

Checkliste zur Vorbereitung auf dein Arztgespräch

Wie kann ich mit meinem Arzt über starkes Schwitzen sprechen?

Über starkes Schwitzen zu sprechen, muss dir nicht peinlich sein – vor allem nicht vor deinem Arzt.

Fühlst du dich vor deinem Arzttermin ein wenig aufgeregt, sei versichert: das ist nicht ungewöhnlich.

Diese Checkliste kann dir bei der Vorbereitung auf das Arztgespräch helfen. Sie enthält einige Punkte und Fragen, die für das Gespräch mit dem Arzt wichtig sein könnten. So vergisst du keine Fragen und hast deine wichtigsten Themen in dem Termin zur Hand!

Nehme dir vorab etwas Zeit, stelle dir folgende Fragen und mach dir Notizen:



An welcher Körperstelle/ welchen Körperstellen schwitzt du übermäßig viel?



Seit wann tritt übermäßiges Schwitzen regelmäßig bei Dir auf?



In welchen Situationen schwitzt du übermäßig stark?



Schwitzt du eher am Tag oder auch in der Nacht?



In welchen Situationen schränkt dich dein Schwitzen im Alltag ein?



Wie gehst du mit deinem übermäßigem Schwitzen um?
Hast du beispielsweise versucht den Schweiß vor anderen zu verstecken?



Leidet jemand aus deiner Familie an übermäßigem Schwitzen oder hat die Diagnose einer Hyperhidrose erhalten?



Was hast du bereits gegen dein übermäßiges Schwitzen unternommen?
Hast du spezielle Produkte ausprobiert?



Hast du neben dem Schwitzen noch weitere Beschwerden oder Symptome, die du mit dem Arzt besprechen möchtest?



Nimmst du aktuell oder regelmäßig Medikamente ein? Falls ja, welche?

Tipp: Mache im Vorfeld Fotos, um dein übermäßiges Schwitzen zu dokumentieren: Zum Beispiel von Schweißflecken auf dem T-Shirt oder ähnliches. Du kannst sie dem Arzt dann in dem Termin zeigen.

Platz für weitere Notizen und Fragen an deinen Arzt!