

KraftWald

Arztbesuch Vorbereitung – Checkliste

Diese Checkliste hilft Ihnen, sich optimal auf den Arzttermin vorzubereiten. Eine gute Vorbereitung erleichtert das Gespräch und sorgt dafür, dass wichtige Informationen nicht vergessen werden.

Persönliche Informationen

Name der Person: _____

Geburtsdatum: _____

Termin am: _____

Arzt/Ärztin: _____

1 ■■■ Symptom-Tagebuch (2-4 Wochen vor dem Termin)

Notieren Sie konkrete Beispiele:

- [] Datum und Situation beschreiben (z.B. "15.01. - Herd angelassen nach dem Kochen")
- [] Häufigkeit notieren (z.B. "3x diese Woche Namen von Enkeln vergessen")
- [] Veränderungen festhalten (z.B. "Früher Rezepte auswendig, jetzt unsicher")
- [] Auswirkungen dokumentieren (z.B. "Verpasste 2 Arzttermine diesen Monat")

Beispiel-Einträge zum Ausfüllen:

Datum	Tageszeit	Beobachtung
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2 ■■■ Medikamentenliste erstellen

- [] Alle Medikamente auflisten (auch frei verkäufliche, Vitamine, Nahrungsergänzung)
- [] Dosierung und Einnahmezeit notieren
- [] Seit wann wird es eingenommen?
- [] Bemerkte Nebenwirkungen dokumentieren
- [] **Tipp:** Alle Medikamentenpackungen fotografieren oder mitbringen

Medikament	Dosierung	Einnahmezeit	Seit wann
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

3■■ Vertraute Person mitnehmen

Warum das wichtig ist:

- Kann Veränderungen bestätigen, die Sie selbst nicht sehen
- Erinnert an wichtige Fragen
- Hört Anweisungen des Arztes (falls Sie nervös sind)
- Bietet emotionale Unterstützung

Begleitperson: _____

4■■ Fragenliste vorbereiten

Zur Diagnose:

- Welche Tests sind notwendig?
- Wie lange dauert der Diagnoseprozess?
- Könnten andere Ursachen dahinterstecken?
- Wie sicher ist die Diagnose?

Zur Behandlung:

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Nebenwirkungen haben Medikamente?
- Gibt es nicht-medikamentöse Therapien?
- Was kann ich selbst tun?

Zur Zukunft:

- Was ist der wahrscheinliche Verlauf?
- Wann sollte ich wiederkommen?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es?
- Wo finde ich weitere Informationen?

Ihre eigenen Fragen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5■■ Während des Arztgesprächs

- Seien Sie ehrlich und konkret – nicht beschönigen
- Konkrete Beispiele aus Ihrem Tagebuch nennen

- Auch peinliche Dinge ansprechen (Inkontinenz, Verwirrtheit)
- Notieren Sie Antworten und Fachbegriffe
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen

6■■ Nach dem Arzttermin

- Diagnose dokumentieren (falls gestellt): _____
- Empfohlene Tests/Behandlungen: _____
- Nächster Termin am: _____
- Überweisung zu Spezialisten (wenn nötig): _____
- Rezepte einlösen
- Termine für weitere Untersuchungen organisieren

■ Wichtige Kontakte & Ressourcen

Hausarzt	_____	Tel: _____
Facharzt/Neurologe	_____	Tel: _____
Pflegeberatung	_____	Tel: _____
Apotheke	_____	Tel: _____
Notfallkontakt	_____	Tel: _____

Hilfreiche Anlaufstellen:

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft:

030 259 37 95 14

Telefonseelsorge (24/7, anonym, kostenfrei):

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Pflegeberatung der Pflegekasse (§ 7a SGB XI):

Kostenlos und individuell – fragen Sie Ihre Krankenkasse

Lokale Selbsthilfegruppen:

Kontakt über Pflegestützpunkte oder Deutsche Alzheimer Gesellschaft

■ Wichtige Tipps

- **Keine Eile:** Eine Demenzdiagnose ist keine Notfall-Situation. Nehmen Sie sich Zeit für Entscheidungen.
- **Zweitmeinung:** Bei Unsicherheit ist eine Zweitmeinung bei Memory-Kliniken oder spezialisierten Neurologen sinnvoll.
- **Alle Befunde mitnehmen:** Bringen Sie alle bisherigen Untersuchungsergebnisse mit.
- **Schriftliche Informationen:** Bitten Sie um schriftliche Zusammenfassungen und Informationsmaterial.



KraftWald – Unterstützung für pflegende Angehörige

www.kraftwald.eu

Erstellt am: 02.02.2026