

LEITFADEN FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

FÜR PATIENTEN MIT PROSTATAKREBS ODER IHRE PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Viele Männer weltweit haben dasselbe Problem – sie sprechen nicht über ihre Gesundheit, auch dann nicht, wenn es wirklich darauf ankommt. Männer verschweigen oft ihre Beschwerden. Aber für Männer, die mit einem fortschreitenden Prostatakrebs leben, sind Symptome wie Schmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen Signale dafür, dass es jetzt Zeit ist, nicht länger zu schweigen und aktiv zu werden.¹

MITREDEN UND DIE EIGENE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND NEHMEN

Über gesundheitliche Probleme zu reden – besonders wenn sie mit Krebs zu tun haben oder den Bereich der Sexualität betreffen – kann genauso unangenehm sein wie mit diesen Problemen zu leben. Krebs, besonders Krebsarten „unter der Gürtellinie“ wie Prostatakrebs, gilt in vielen Ländern dieser Welt immer noch als Tabuthema. Aber **nicht länger zu schweigen und aktiv mitzureden** ist sehr wichtig, um das Tabu zu durchbrechen, das Verständnis für die Erkrankung zu verbessern und Informationen zu verbreiten – und so den vielen Männern, die weltweit jährlich die Diagnose „Prostatakrebs“ erhalten (immerhin 1,1 Millionen) dabei zu helfen, ihre Krankheit besser zu verstehen und zu erfahren, wann und wo sie die benötigte Hilfe erhalten.²

Auch wenn Gespräche über Krebs nicht immer einfach sind – sie sind 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. Wir wollen Ihnen dabei helfen, Barrieren abzubauen, die Sie oder Ihre vertraute Betreuungsperson davon abhalten könnten, mit Ihrem Arzt ein erfolgreiches Gespräch zu führen. Damit Sie Ihre Gesundheit besser in den Griff bekommen, haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, nicht länger zu schweigen und Ihren nächsten Arzttermin noch besser zu nutzen.

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.
- ✓ Bitten 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.

LEITFADEN FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

FÜR PATIENTEN MIT PROSTATAKREBS ODER IHRE PFLEGENDE ANGEHÖRIGEN

WÄHREND DES ARZTGESPRÄCHS

- ✓ 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.

Es kann unangenehm sein, über Prostatakrebs zu sprechen - nicht länger zu schweigen und selbst aktiv zu werden ist die beste Möglichkeit, selbst Einfluss auf Ihre Gesundheit zu nehmen.

Weitere Informationen über die Anzeichen und Symptome für fortschreitenden Prostatakrebs und über den Ablauf der Befragung finden Sie unter: www.MaennerRedenJetzt.de.



Literatur:

¹ Macmillan, Controlling Symptoms of Advanced Prostate Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Prostate/Treatmentforadvancedprostatecancer/Controllingsymptoms.aspx>. Abgerufen am 7. Juni 2016. | ² GLOBOCAN 2012: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012. http://globocan.iarc.fr/Pages/fact_sheets_cancer.aspx. Abgerufen am 7. Juni 2016.