

Der eigenverantwortliche Patient

**Eine Anleitung für Patienten und Angehörige
zur Vor- und Nachbereitung ihres
Arztgesprächs**



Vorwort

Liebe Patient*innen,

wir¹ möchten Sie und Ihre Angehörigen und Personen Ihres Vertrauens auf das Gespräch mit Ihrem Arzt vorbereiten.

Es geht um Ihre Gesundheit. Sie haben in dem Gespräch mit dem Arzt das Recht, Fragen zu stellen und eigene Vorschläge und Bedürfnisse einzubringen. Sie dürfen selbst entscheiden, wie Ihre Behandlung aussehen soll. Ihr Arzt ist dabei Ihr Partner. Er erklärt Ihnen die Ergebnisse der Untersuchungen und die Behandlungsmöglichkeiten. Sie entscheiden gemeinsam, welche Behandlung für Sie die Beste ist.

Ihr Arzt möchte Ihnen die beste Behandlung und Beratung anbieten. Leider ist die mögliche Gesprächszeit auf wenige Minuten begrenzt. Daher steht Ihr Arzt unter Zeitdruck und versucht, in kurzer Zeit wichtige Informationen von Ihnen zu erfragen. Sie können dabei helfen, die Gesprächszeit gemeinsam möglichst gut zu nutzen und zu gestalten.

Die Tipps und Hinweise in der vorliegenden Broschüre sollen Ihnen dabei helfen, das Gespräch mit dem Arzt aktiv mitzugestalten.

¹ Wir sind eine interprofessionelle Projektgruppe von Studierenden des Fachbereichs Gesundheit an der Fachhochschule Münster unter Leitung von Diplom-Logopädin Dr. rer. medic. Anja Fiori: W. Ebeling, G. Heisterkamp, M. Hoffmann, S. Kaiser, S. Kühnemund, S. Rettelbusch und L. Schiemann.

Informationen für den Arzt

Sehr geehrte Ärzt*innen,

Bieber, C. et al.² veröffentlichten 2019 einen Artikel zur „Partizipativen Entscheidungsfindung (PEF)“ im Arztgespräch. Im Zentrum dieses Modells steht die Annahme, dass es sich beim Arzt-Patientengespräch um einen Interaktionsprozess handle, welcher auf einer gleichberechtigten Beteiligung von beiden Akteuren basiert. Demzufolge kann auf der Basis geteilter Informationen eine gemeinsam verantwortete Übereinkunft getroffen werden.

Darüber hinaus können die Chancen auf einen positiven Behandlungserfolg erhöht werden, sofern die Gespräche wertschätzend und auf Augenhöhe stattfinden.

Die vorliegende Broschüre soll Patient*Innen dabei unterstützen sich adäquat auf ein Arztgespräch vorzubereiten.

Besonders im Gespräch mit älteren Menschen und Patienten mit dementiellen oder neurologischen Erkrankungen kann es beispielsweise zu Einschränkungen des Sprachverständnisses, des Kurzzeitgedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit sowie der Sprachproduktion kommen.

Diese Einschränkungen können ein Gespräch stark beeinträchtigen. Sie können die Kommunikation mit Ihren Patienten erleichtern durch

- langsames Sprechen
- kurze Sätze
- Pausen nach wichtigen Informationen
- Ergebnissicherung durch Rückfragen
- ggf. Miteinbeziehung von Bezugspersonen

² „Partizipative Entscheidungsfindung (PEF) – Patient und Arzt als Team“. Diabetologie und Stoffwechsel 2019; 14(04): 277-291
DOI: 10.1055/a-0953-6659

Überlegungen „vor“ dem Arztgespräch

Sie haben Ihren **ersten / nächsten Arzttermin vereinbart**.

Oftmals wird bei der Terminvergabe ein **grobes Zeitfenster** für das Arztgespräch genannt. Dies hängt ab vom Anliegen des Patienten und Terminplan des Arztes.

Sie können **im Vorfeld** schon einige **Vorbereitungen** treffen. Damit stellen Sie sicher, dass alle Ihre Fragen und gesundheitlichen Probleme zur Sprache kommen. Machen Sie sich **Gedanken über Themen und Fragen**, welche Sie unbedingt mit dem Arzt besprechen möchten. Damit Sie nichts vergessen, hilft es diese **aufzuschreiben**. Dabei sollten Sie beachten, dass Sie die wichtigsten Punkte zuerst notieren.

Überlegen Sie, ob Sie **allein oder in Begleitung zum Arzt gehen** möchten. Wenn Sie **nicht allein** zum Arzt gehen möchten, fragen Sie vorab eine Ihnen **vertraute Person**, ob sie mitkommt.













Es gibt auch **ehrenamtliche Personen**, die Ihre Hilfe dafür anbieten oder fragen Sie Ihren **Pflegedienst**, der über das Pflegegeld diesen Dienst abrechnen kann.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich im Vorfeld **über ihre Krankheit informieren** können. Bedenken Sie jedoch, dass nicht jede Internetseite sinnvolle Beiträge bietet.

Haben Sie bereits **Unterlagen** zu Ihrer Erkrankung, nehmen Sie diese zum nächsten Arztgespräch mit.

Ihr Arzt bekommt einen Überblick über bereits vorhergegangene Maßnahmen, Unverträglichkeiten, Medikamente, Untersuchungen etc. und kann an diese anknüpfen. Auch Informationen über **bereits bestehende Erkrankungen** in Ihrer **Familie** können für den Arzt hilfreich sein.

Folgende Vorüberlegungen und Fakten können wichtig für das anstehende Gespräch sein:

	Arzttermin vereinbart	<input type="checkbox"/>
	Terminzeit	_____ Min.
	Gedanken / Fragen aufstellen	<input type="checkbox"/>
	Gesprächsziele und wichtigste Anliegen aufschreiben	<input type="checkbox"/>
	Allein oder in Begleitung zum Termin	<input type="checkbox"/>
	Krankheitssymptome aufschreiben	<input type="checkbox"/>
	Informationen zur Erkrankung / zu Symptomen einholen	<input type="checkbox"/>
	Vorerkrankungen aufschreiben	<input type="checkbox"/>
	Familiäre Vorbelastung prüfen	<input type="checkbox"/>
	Derzeitige Medikamente notieren	<input type="checkbox"/>
	Allergien / Unverträglichkeiten klären	<input type="checkbox"/>
	Bisherige Unterlagen zusammenheften	<input type="checkbox"/>

Notizen:

„Während“ des Gesprächs

Heute findet Ihr Arztgespräch statt. Sie haben sich informiert und gut vorbereitet. Dieser Teil der Broschüre soll Sie durch ein erfolgreiches Gespräch führen.

Ihr Arzt ist Ihr wohlmeinender Berater und nicht Ihr Gegner.

„Ich mache mir Sorgen um...“
„Ich habe Angst vor...“
„Ich habe Bedenken bei...“

Um die Gesprächszeit sinnvoll zu nutzen, sollten Sie folgende Faktoren beachten: klären Sie, **wie viel Zeit** für den Termin zur Verfügung steht. Benennen Sie konkret **all Ihre Anliegen**. **Beginnen Sie mit dem Wichtigsten.**

Sagen Sie Ihrem Arzt, **ob Sie sich bereits informiert haben**. Stellen Sie klar, dass weiterer Klärungsbedarf besteht. **Hören Sie während des Gesprächs aufmerksam zu.**

Achten Sie auf eine Ihnen zugewandte Körperhaltung und Blickkontakt:
„Ich kann Ihnen besser folgen, wenn Sie mich bei dem Gespräch ansehen.“










„Entschuldigen Sie, diesen Begriff habe ich noch nie gehört. Können Sie mir diesen erklären?“

Geben Sie die **Aussagen** des Arztes **in eigenen Worten wieder**. Haben Sie alles richtig verstanden? **Fragen Sie nach**, wenn Sie etwas nicht verstanden haben (z.B. medizinische Fachbegriffe). Weisen Sie den Arzt auf ein zu schnelles **Sprechtempo** hin, falls Sie diesem nicht folgen können. Lassen Sie sich nicht von den Diagnosestellungen und Therapievorschlügen des Arztes 'überumpeln'.

Um eine **gemeinsame Entscheidung zu treffen**, fragen Sie auch nach anderen Behandlungsmethoden.

„Ich möchte eine / keine gemeinsame Entscheidung.“
„Ich benötige noch Bedenkzeit.“

Notizen:

	Zeitlichen Rahmen erfragen
	Anliegen benennen
	Wichtigstes zuerst sagen
	Vorhandene Informationen nennen
	Anteil am Entscheidungsprozess mitteilen
	Aufmerksam zuhören
	Informationen mit eigenen Worten wiederholen
	Nachfragen
	Ängste, Sorgen und Bedenken mitteilen

(zur Info: Spickzettel
keine Checkliste)








Überlegungen „nach“ dem Arztgespräch

Nehmen Sie sich nach dem Arztgespräch Zeit, um die **neu gewonnenen Eindrücke zu sortieren**. Sind Sie mit dem Verlauf zufrieden?

Sie können mithilfe Ihrer vorab gemachten Notizen oder der Checkliste überprüfen, ob Ihre **Anliegen beantwortet** bzw. besprochen worden sind.

Eventuell konnten **nicht alle Fragen beantwortet** werden. Schreiben Sie diese erneut für den nächsten Termin auf.

Haben Sie die besprochenen **Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten verstanden**?

	Gesprächsziel erreicht	<input type="checkbox"/>
	Alle Fragen/Anliegen besprochen	<input type="checkbox"/>
  	<p>Entscheidung über Behandlung getroffen</p> <p>→ wenn ja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Behandlungsschritte nachvollziehbar? • Habe ich die Möglichkeit, mich über das Internet zu informieren? • Kenne ich andere Personen, die an derselben Krankheit leiden? • Zusätzliche Behandlungsschritte aufschreiben <p>→ wenn nicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Nachteile aus erhaltenden Informationen aufschreiben • Notieren, was bei nächster Behandlung gewünscht • Meinung eines Vertrauten über bevorstehende Entscheidungen einholen • Neuen Termin vereinbaren und Liste besprechen 	<p>Ja <input type="checkbox"/></p> <p>Nein <input type="checkbox"/></p>
	<p>Erhaltenes Rezept lesbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dosierung/Einnahmezeiten 	<input type="checkbox"/>
	Weitere Behandlungen (Operationen, Therapien etc.) nachvollziehbar	<input type="checkbox"/>

Fügen Sie offene Fragen / Notizen für das nächste Gespräch hier ein:

Notizen:

Generell gilt: Sollten sich aus Ihren Überlegungen und Abwägungen **Unsicherheiten** ergeben, dann haben Sie das Recht



→ Sich eine zweite Meinung eines anderen Arztes einzuholen

→ Sich mit Ihrem behandelnden Arzt nochmals zusammensetzen, um Ihre Fragen zu klären

Nachwort der Herausgeber

Liebe Patient*innen,

die Ihnen vorliegende Broschüre ist in Kooperation mit der Fachhochschule Münster, dem Aphasiker-Zentrum NRW unter der Leitung von Christiane Mais und der Neurologischen Klinik des Philippsstift Essen, Chefarzt PD Dr. med. Oliver Kastrup, entstanden.

Wir möchten uns recht herzlich bei den Studierenden des Fachbereichs Gesundheit an der Fachhochschule Münster unter Leitung von Diplom-Logopädin Dr. rer. medic. Anja Fiori für die Erstellung dieser Broschüre und die gute Zusammenarbeit bedanken.

Wir hoffen, dass Ihnen die Anleitungen und Hinweise helfen werden, gut und informiert in das Arztgespräch zu gehen und es zufrieden wieder zu verlassen.

Eine gute Vor- und Nachbereitung erleichtert Ihnen, besser mit Ihrer Erkrankung zu leben und umzugehen.

Christiane Mais
GF Aphasiker-Zentrum NRW e.V.



Aphasiker-Zentrum NRW e.V.



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences