

Der kompetente Patient

Eine Information der Süddeutschen Krankenversicherung a. G.

Für wen wurde dieses Merkblatt geschrieben?

- Menschen, die gerne gut informiert und gemeinsam mit ihren Ärzten Entscheidungen über Untersuchungen und Behandlungen treffen möchten.
- Menschen, die sich sicher im Gesundheitswesen bewegen möchten.
- Menschen, die denen, die sie behandeln, auf Augenhöhe begegnen möchten.

Um welche Themen geht es?

- verlässliche Gesundheitsinformationen finden
- den passenden Arzt finden
- das Gespräch mit dem Arzt führen
- Medikamente richtig anwenden

Wie finde ich gute medizinische Informationen?

Informationen finden und bewerten

Im Internet gibt es eine unübersehbare Fülle an medizinischen Informationen. Manche davon sind gut, manche weniger gut. Passende und gute medizinische Infos zu finden, ist gar nicht so einfach.

Zunächst sollte man überlegen, welche Informationen man überhaupt braucht. Z. B. ist es wichtig, die genaue Bezeichnung der aufgetretenen Krankheit zu kennen, am besten auch die Fachbezeichnung. Man kann seinen Arzt danach fragen oder seine Patientenakte anfordern (siehe hierzu auch die SDK-Information „Einsichtsrecht in die Patientenakte“).

Anschließend muss man die gefundenen Informationen bewerten. [Gute Informationen](#) geben Auskunft zu:

- Autor (und seine Qualifikation), Patientenbeteiligung, Interessenkonflikten, Finanzierung, Erstellungsdatum, nächster geplanter Überarbeitung, Qualitätssicherung
- Zielgruppe, natürlichem Krankheitsverlauf, verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, Nutzen und Risiken von Behandlungen, Unsicherheit, wissenschaftlichen Quellen

In der Regel findet man außerdem bei guten Informationen noch Angaben zu weiterführenden Informationsangeboten, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen etc.

Informationen anwenden

Im Idealfall liefern die gefundenen Informationen verlässliche Zahlen, z. B. zu den gesundheitlichen Risiken, die man eingeht, wenn man keine Behandlung wahrnimmt, zu dem möglichen Nutzen der verschiedenen Behandlungsformen sowie zum möglichen Schaden und Nebenwirkungen von Therapien. Wer beispielsweise Bluthochdruck hat, braucht wissenschaftlich abgesicherte Daten dazu, wie hoch sein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall innerhalb der nächsten Jahre ist. Außerdem benötigt er Infos zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Dazu gehören Lebensstiländerungen wie Salz Vermeiden, Abnehmen und Sporttreiben. Außerdem gibt es eine ganze Reihe an Medikamenten, die eingesetzt werden können. Wenn man weiß, wie hoch das Risiko für Folgeschäden wie einen Herzinfarkt ist, kann man auf der anderen Seite betrachten, wie hoch die Risiken für Nebenwirkungen und Schäden durch die Medikamente sind. Und dann kann man eine Entscheidung treffen, ob man persönlich mehr Wert darauflegt, die Risiken durch die Erkrankung zu vermeiden und dafür bereits ist, die Risiken der Behandlung auf sich zu nehmen. Oder man entscheidet umgekehrt, dass das Risiko für Krankheitsfolgen noch nicht so hoch ist, dass man Nebenwirkungen der

Medikamente in Kauf nehmen würde. Solche Entscheidungen sind schwierig. Sie können nur im Gespräch mit dem Arzt und mit Unterstützung durch verständliche und verlässliche Informationen getroffen werden.

Wissenschaftlich gut abgesicherte und zugleich verständliche Informationen gibt es beispielsweise hier:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

www.gesundheitsinformation.de/

<http://www.patienten-information.de/>

<http://www.leitlinien.de/patienten/patientenleitlinien/>

<http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html>

www.bzga.de

www.impfen-info.de

www.infektionsschutz.de

www.gutepillen-schlechtpillen.de

www.embryotox.de

www.wissenwaswirkt.org/

<http://www.cochrane.org/de/evidence>

www.medizin-transparent.at

www.krebsinformationsdienst.de/

www.psychenet.de

www.orpha.net

<https://weisse-liste.de/de/entscheidungshilfen/startseite-entscheidungshilfen/>

<https://www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen>

www.igel-monitor.de

http://www.achse-online.de/de/was_tut_ACHSE/informationen_verbessern/zipse.php

<http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/index.php?lng=DE>

Wie finde ich den passenden Arzt/das passende Krankenhaus/Pflegeheim?

Im Folgenden geht es zunächst um die Bewertung der Qualität von Arztpraxen, Krankenhäusern, Pflegeheimen, aber auch von Bewertungsportalen. Anschließend werden Suchmöglichkeiten für Ärzte, Krankenhäuser etc. gelistet.

Qualität bewerten

Ärzte: Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin hat verschiedene [Checklisten](#) entwickelt. Sie sollen beispielsweise dazu dienen, eine gute Arztpraxis zu erkennen. Dabei sollte man überlegen, welche Kriterien einem selbst besonders wichtig sind:

- Die Praxis ist gut zu erreichen und barrierefrei.
- Patienten werden freundlich und respektvoll behandelt.
- Patienten und ihre Anliegen werden ernst genommen.
- Die Intimsphäre der Patienten wird gewahrt.
- Aufklärung und Beratung sind gut verständlich und neutral.

- Entscheidungen fällen Arzt und Patienten gemeinsam.
- Der Arzt unterstützt den Wunsch nach Einholen einer zweiten Meinung.
- Der Arzt weist hin auf weitere Informations- und Beratungsangebote.
- In der Praxis werden Datenschutz und Schweigepflicht eingehalten.
- Qualitätssicherung und Teilnahme an Fortbildungen gehören zum Praxisalltag.
- Die Sicherheit der Patienten wird bestmöglich gewahrt.
- Zugang zur eigenen Patientenakte ist problemlos möglich.
- Die Praxis arbeitet mit anderen Praxen und Kliniken zusammen.

Krankenhäuser müssen jedes Jahr selbst einen [Qualitätsbericht](#) verfassen. Verschiedene Suchportale verwenden diese Qualitätsberichte für ihre Krankenhausvergleiche, z. B. www.weisse-liste.de. Außerdem lassen sich viele Kliniken zertifizieren. Der Bundesverband Patientenfürsprecher in Krankenhäusern e.V. und der Bundesverband Beschwerdemanagement für Gesundheitseinrichtungen e. V. sind beteiligt am [Wegweiser Klinik-Zertifikate](#). Und natürlich kann man zur eigenen Bewertung eines Krankenhauses ähnliche Kriterien verwenden wie die oben genannten für eine Arztpraxis.

Pflegeeinrichtungen: Wie man eine Pflegeeinrichtung bewerten kann, wird beschrieben im SDK-Ratgeber „[Pflege & Vorsorge](#)“. Dort finden sich noch viele weitere Informationen rund um das Thema Pflege.

Arztbewertungsportale: Auch zur Qualität von Arztbewertungsportalen gibt es umfangreiche [Informationen](#) des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin. Außerdem hat die Stiftung Warentest die Portale [bewertet](#). Ein Arztbewertungsportal kann man hiernach z. B. an folgenden Kriterien prüfen:

- Suchmöglichkeiten: nach Standort, Facharzttrichtung und Krankheitsbild
- Bewertungsmöglichkeit: anhand von Noten und Freitext
- Sortierung der Trefferliste: nach bester Bewertung sowie Anzahl Bewertungen
- Angaben zur Aktualität der Bewertungen
- Erklärungen zum Bewertungsverfahren und zur Prüfung von Bewertungen
- Schutz vor Schmähkritik, Mehrfachbewertungen
- Trennung von Inhalt und Werbung
- Transparenz: Informationen zur Finanzierung des Portals sowie zum Datenschutz; Impressum und Kontaktmöglichkeit hinterlegt
- Angaben zur Gesamtzahl der Bewertungen
- Notwendigkeit und Art der Nutzer-Registrierung

Ärzte/Krankenhäuser etc. finden

Suchportale: (Die folgenden Listen bedeuten keine Bewertung durch die SDK und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

Arztsuche, Krankenhaussuche:

<https://www.aerzte.de/>

<https://www.arzt-auskunft.de/>

<https://www.docinsider.de/>

<https://www.jameda.de/>

<http://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

<http://www.medfuehrer.de/>

<https://www.sanego.de/>

<https://www.weisse-liste.de/de/>

<https://www.topmedic.de>

Psychotherapeutensuche:

<http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>

www.psychotherapiesuche.de

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>

Pflegeheim-, Pflegedienstsuche:

<https://www.heimverzeichnis.de/>

<http://www.pflegelotse.de>

<https://www.pflege-navigator.de/>

Physiotherapeutensuche (Ergotherapeuten, Logopäden):

<https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte/physiotherapeutensuche.html>

<http://www.deutsche-therapeutenauskunft.de/therapeuten/therapeutensuche/>

<https://www.ergotherapie.de/adressbuch/>

<http://www.ergotherapie.org/2010/10/ergotherapiepraxis-finden/>

<https://www.dve.info/service/therapeutensuche>

<https://www.dbl-ev.de/service/logopaedensuche.html>

<http://www.logopaedie.com/>

<http://www.gvd-logopaedie.de/>

Wie treffe ich Entscheidungen gemeinsam mit meinem Arzt?

Beim Gespräch mit dem Arzt geht es um Ihre Gesundheit, Ihren Körper, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Viele Menschen wollen heute beteiligt werden an medizinischen Entscheidungen. Das sollten Sie Ihrem Arzt deutlich mitteilen. Und dann Fragen stellen, um ausreichend Informationen für eine Entscheidung zu erhalten. Es wird leichter für Sie, wenn Sie sich bereits zu Hause auf das Arztgespräch vorbereiten und Ihre Fragen schriftlich formulieren. Wichtige Themen können sein:

- Welche Krankheit habe ich (Art der Erkrankung, z. B. Infektionskrankheit; Häufigkeit; Prognose)?
- Welche verschiedenen Untersuchungen kann man machen und was bedeutet deren Ergebnis?
- Welche verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten gibt es, welchen Nutzen haben sie, welchen Schaden können sie verursachen, welche Nebenwirkungen haben sie?
- Was kann ich selber tun, damit es mir bessergeht?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Muss ich etwas selbst bezahlen und wieviel kostet das?
- Wo kann ich Hilfe und Unterstützung bekommen?

Sie haben das Recht, auf alle diese Fragen Antworten zu erhalten. Eine gute Entscheidung können Sie nur treffen, wenn Sie die verschiedenen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten verstehen und vergleichen können. Vielleicht müssen Sie mehrmals nachfragen, bis Sie alles verstanden haben. Aber es hilft Ihnen, eine Behandlung durchzuführen, wenn Sie genau wissen, wofür sie gut ist und was Sie dabei tun müssen. Für die Entscheidung spielen Ihre eigenen Wünsche und Vorlieben, aber auch Ängste eine wichtige Rolle. Auch darüber sollte es im Gespräch mit Ihrem Arzt bei gemeinsamer Entscheidung für oder gegen eine medizinische Maßnahme gehen.

Gute Informationen zu diesem Thema finden Sie beispielsweise hier:

<https://www.gesundheitsinformation.de/sich-informieren-und-entscheiden.2214.de.html>

<http://magazin.inclusio-media.de/patient-sein-will-gelernt-sein/>

<http://www.patienten-universitaet.de/node/38>

Und Entscheidungshilfen können Sie hier abrufen:

<https://www.gesundheitsinformation.de/zum-ausfuellen-eine-entscheidungshilfe.2221.de.html>

<http://www.patient-als-partner.de/index.php/deutsch/material-methoden/entscheidungshilfen.html>

<https://www.psychenet.de/de/entscheidungshilfen.html>

<https://faktencheck-gesundheit.de/de/faktenchecks/>

<https://www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen>

<https://www.aok.de/inhalt/faktenboxen-gesundheit/>

in Englisch:

<https://decisionaid.ohri.ca/AZlist.html>

<https://health.ebsco.com/products/option-grid>

<http://medstopper.com>

Wie nehme ich Medikamente richtig ein?

Mehrere Medikamente über längere Zeit einzunehmen ist gar nicht so einfach. Denn Arzneimittel können Nebenwirkungen haben. Außerdem können verschiedene Medikamente sich gegenseitig beeinflussen. Das nennt man Wechselwirkungen. Bei manchen Mitteln ist es besonders wichtig, dass sie zum richtigen Zeitpunkt angewendet werden, z. B. nüchtern oder nach dem Essen. Manche Medikamente vertragen sich nicht mit bestimmten Nahrungsmitteln. Da ist es manchmal schwierig, den Überblick zu behalten. Hier finden Sie Tipps, die Ihnen das Leben leichter machen können. Und den Umgang mit Medikamenten sicherer machen.

Den Arzt informieren:

Damit der Arzt die richtigen Medikamente verordnen kann, braucht er genaue Informationen zu Ihren Beschwerden. Er muss wissen, ob Sie an Allergien leiden und welche Behandlungen Sie wegen anderer Erkrankungen bereits erhalten. Manchmal haben Medikamente Nebenwirkungen und verursachen Beschwerden. Darüber sollten Sie mit dem Arzt sprechen. Manche Patienten nehmen Ihre Arzneimittel nicht oder nicht regelmäßig oder nicht in der verordneten Dosis ein. Sie sollten die Anwendung der Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt keinesfalls ändern. Wenn Sie es trotzdem tun, ist es aber besonders wichtig, dass Sie ihm das sagen. Nur so können Fehler vermieden werden. Außerdem sollten Sie mit dem Arzt besprechen, wie er die Behandlung ändern kann, wenn Sie ein Arzneimittel nicht vertragen.

Informationen hören, lesen und beachten:

Für Sie ist es wichtig, genau zu erfahren, wie Sie das Medikament anwenden sollen. Fragen Sie nach. Machen Sie sich Notizen beim Arzt, wenn er Ihnen die Behandlung erklärt. Lassen Sie sich in der Apotheke zeigen, wie Sie Tabletten teilen, Augentropfen anwenden, einen Insulin-Pen richtig bedienen oder das Asthma-Spray verwenden sollen. Auch wenn es keinen Spaß macht: Lesen Sie den Beipackzettel. Und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Lassen Sie sich von langen Listen mit Nebenwirkungen nicht verunsichern. Die Hersteller vermerken aus rechtlichen Gründen auch ganz seltene Nebenwirkungen. Bei Bedenken reden Sie nochmals mit Ihrem Arzt. Ohne Rücksprache sollten Sie ein Medikament nicht einfach selber absetzen und auch die Dosis nicht eigenmächtig ändern.

Medikationsplan:

Gesetzlich versicherte Patienten haben Anspruch auf einen Medikationsplan, wenn sie regelmäßig mindestens drei verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen müssen. Privat Versicherte können ebenfalls einen [Medikationsplan](#) beim Arzt erhalten. Dort wird vermerkt, welche Arzneimittel in welcher Dosierung wie häufig anzuwenden sind und welche Krankheit damit behandelt wird. Manchmal stehen im Plan noch besondere Hinweise, z. B. „nicht mit Grapefruitsaft zusammen einnehmen“.

Diesen Plan sollte man bei sich tragen und beim Arzt, im Krankenhaus und in der Apotheke vorlegen. Achten Sie darauf, dass der Medikationsplan geändert wird, wenn Ihre Behandlung sich ändert. Teilen

Sie dem Arzt mit, welche frei verkäuflichen Arzneimittel, pflanzlichen Präparate und Nahrungsergänzungsmittel Sie regelmäßig einnehmen. Auch Arzneimittel wie Augentropfen oder Asthmasprays sollen in die Liste aufgenommen werden. Der Plan hilft den behandelnden Ärzten beispielsweise, Wechselwirkungen zu vermeiden, insbesondere wenn weitere Arzneimittel verordnet werden sollen.

Hilfsmittel:

Wenn Sie viele Arzneimittel einnehmen müssen, können Sie in der Apotheke einen speziellen Behälter bekommen. Dort werden die Mittel für eine ganze Woche einsortiert. Manche Apotheken übernehmen das Einsortieren für ihre Kunden, manchmal macht das der Pflegedienst. An diesem Behälter sehen Sie, ob Sie die vorgesehenen Medikamente bereits eingenommen haben oder nicht. So vergessen Sie nichts und nehmen auch nichts doppelt.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie hier:

<https://www.gesundheitsinformation.de/medikamenten-anwendung.2321.de.html>

<http://www.sylvia-saenger.de/fit-als-patient/>

Wo gibt es weitere Informationen?

Die Gesundheitsberatung der Süddeutschen Krankenversicherung a. G. informiert zu einer Reihe von medizinischen sowie medizinrechtlichen Themen und auch zum Thema Patientenkompetenz. Sie haben Fragen und wünschen sich eine persönliche Beratung?

Rufen Sie einfach an: 0711 7372-5555.

Sprechzeiten: Mo, Di, Do 8 – 12 und 14 – 18 Uhr.

Das Informationsblatt „Der kompetente Patient“ der Süddeutschen Krankenversicherung a. G. informiert über diverse Themen des Gesundheitssystems. Dieses Merkblatt soll nicht der Beratung im Falle eines individuellen rechtlichen oder medizinischen Anliegens dienen. Die in dem Informationsblatt enthaltenen Informationen sind sorgfältig recherchiert. Eine Haftung für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden.

© Süddeutsche Krankenversicherung a. G., 28.05.2018