

Gut informiert und selbstbestimmt – so gestalten Sie den Erfolg Ihrer Behandlung aktiv mit

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Gut informiert und selbstbestimmt – so gestalten Sie den Erfolg Ihrer Behandlung aktiv mit“. PD Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Ksenja Stach-Jablonski.

Was bedeutet „Patienten-Empowerment“?

- „Empowerment“ heißt: **Stärkung, Selbstbefähigung, mehr Eigenmacht.**
- Ziel: Sie sollen **gut informiert** sein und **aktiv mitentscheiden** können.
- Das ist keine „Arzt-gegen-Patient“-Idee, sondern: **Arzt + Patient als Team.**

Shared Decision Making: Entscheidungen gemeinsam treffen

- Ärzt:innen bringen **medizinisches Wissen + Erfahrung** ein.
- Patient:innen bringen **Alltag, Werte, Ziele, Sorgen, Lebensumstände** ein.
- Ergebnis: Eine Therapie, die **wirksam** ist und **zu Ihnen passt** – und die man eher langfristig durchhält.

Wie hat sich die Patientenrolle verändert?

- 1960er: „bevormundeter Patient“
- 1970er: „informierter Patient“
- 1980er: „mündiger Patient“ (u. a. durch Selbsthilfegruppen)
- 1990er: „autonomer Patient“ / gemeinsame Entscheidungen
- 2000er: „kompetenter Patient“ / „Expert Patient“ (besonders bekannt z. B. bei Diabetes-Schulungen)

Worum geht es praktisch?

Empowerment soll helfen, **Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschlüsse** zu vermeiden – indem Risikofaktoren ernst genommen und behandelt werden, auch wenn man sie **nicht spürt**:

- Bluthochdruck
- Erhöhter Cholesterinspiegel oder andere erhöhte Blutfettwerte (Fettstoffwechselstörungen)
- Diabetes
- Rauchen
- Übergewicht/Bewegungsmangel
- Familiäre Belastung (Genetik)

Wichtig: „Ich spüre nichts“ heißt nicht „Es ist harmlos“

Viele Risikofaktoren machen **lange keine Beschwerden**.

- Cholesterin „tut nicht weh“
- hoher Blutdruck „merkt man oft nicht“
- hoher Blutzucker „merkt man oft nicht“

Schäden entstehen trotzdem – sichtbar wird's manchmal erst wenn ein kardiovaskuläres Ereignis (z. B. Herzinfarkt) auftritt.

Orientierung im „Informations-Dschungel“

Internet & Social Media liefern oft widersprüchliche Infos.

- Nutzen Sie **verlässliche Quellen** (z. B. Fachgesellschaften, Herzstiftung, Lipid-Liga/DGFF).
- Suchen Sie sich einen **„Arzt des Vertrauens“**, bei dem alles zusammenläuft.
- Wenn Fachärzt:innen Unterschiedliches sagen: **bitten Sie, dass die Ärzt:innen miteinander sprechen**.

Empowerment heißt nicht „alleine therapieren“

- **Keine Selbstdiagnosen**
- **Keine eigenmächtigen Therapien**
- Aber: **mitdenken, nachfragen, verstehen, gemeinsam entscheiden**.

Hilfreich im Alltag: Pässe & Zielwerte

- Bei Diabetes sind Pässe und Schulungsprogramme etabliert (gute Vorbilder).
- Für andere Risikofaktoren (z. B. Blutfette) werden **Zielwert-Pässe** empfohlen, in denen man Werte dokumentiert:
 - LDL-Cholesterin-Ziel
 - Blutdruck
 - Gewicht
 - Rauchstatus
 - ggf. Blutzuckerwerte

SMART-Ziele: Kleine Schritte, die wirklich klappen

Hilfreich sind **SMART-Ziele**:

- **S**pezifisch
- **M**essbar
- **A**traktiv/Erreichbar
- **R**ealistisch
- **T**erminiert (mit Zeitplan)

Eine Information der D•A•CH-Gesellschaft Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.
www.dach-praevention.eu

So wird aus „Ich sollte mal...“ ein Plan, den man umsetzen kann.

Motivation durch Sichtbarkeit: Gefäße anschauen

- Gefäßverkalkung kann man manchmal mit **Ultraschall** sichtbar machen (z. B. Halsgefäße, Leiste).
- Ein Bild kann mehr motivieren als viele Worte – nach dem Motto: „Das will ich nicht schlimmer werden lassen.“

Der Kommunikations-Reminder

- Gesagt ist nicht gehört – gehört ist nicht verstanden – verstanden ist nicht umgesetzt – umgesetzt ist nicht beibehalten.

Darum: **nachfragen, wiederholen lassen, schriftlich mitnehmen, Schritt für Schritt dranbleiben.**

Fazit

Patienten-Empowerment heißt:

- Sie sind **nicht allein**, sondern Teil des Teams.
- Sie dürfen (und sollen) **mitentscheiden**.
- Gute Information + klare Ziele + vertrauensvolle Zusammenarbeit helfen, **Komplikationen zu verhindern** und **Lebensqualität zu gewinnen**.



Aus dem Podcast
**„Schatzkiste Prävention – Der
Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt
und Schlaganfall“.**

Diese Folge →

Alle Folgen:

www.schatzkiste-praevention.eu

