

Gesundheitsgespräch

Titel: "Lernender Patient - lernender Arzt"

Sendedatum: 02.07.2011

Experte: Dr. Peter Frommelt, Neurologe und Psychiater, Asklepios Klinik

Lernender Patient - lernender Arzt

"Nehmen Sie täglich drei Tabletten" – noch immer begnügen sich Ärzte und Patienten mit solchen knappen Anweisungen. Sie verpassen so womöglich die Chance, der Krankheit wirklich auf den Grund zu gehen und zu erkennen, was dahintersteckt. Sie fordern kein Engagement für die Gesundheit. Oftmals aber könnten Ärzte und Patienten viel für sich und voneinander lernen: Wie man trotz Krankheit lebenswert lebt, wie man durch Krankheit für das ganze Leben dazulernt und wie man wegen Krankheit sein Leben kreativ ändert – das sind jedenfalls die Chancen, die für den Neurologen und Psychiater Dr. Peter Frommelt mit einer Krankheit einhergehen.

Bündnis von Arzt und Patient

In den letzten Jahren änderte sich die Beziehung zwischen Ärzten und Patienten. Während Ärzte früher die Tendenz hatten, Patienten oft von oben herab zu behandeln, nach dem Motto "wir wissen, was für unsere Patienten gut ist", hat diese Einstellung bei vielen Ärzten nicht überlebt. Anstelle dessen tritt eine partnerschaftliche Beziehung, in der Arzt und Patient gemeinsam versuchen, Entscheidungen zu treffen. Der Arzt bringt die Kenntnisse der wissenschaftlichen Studien, die Kenntnisse der Leitlinien zur Behandlung bestimmter Erkrankungen in das gemeinsame Gespräch ein, der Patient seine persönlichen Vorlieben und Ängste.

Individuelle Behandlung

Nach medizinischen Leitlinien zu behandeln bedeutet nicht, jeden Patienten gleich zu behandeln. Eine personenbezogene Medizin versucht die wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Behandlung des einzelnen Patienten zu nutzen, ohne die besonderen individuellen Umstände jedes einzelnen Patienten und seine Wünsche und Bedürfnisse zu übergehen.

Bayern 2-Hörservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Miteinander Sprechen

Der beste Weg zu einer gemeinsamen Entscheidung ist ein gutes Gespräch. Die Zeiten sind nicht günstig für lange Gespräche. Der Arzt steht unter Zeitdruck und die technischen Leistungen werden immer noch besser vergütet als das Gespräch.

Der lernende Patient: Selbstverantwortlich handeln

Einige Gesundheitsökonomien sind der Auffassung, man solle die Patienten wie einen Kunden betrachten, der zwischen verschiedenen medizinischen Maßnahmen wählen kann. Die niederländische Philosophin Annemarie Mol hat sehr anschaulich gezeigt, dass dieses Bild des Konsumenten nicht die Wirklichkeit der Beziehung zwischen Arzt und Patient trifft.

Wünsche des Patienten

Der Patient möchte begleitet werden, er möchte Ärzte und Therapeuten, die sich um ihn kümmern, die mit ihm sprechen, mit denen er gemeinsam nach Lösungen suchen kann. Der Patient möchte nicht drei verschiedene Knieoperationen einfach nebeneinander hingestellt wissen und sich dann für eine entscheiden müssen, sondern er möchte mit seinem Arzt darüber sprechen, welche Operation am ehesten für ihn geeignet ist, und er möchte das Für und Wider der einzelnen Operationen erfahren.

Der mündige Patient – was ist das?

Dr. Marianne Koch: "Es gibt keinen Zweifel, dass ein grundsätzlicher Wandel im Verhältnis zwischen Arzt und Patient eingesetzt hat. Das früher vorwiegend paternalistische System - also auf der einen Seite die Autorität des Arztes, an dessen Anordnungen nicht gerüttelt werden durfte, auf der anderen der passive Patient - hat sich zu einem eher partnerschaftlichen hin verändert. Unser Gesundheitssystem zwingt die Patienten in vielen Fällen dazu, ihre Rolle als Partner tatsächlich wahrzunehmen, das heißt, über ihr gesundheitliches Problem und ihre Situation so gut Bescheid zu wissen, dass ein echter Dialog mit dem behandelnden Arzt möglich wird. ‚Mündig‘ ist demnach der Patient, der ein Mitspracherecht über die optimale Behandlung seiner Krankheit in Anspruch nehmen kann."

Was Patienten lernen wollen

Viele Patienten haben das Bedürfnis, über die Entstehung, Behandlung und die Prognose ihrer Erkrankung mehr zu erfahren. Im Internet gibt es zwar für jedes eigene Gesundheitsproblem hunderte von Seiten. Nur wie soll der Patient wissen, was für ihn zutrifft, und wie soll er seriöse von unseriösen Angaben unterscheiden? Dies kann am besten im Gespräch geschehen. Patienten möchten aber nicht nur die medizinischen Grundlagen ihrer Erkrankung kennenlernen, sondern was die meisten interessiert sind folgende Fragen:

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

- Wie muss ich mein Leben umstellen?
- Wie kann ich weiterhin ein aktives und glückliches Leben führen?
- Wie kann ich mir selber helfen, wenn ich Zeiten habe, wo ich bedrückt und mutlos bin?

Kann man gesundes Leben lernen?

Die guten Vorsätze halten meist nur einige Wochen, weil sie nicht wirklich in den Alltag und persönlichen Lebensstil eingebaut werden. Wer täglich U-Bahn fährt, kann beispielsweise immer die Treppe statt die Rolltreppe nehmen, das ist genauso gut wie ein Trainingsprogramm auf dem heimischen Hometrainer. Das lässt sich mit dem Abnehmen vergleichen: Die Diät hat meist nur einen kurzzeitigen Effekt und hinterher schnell das Gewicht durch den Jojo-Effekt wieder nach oben, es sei denn man stellt seine Ernährungsgewohnheiten um.

Beispiele - Wie Patienten lernen können

- Zum einen brauchen sie einen guten Arzt, der zuhört, eingeht und begleitet. (Siehe "Arzt")
- Außerdem helfen Selbsthilfegruppen, in denen Patienten vor allem psychische Unterstützung finden.
- Das Internet bietet sehr viele Möglichkeiten, sich als Patient zu informieren. Nicht selten haben so Patienten neue Ergebnisse gelesen, die dem Arzt noch nicht bekannt sind.
- Durch Lesen: In den letzten Jahren sind die Beratungsbücher immer besser geworden. Solche Bücher können auch die Zeit überbrücken helfen, bis Patienten einen Therapieplatz finden.

Beispiel: Patienten-Schulung

Das Wort Schulung ist irreführend, denn es erzeugt das Bild des vorne sitzenden Lehrers, dem die Schüler brav zuhören. Patienten-Schulung meint aber, mit dem Patienten ins Gespräch zu kommen. Dr. Frommelt setzt deswegen auf Patientenschulungen, in denen beispielsweise die Frage gestellt wird, wann die Tabletteneinnahme am besten in den Tagesablauf passt - nur dann werden die Empfehlungen des Arztes nämlich auch dauerhaft eingehalten.

Außerdem bekommen die Patienten regelmäßig Rückmeldungen: Ein Patient, der zum Beispiel auf sein Cholesterin achten muss, sollte auch erfahren, wenn er es innerhalb von Wochen gesenkt hat. Ärzte müssen lernen die Patienten zu bestätigen. Wenn man bei Patientenschulungen nur Wissen vermittelt, bleibt nicht viel hängen, man muss sie psychoedukativ gestalten. Erst wenn auch die Gefühle des Patienten angesprochen werden, kann es ihm gelingen dazuzulernen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Wie Patienten mit Krankheiten leben - Coping

Coping bezeichnet die Art und Weise, wie Patienten mit Krankheiten leben. Im besten Falle gelingt es ihnen eine - auch chronische - Erkrankung konstruktiv in das eigene Leben einzubauen und einen Nutzen daraus zu ziehen. Dabei können neue Einsichten und Einstellungen entstehen. Dr. Frommelt: "Kranke haben eine Chance fürs Leben, die Gesunde nicht haben."

Der lernende Arzt: Selbstverantwortung fördern

Ein guter Arzt arbeitet mit mehreren "Werkzeugen" - mit Ohr, Mund, Hand und Verstand: Er hört zu, spricht mit dem Patienten und untersucht ihn. Er muss in der Lage sein, sich dem Patienten anzunehmen und dabei ruhig und sachlich zu bleiben - distanzierte Nähe ist das Schlagwort dafür. Eine amerikanische Studie hat ergeben, dass schon das erste Werkzeug, nämlich das Ohr, von den meisten Ärzten unzureichend eingesetzt wird: Durchschnittlich wird ein Patient bei der Schilderung seiner Beschwerden bereits nach 18 Sekunden vom Arzt unterbrochen.

Was müssen Ärzte lernen?

Die Ärzte müssen lernen, die Lebenswelt der Patienten besser zu verstehen. Nur wenn sie die Einstellung des Patienten kennen, seine Vorstellungen und Erwartungen, können sie ihn richtig beraten.

Beispiel:

Bei der Beratung hinsichtlich der Risikofaktoren, wie Rauchen oder Hochdruck, haben einige Patienten die Einstellung: "Hauptsache ich habe jetzt gut gelebt, ob das Leben dann ein bis zwei Jahre früher zu Ende ist, das stört mich nicht." Vergessen wird dabei, daß ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt nicht zu einem sofortigen Tod führen, sondern viele Menschen behindert oder als Pflegefälle zurücklassen. Wenn Patienten sich einmal klar gemacht haben, daß sie womöglich sehr lange noch leben, aber auf Pflege und Unterstützung anderer angewiesen sind, kommen sie wesentlich intensiver darüber ins Nachdenken, ob sie nicht ihre Risikofaktoren vermindern sollten.

Wichtig:

Das für die Arzt-Patienten-Beziehung notwendige Vertrauen entsteht nur dann, wenn der Patient den Eindruck hat, er wird ernst genommen, auch wenn seine eigenen Deutungen vielleicht wissenschaftlich nicht haltbar sind.

Wie aus Krankheitsgeschichten Gesundheitserfolge werden

Aus Amerika kommt die sogenannte narrative Medizin zu uns: Es geht dabei darum, den Geschichten, die die Patienten erzählen, zuzuhören. Der Patient ist kein Nachrichtensprecher, der die Krankendaten a la "Vorgestern war das und das" liefert, sondern er hat eine Geschichte zu erzählen. Wenn der Arzt sie kennt, kann er sich überlegen, an welchen Stellen Veränderungen in diese Geschichte hineinpassen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Mit jedem Patienten, etwas Neues dazulernen

"Ich lerne mit jedem Patienten etwas Neues dazu", meint Dr. Frommelt: Zum einen sind das natürlich medizinische Fakten. "Aber mehr noch lerne ich, wie das Leben gelingen kann. Je länger ich dabei bin, desto mehr wundere ich mich, wie bei gleichen Krankheitsausgangsbedingungen ganz andere Lebensgeschichten ablaufen." Krankheit ist immer ein Teil des Lebens und kann auch konstruktiv ins Leben eingebaut werden.

Der gute Arzt ist ein guter Lehrer

Dr. Frommelt: "Ich glaube, wir - die Ärzte - sind als Lehrer noch nicht gut genug. Wir haben die Vorstellung, dass es reicht dem Patienten Dinge wie ‚Achten Sie auf Ihr Cholesterin und nehmen Sie morgens die kleine gelbe Tablette‘ zu sagen. Aber eigentlich wissen wir, dass ein Drittel der Tabletten nicht genommen wird. Für mich ist das Indiz dafür, dass wir nicht gut genug vermitteln, wie Menschen die Therapie in ihren Alltag einbauen können. Außerdem gebe ich den MS- und Schlaganfallpatienten, die ich behandle, beispielsweise nicht nur ein Medikamentenrezept mit, sondern noch ein anderes, ein persönliches. Darauf stehen dem Empfehlungen wie "Täglich Spazieren gehen", "Zwei Mal pro Woche mit Freunden treffen" oder es enthält konkrete Ernährungstipps."

Medizinisches lebenslanges Lernen

Die medizinischen Fortbildungen finden auf vielen Kongressen, Seminaren und durch Fachzeitschriften statt. "Patienten wollen Experten, die echte Spezialisten sind, die Diagnosen sicher stellen können, weil sie bestimmte Untersuchungen und Operationen sehr häufig durchführen. Oft beklagen sich die Patienten aber, dass die Spezialisten zu wenig Gespür für die psychischen Nöte der Erkrankten haben. Ich glaube, wir sollten auch zugestehen, daß ein Chirurg nicht unbedingt ein guter Seelenarzt ist", meint Dr. Frommelt und hält deswegen Teamarbeit für eine gute Lösung.

Die Zusammenarbeit von Ärzten der verschiedenen Fachrichtungen Psychologen und Pflegekräfte in einem Team findet zum Beispiel in Tumorboards statt, wie im Roman-Herzog-Institut.

Wie Arzt und Patient zusammen lernen

Arzt und Patient sollen zwar Partner sein, aber sie sind immer ungleiche: Ein Hilfe suchender kranker Mensch steht einem persönlich nicht betroffenen Experten gegenüber. Verunsicherung und Angst spielen in dieser Begegnung oft eine große Rolle. Nicht undurchschaubare Medizintechnik, sondern Vertrauen kann diesen Knoten lösen. Vertrauen entsteht vor allem durch Dialog.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Compliance als Lernerfolg

Das Wort kommt aus dem Englischen und heißt Einwilligung und Erfüllung: Der Arzt rät zur Therapie und der Patient hält sich aus Überzeugung daran. An der Compliance lässt sich messen, ob die Kommunikation zwischen Patient und Arzt funktioniert hat, denn sie ist nur gewährleistet, wenn der Arzt nicht über den Kopf des Patienten hinweg eine Therapie entwickelt, sondern mit ihm zusammen.

"Shared-Decision-Making" - was ist das?

- Arzt und Patient tauschen wechselseitig Informationen aus und hören sich zu.
- Sie werden sich zusammen über die Wahlmöglichkeiten klar, um dann gemeinsam zu entscheiden.
- Sie schaffen Vertrauen zu- und miteinander.

Solch ein Dialog enthält Sätze wie diese: "Aus meiner Sicht als Arzt spricht für eine Operation folgendes...", "Ich als Patient möchte gerne, dass auf meine familiäre Lage Rücksicht genommen wird."

Wenn die Behandlung so kommunikativ abläuft, tauchen hinterher sehr selten Haftrechtsprobleme auf, weil sich beide genug ausgetauscht haben. Es ist aufwendig, aber es lohnt sich. Und laut Dr. Frommelt nimmt es auch den Ärzten (die oft gar nicht genau wissen, was richtig ist) die Angst vor Entscheidungen, wenn sie keine Vergleichsfälle persönlich oder aus der wissenschaftlichen Literatur kennen.

Arzt-Patienten-Seminare - gegenseitiges Lernen

Es geht darum mit Patienten durch immer weitergehende Fragen ins Gespräch zu kommen. "Ich nehme oft Fragen mit nach Hause, die ich nicht beantworten konnte und bei denen ich mich wundere, dass sie mir nicht schon früher gestellt wurden." Aber nicht nur die Ärzte lernen laut Dr. Frommelt bei den Seminaren dazu, sondern auch die Patienten: „Ich empfehle Arzt-Patienten-Seminare, weil sich dabei auch die Patienten untereinander austauschen und sich Ratschläge geben. So merken sie, dass sie nicht alleine sind. Sie sind gefühlsmäßig angesprochen und dabei kommt Lernen und Gesünderwerden in Gang.“

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011