

Arzttermin vorbereiten

Eine kompakte Vorlage für Beschwerden, Medikamente, Fragen und notwendige Anpassungen.

Wofür ist dieses Blatt gedacht? Arzttermine können gleichzeitig Organisation, Wartezeit, Kommunikation, Untersuchung und sensorische Belastung bündeln. Die Vorlage hilft dir, das Wichtigste vorab zu sortieren. Sie ersetzt keine medizinische Beratung.

1. Mein wichtigstes Anliegen heute

Wenn möglich: ein Hauptanliegen in einem Satz.

2. Beschwerden

Seit wann?	
Wo genau?	
Wie fühlt es sich an?	
Wie oft / wie lange?	
Was verschlechtert es?	
Was verbessert es?	
Was ist neu oder anders als sonst?	
Wie beeinflusst es meinen Alltag?	

3. Medikamente und wichtige Diagnosen

Aktuelle Medikamente + Dosierung	
Allergien / Unverträglichkeiten	
Wichtige Diagnosen / Vorerkrankungen	
Kürzlich veränderte Medikamente	

4. Meine drei wichtigsten Fragen

Frage 1

Frage 2

Frage 3

5. Was mir bei Kommunikation und Untersuchung hilft

- ☐ Bitte stellen Sie konkrete Fragen.
- ☐ Ich brauche etwas mehr Zeit zum Antworten.
- ☐ Bitte geben Sie mir wichtige Informationen schriftlich.
- ☐ Bitte erklären Sie vor einer Untersuchung kurz, was Sie tun.
- ☐ Meine Mimik oder Körpersprache zeigt nicht zuverlässig, wie stark meine Beschwerden sind.
- ☐ Ich möchte eine Begleitperson dabei haben.
- ☐ Ich möchte, dass die Begleitperson nur ergänzt, wenn ich darum bitte.
- ☐ Ich brauche möglichst wenig Wartezeit oder einen ruhigeren Wartebereich.
- ☐ Ich brauche eine kurze Pause, wenn es zu viel wird.

Andere Anpassungen, die mir helfen:

6. Am Ende des Termins

- ☐ Was ist die wahrscheinlichste Erklärung / Arbeitsdiagnose?
- ☐ Welche Untersuchungen oder nächsten Schritte sind geplant?
- ☐ Was soll ich bis dahin tun oder beobachten?
- ☐ Welche Warnzeichen bedeuten, dass ich früher wiederkommen oder Hilfe holen soll?
- ☐ Wann und wie erhalte ich Befunde oder Ergebnisse?
- ☐ Kann ich die nächsten Schritte schriftlich bekommen?

Meine nächsten Schritte nach dem Termin:

Wichtig bei neuen Beschwerden: Eine bestehende Autismusdiagnose sollte nicht automatisch zur Erklärung neuer Schmerzen, deutlicher Verhaltensänderungen, Schlafprobleme oder anderer neuer Symptome werden.

Hinweis: Grundlage sind die Autismuskompakt-Inhalte „Gesundheitsversorgung & Therapie“ und „Alltag & praktische Hilfe“ (Stand 26.08.2026). Die Vorlage unterstützt die Vorbereitung, ersetzt aber keine ärztliche Untersuchung oder individuelle medizinische Beratung.