



Vorbereitung auf ein medizinisches Gutachten

Gehen Sie nie unvorbereitet zu einem Gutachtertermin und schildern Sie dem Gutachter Ihre Beschwerden so deutlich wie möglich anhand von Beispielen aus Ihrem tatsächlichen alltäglichen Leben.

Wenn es Tätigkeiten gibt, die Sie wegen der Beschwerden und Schmerzen nur noch wenig, oder gar nicht mehr vornehmen können, dann schildern Sie dies ebenso dem Gutachter anhand von realen Beispielen aus dem Alltagsleben. Denn nur so kann der Gutachter einschätzen, wie sehr Sie durch die Beschwerden und Schmerzen eingeschränkt sind!

Führen Sie am besten die erste Zeit ein sogenanntes Schmerztagebuch und erstellen Sie eine Beschwerdeliste in Form einer Tabelle. Nicht als mehrseitigen Aufsatz, das wird zu viel und liest dann keiner mehr.

So beschreiben Sie die Schmerzart

Die nachfolgende Liste soll Ihnen erleichtern, wie eine Schmerzart beschrieben werden kann:

- ▶ Wo genau tritt der Schmerz auf?
- ▶ Bei welcher Körperbewegung, Haltung oder Tätigkeit tritt der Schmerz auf?
- ▶ Wie oft tritt er auf?
- ▶ Wie lange hält der Schmerz an?

Es gibt unterschiedliche Schmerzarten:

- ▶ Heiße
- ▶ Kalte
- ▶ Bohren
- ▶ Klopfen
- ▶ Brennen
- ▶ Pulsieren

► Stechen

► Krampfartig

So beschreiben Sie die Schmerzstärke

Ein wichtiges Hilfsmittel bei chronischen Schmerzen ist das Schmerztagebuch. Es handelt sich dabei um ein standardisiertes Dokumentationssystem, in das der Patient sein Befinden, die eingenommenen Medikamente, deren Wirkung und Nebenwirkungen einmal oder mehrmals täglich einträgt.

Verwenden Sie keine allgemeinen Bezeichnungen, wie "mittel" oder "ziemlich stark", darunter kann man sich nichts vorstellen. Wenn Sie Methoden haben, Schmerzen zu vermeiden, dann schildern Sie diese ebenfalls so genau wie möglich.

Halten Sie sich einfach an die folgende Skala von 0 bis 10, sie ist in der Medizin weit verbreitet. Damit informieren Sie den Gutachter richtig und das kommt Ihnen zugute.

Schmerzskala:

0: Schmerzfrei

1: Sehr geringer, kaum bemerkbarer Schmerz

2: Geringer Schmerz: ein wenig lästig, vielleicht zeitweise etwas stärker werdend

3: Bemerkbarer Schmerz: Schmerz, der die Aufmerksamkeit auf sich zieht, mit dem sich jedoch gut leben lässt und an den man sich gewöhnt

4: Mittlerer Schmerz: ist der Patient abgelenkt, kann er ihn für einige Zeit ignorieren, aber er ist immer bemerkbar

5: Mittelstarker Schmerz: Betroffene können ihn höchstens für einige Minuten ignorieren und müssen sich aktiv anstrengen, wenn sie konzentriert arbeiten oder an sozialen Aktivitäten teilhaben wollen

6: Mittelstarker Schmerz: stört den Patienten bei allen normalen Alltagshandlungen; es fällt schwer, sich zu konzentrieren

7: Starker Schmerz: dominiert die Wahrnehmungen; soziale Kontakte und die Ausführung von normalen Alltagsaktivitäten sind signifikant beeinträchtigt; auch der Schlaf ist gestört

8: Intensiver Schmerz: körperliche Aktivitäten werden ernsthaft eingeschränkt; Gespräche sind nur unter großen Mühen möglich (entspricht etwa dem Schmerz bei einer natürlichen Geburt)

9: Unerträglicher Schmerz: Konversation unmöglich, der Patient schreit oder stöhnt

10: Unbeschreiblicher Schmerz: der Patient kann nicht aufstehen

Schlafstörungen:

Verwenden Sie auch hier keine allgemeinen Bezeichnungen, wie "ich kann nicht schlafen" oder "der schlaf ist schwierig" auch darunter kann man sich nichts vorstellen. Schildern Sie dem Gutachter genau, ob es sich um Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen handelt. Wie viel Stunden Sie am Stück schlafen können und wie lange Sie dann wach sind, bevor Sie wieder einschlafen können. Wenn Sie Methoden haben, mit den Schlafstörungen umzugehen, dann schildern Sie diese ebenfalls so genau wie möglich.

Zusammenfassend:

Verwenden Sie in keinem Fall allgemeine Bezeichnungen, schildern Sie dem Gutachter Ihre Beschwerden und Einschränkungen so deutlich wie nur möglich anhand von tatsächlichen Beispielen. Bei Einnahme von Schmerzmittel,- oder anderen Medikamenten machen Sie klare Angaben, wie oft Sie täglich oder wöchentlich Schmerzen haben, und wie viele (Anzahl der Tabletten) und wie oft (täglich oder wöchentlich) die Medikamente gegen was eingenommen werden. Selbiges gilt für Behandlungen und Therapien benennen Sie diese beim Namen und wie häufig diese z.B. wöchentlich vorgenommen werden. Erstellen Sie eine tabellarische Beschwerdeliste und führen Sie ein Schmerztagebuch. Legen Sie dem Gutachter aussagekräftige und nur auf den Unfall oder der Berufserkrankung bezogene medizinische Unterlagen vor. Überlassen Sie dem Gutachter keine Röntgen, CT oder MRT-Bilder oder andere medizinische Unterlagen im Original, sondern nur in Kopie. Unterschreiben Sie keine pauschale Schweigepflichtentbindung, sondern nur eine befristete Einzelschweigepflichtentbindung und nur für Ärzte die mit dem Unfall oder der Berufserkrankung vertraut sind.