

## Tipps für mündige Patientinnen und Patienten

1. Lassen Sie sich Ihnen nicht bekannte Fachbegriffe, Diagnosen und nicht verständliche Handlungsweisen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erläutern.
2. Fragen Sie nach der Wirksamkeit und den Nebenwirkungen von Medikamenten.
3. Informieren Sie sich über eine gesundheitsbewusste Lebensweise und leben Sie eigenverantwortlich für Ihren Gesundheitsprozess. Eine gute Orientierung geben z.B. die „15 Regeln für gesundes Älterwerden“ von Prof. Dr. Andreas Kruse. Sie sind im Internet unter [www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de) oder bei der BAGSO erhältlich.
4. Nutzen Sie die häufig angebotenen Bonussysteme der Krankenkassen im Bereich der Prävention, ihre Informations-Hotlines und Informationsbroschüren, die häufig kostenfrei abgegeben werden.
5. Informieren Sie sich auch selbst über Ihre akuten und chronischen Erkrankungen und bringen Sie sich aktiv in den Behandlungsprozess ein. Durch eine Auseinandersetzung mit chronischen Erkrankungen können Sie gezielt möglichen Folgeerkrankungen entgegenwirken. Lassen Sie sich alle Befunde aushändigen und legen Sie einen Gesundheitsordner an.
6. Erkundigen Sie sich nach Selbsthilfe-Organisationen und Beratungsstellen oder bitten Sie Ihren Arzt um Tipps. Nehmen Sie die Angebote von Selbsthilfegruppen in Anspruch.
7. Teilen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mit, welche Medikamente Sie bereits einnehmen, damit Unverträglichkeiten oder aufhebende Wirkungen abgewogen werden können. Sprechen Sie offen und unverzüglich über Ihre Bedenken und über Unverträglichkeiten der Medikamente und setzen Sie diese nur im Notfall – nach Rücksprache – ab.
8. Behindertenverbände und Ärztekammern geben Auskunft über barrierefreie Arztpraxen. Klären Sie, ob ein barrierefreier Zugang zu den Praxisräumen gewährleistet ist oder eine Hilfestellung bei Behinderung angeboten wird.
9. Fragen Sie nach, ob in der Praxis jemand arbeitet, der Ihre Muttersprache versteht.
10. Fragen Sie bei der Auswahl eines Alten- oder Pflegeheimes auch nach der ärztlichen und zahnärztlichen Versorgung im Hinblick auf bestehende oder später mögliche Einschränkungen Ihrer Mobilität.

Grundlage für die Tipps sind die Ergebnisse einer Untersuchung, an der sich 1.664 Menschen über 60 Jahre beteiligten. Sie geben die subjektive Wahrnehmung der Befragten wieder.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 0, E-Mail: [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)

Internet: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)