

Selbstmanagement – auch eine Frage der Erklärung

Bei jeder Krankheit kann der/die PatientIn einiges tun, um Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern: Medikamente regelmäßig einnehmen, auf die Ernährung oder den Lebensstil achten, Entspannungstechniken einsetzen und vieles mehr. Damit die PatientInnen jedoch wissen, was zu tun ist, ist eine angepasste Sprache notwendig. Und daran hapert es häufig.

„Das Konzept des Selbstmanagements für PatientInnen wurde in den 80er Jahren entwickelt“, erklärt Dr.ⁱⁿ med. Iris Herscovici, Gründerin der Patientenplattform „selpers“. „Es geht darum, dass Patienten ihre Krankheit verstehen und die Auswirkungen auf den Alltag richtig einschätzen können. Es geht um alltagspraktische Dinge wie die Organisation des Haushalts, aber auch um Krankheitsmanagement wie Medikamenteneinnahme oder das richtige Verhalten bei einem Notfall. Besonders wichtig ist auch die persönliche Entwicklung, um zu lernen, wie man mit Stress und Angst umgeht, wie man sich entspannen kann und so weiter. Verschiedene Studien zeigen: Gutes Selbstmanagement hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität und den Krankheitsverlauf.“

Ein Problem: zu komplizierte Sprache

„Wie eignet man sich als PatientIn Selbstmanagement an?“, wollen wir wissen. „Gute Frage“, meint Frau Dr.ⁱⁿ Herscovici, denn so einfach ist das nicht zu beantworten. „Natürlich ist der/die behandelnde Arzt/Ärztin die erste Anlaufstelle. Das Problem: ÄrzteInnen sprechen manchmal eine zu komplizierte Sprache, eine Fachsprache, mit der die PatientInnen zu wenig anfangen können. Viele PatientInnen stehen beim Arztbesuch außerdem so unter Stress, dass sie noch weniger Informationen aufnehmen können. Und: Für detaillierte Informationen zum Selbstmanagement fehlt in der Arztpraxis oft die Zeit.“

Dazu kommen Personengruppen, die eine spezielle Aufbereitung der Informationen brauchen, zum Beispiel, weil sie Lernschwierigkeiten oder eine schlechte Lesekompetenz haben oder weil sie nicht ausreichend Deutsch sprechen. „Diese Personengruppen werden im medizinischen Alltag noch viel zu wenig mitgedacht“, sagt Dr.ⁱⁿ Herscovici.

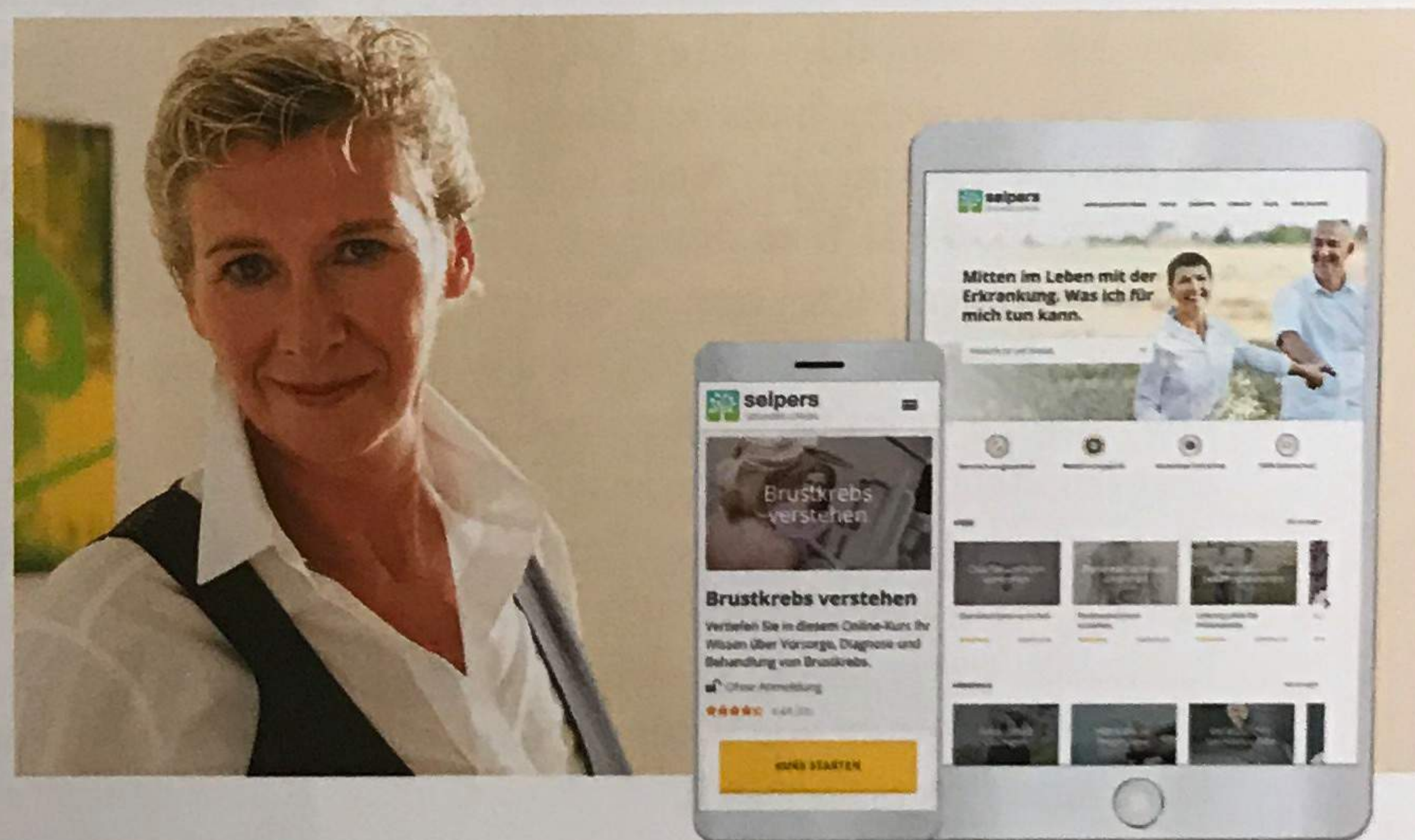
Selbsthilfegruppen erfüllen eine wichtige Vermittlungsfunktion

„Häufig sind Selbsthilfegruppen die erste Anlaufstelle für PatientInnen und Angehörige“, sagt Frau Dr.ⁱⁿ Herscovici. „Hier gibt es viele Informationen zu Krankheitsthemen und lebenspraktische Hinweise.“

Selbstmanagement lernen: schwierige Suche im Internet

Die meisten Menschen suchen sehr bald nach Informationen über ihre Erkrankung im Internet. Doch für viele ist es nur schwer zu unterscheiden, wie gut die inhaltliche Qualität einer Seite ist. Sind die Informationen korrekt und aktuell? Klärt die Seite auf, schürt aber keine unnötigen Ängste? Und zeigt die Quelle auch auf, was PatientInnen selbst tun können? „Gute Seiten sind schwer zu finden“, sagt Frau Dr.ⁱⁿ Herscovici. „Am besten suchen PatientInnen nach Quellen, die ihnen von ÄrztInnen, TherapeutInnen oder Selbsthilfegruppen empfohlen werden. Dann sollten sie schauen, von wem die Texte stammen und ob ÄrztInnen die Richtigkeit der Informationen kontrollieren.“ Weil es nur wenige Quellen gibt, die diese Kriterien erfüllen und gleichzeitig zu einem besseren Selbstmanagement verhelfen, hat Dr.ⁱⁿ Herscovici die

Patientenplattform „selpers“ gegründet. „Wir bieten dort kostenlose Online-Kurse zu verschiedenen Krankheitsbildern an, die genau in diese Richtung gehen: Die PatientInnen lernen, ihre Krankheit zu verstehen und im Alltag besser mit ihr umzugehen. Außerdem ist persönliche Weiterentwicklung ein wichtiger Inhalt. Die Kurse werden



immer von FachärztInnen überprüft, um sicherzugehen, dass die Informationen korrekt sind. Gleichzeitig achten wir auf eine einfache Sprache und eine klare Aufbereitung der Inhalte.“

Was kann man sonst noch für ein besseres Selbstmanagement tun?

Ein wichtiger Tipp von Frau Dr.ⁱⁿ Herscovici: Bereiten Sie sich auf Arztgespräche gut vor. Sammeln Sie Fragen und notieren Sie sich diese vor dem nächsten Termin, damit Sie nichts vergessen. Fragen Sie nach, wenn Sie bestimmte Begriffe oder Aussagen nicht verstehen. Nehmen Sie am besten eine zweite Person mit, die sich die Aussagen des Arztes/der Ärztin ebenfalls anhört. Und: Führen Sie Tagebuch über Ihre Symptome, Medikamenteneinnahme und weitere Maßnahmen. So lernen Sie sich und ihre Krankheit genau kennen und können in Zukunft besser mit ihr umgehen. Infos unter: www.selpers.com