmöglich zu nutzen:

- ✓ **Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die Liste Ihrer Fragen durch.**
Wenn Sie sich dabei nicht so richtig wohlfühlen, bitten Sie Ihren Begleiter/Ihre Begleiterin, einige der Fragen auf Ihrer Liste an den Arzt zu stellen.
- ✓ **Wenn Sie ein Tagebuch über Ihr Befinden geführt haben: Zeigen Sie es Ihrem Arzt.**
- ✓ **Berichten Sie Ihrem Arzt über alle Veränderungen bei Ihren alltäglichen Aktivitäten und über alle Symptome,** die Ihnen seit Ihrem letzten Termin aufgefallen sind. Denken Sie daran: Jede Veränderung, ob groß oder klein, kann wichtig sein. Ihr Arzt sollte davon wissen.
- ✓ **Wenn Sie Schmerzen gehabt haben, beschreiben Sie sie genauer** – wann sie auftreten, wo sie herkommen, wie oft Sie diese Schmerzen haben.
- ✓ **Fragen Sie nach Untersuchungsergebnissen vom letzten Termin.** Sprechen Sie auf jeden Fall über Ihre derzeitige Behandlung, um sicherzugehen, dass diese immer noch die bestmögliche für Sie ist.
- ✓ **Fragen Sie Ihren Arzt, welche Selbsthilfegruppen oder Informationsmöglichkeiten er empfiehlt.**



Nach dem Termin

- ✓ **Versuchen Sie gleich in der Arztpraxis Ihren nächsten Termin zu machen.** Bitten Sie um einen Erinnerungszettel.
- ✓ **Achten Sie darauf, dass alle Ihre Fragen beantwortet wurden** und dass Sie selbst oder Ihre Begleitung sich Notizen gemacht haben.
- ✓ **Notieren Sie weiterhin Ihre Symptome und schreiben Sie auf, wie es Ihnen geht.**
Das wird Ihnen beim nächsten Termin helfen, wenn Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Fortschreitender Prostatakrebs wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus und beeinträchtigt das Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht – selbst aktiv zu werden ist die beste Möglichkeit, positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit zu nehmen und Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Werden Sie Teil der wertvollER-Community – wir freuen uns auf Sie!

www.wertvoll-er.de

www.facebook.com/wertvollER.community/

wertvollER

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs