

CHECKLISTE WECHSELJAHRE

## 10 WICHTIGE FRAGEN FÜR DIE ÄRZTLICHE SPRECHSTUNDE

Gut vorbereitet: Der Termin bei dem/der Ärzt:in ist oft ein Wendepunkt auf der Reise durch die Wechseljahre. Mit dieser Checkliste kann nichts mehr schief gehen.

Vorab: Eine Sprechstunde dauert nicht wirklich eine Stunde. Man kann unter **Zeitdruck** leicht nervös werden und wichtige Informationen vergessen. Deshalb ist es wichtig, vorab **eine Liste zu erstellen**, welche Symptome am meisten Unbehagen bereiten.

Vergewissere dich, dass du alles **richtig verstanden** hast. Je genauer eine Patientin über Diagnose und Behandlung Bescheid weiß, desto besser. Wenn der Termin gut gelaufen ist – prima! Wenn nicht, scheue dich nicht, die Schlussfolgerungen oder Behandlungsentscheidungen zu **hinterfragen** und eine zweite Meinung einzuholen. Es ist wichtig, dass die Diskussion in beide Richtungen geht.

### DIESE FRAGEN SOLLTEN WIR IN DER SPRECHSTUNDE STELLEN

- Wie diagnostizieren Sie meine Perimenopause oder Menopause?
- Können Sie eine Diagnose stellen, wenn ich Hormone (zum Beispiel die Antibabypille) einnehme?
- Welche Behandlungsformen sind für meine Symptome geeignet?
- Was sind die Vorteile und Risiken der verschiedenen Behandlungen?
- Warum empfehlen Sie mir k/eine Menopausen-Hormontherapie ?
- Welche anderen Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn ich keine Menopausen-Hormontherapie durchführen möchte oder aus medizinischen Gründen nicht kann?
- Wie schnell werden sich meine Symptome vermutlich bessern?
- Hat die Einnahme einer Menopausen-Hormontherapie irgendwelche langfristigen Auswirkungen?
- Gibt es in meiner Nähe Fachleute, die mir helfen können?
- Würden Sie mir Änderungen in meiner Lebensweise (Ernährung, Sport, etc) empfehlen, um meine Wechseljahresbeschwerden zu lindern?

Vergiss auch nicht, auch regelmäßig zu den frauengesundheitlichen Vorsorgeuntersuchungen, zum Beispiel Gebärmutterhalsabstrich oder Brustkrebs-Screening, zu gehen!