



KOMPETENT ALS PATIENTIN UND PATIENT

GUT INFORMIERT ENTSCHEIDEN



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

KOMPETENT ALS PATIENTIN UND PATIENT

GUT INFORMIERT ENTSCHIEDEN

Wien 2023

*Eine Broschüre des Dachverbandes
der Sozialversicherungsträger*

VORWORT



Liebe Leser:in,

täglich stehen Menschen vor Entscheidungen, die ihre Gesundheit betreffen:

Nehme ich die Stiege oder fahre ich mit dem Lift?

Welche Gesundheitsinformationen sind glaubwürdig und basieren auf wissenschaftlichen Fakten?

Und was ist übertrieben oder erfunden?

In der Broschüre **Kompetent als Patientin und Patient** finden Sie glaubwürdige Informationen und wertvolle Hinweise – von der Bewertung von Gesundheitsinformationen bis hin zum Besuch bei der Ärzt:in.

Nützen Sie die vielen praktischen Tipps um eine gut informierte Gesundheits- oder Behandlungsentscheidung zu treffen!

Und verlassen Sie sich dabei nicht blind auf unsere Tipps. Seien Sie kritisch und geben Sie uns Feedback, ob die Broschüre und ihre Werkzeuge in der Praxis nützlich sind und welche Verbesserungen Sie sich wünschen.

Mag.^a Ingrid Reischl

Vorsitzende der Konferenz der Sozialversicherungsträger

INHALT

Vorwort	3
Inhalt	5
Über diese Broschüre	6
 GESUNDHEITSINFORMATIONEN BEWERTEN	8
Woran Sie gute Informationen erkennen	9
Qualitätskriterien für Gesundheitsinformationen	10
Gute Gesundheitsinformationen im Internet	18
Nutzen und Risiken richtig einschätzen	21
Wie verlässlich sind Untersuchungen?	23
Grafische Darstellungen	26
 GESPRÄCHE MIT ÄRZTINNEN UND ÄRZTEN	29
Gemeinsam entscheiden	30
Gespräche vor- und nachbereiten	35
Darüber sprechen	37
Adressen	43
Quellen	45
Impressum	47

ÜBER DIESE BROSCHÜRE



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Sie wollen mitreden und mitentscheiden, wenn es um Ihre Gesundheit geht? Die Broschüre **Kompetent als Patientin und Patient** gibt Ihnen das nötige Rüstzeug dafür.

Das Grazer Frauengesundheitszentrum hat 2015 im Auftrag des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger diese Broschüre für österreichische Leser:innen bearbeitet. Motor dafür war die damalige Geschäftsführerin Sylvia Groth.

Den Beirät:innen danken wir für die fachliche Beratung!

Die Inhalte hat Ulla Sladek 2018 sowie 2020 aktualisiert. 2023 hat Marlene Pretis-Schader die Aktualisierung der Broschüre übernommen. Dabei wurde der inhaltliche Fokus auf die Bewertung von Gesundheitsinformationen und Gesprächen mit Ärzt:innen gelegt. Die Autor:innen haben sich an anerkannten Leitlinien für die Erstellung von Gesundheitsinformationen orientiert (1, 2, 3 und 4).

Der Nutzen für Sie

Sie erfahren, wie Sie gute Gesundheitsinformationen finden und Gespräche mit Ärzt:innen verbessern. Die Broschüre hilft Ihnen, die richtigen Fragen zu stellen — damit Sie bewusst und informiert entscheiden können.

Checklisten und Tipps machen die Broschüre zu einem Nachschlagewerk für Sie und Ihre Angehörigen. Es geht darum, gesund zu bleiben, gesund zu werden oder eine Erkrankung möglichst gut zu bewältigen.

Verständliche und seriöse Gesundheitsinformationen stärken uns. Sie erhöhen unsere Gesundheitskompetenz und ermöglichen, dass wir als Partner:innen im Gesundheitswesen ernst genommen werden, uns beteiligen und unsere eigene Expertise einbringen. Dabei soll Sie diese Broschüre unterstützen.

Mehr auf
[www.sozialversicherung.at/
kompetentalpatient](http://www.sozialversicherung.at/kompetentalpatient)

Auf www.sozialversicherung.at/kompetentalpatientin steht diese Broschüre für Sie zum Download bereit. Hier finden Sie auch die vollständige aktuelle Linkliste, sodass Sie leicht die angegebenen Quellen anklicken können. Bestellmöglichkeit online oder unter kompetentalpatientin@sozialversicherung.at

Wir setzen ein Zeichen

Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen, ist uns wichtig. Der Text der Broschüre ist geschlechtergerecht verfasst. Wir verwenden den Doppelpunkt, um Frauen und Männer und Personen mit anderen Geschlechtsidentitäten sichtbar zu machen. Die Links zur Broschüre und die Mailadresse gibt es in weiblicher und in männlicher Form. Egal welche Version Sie benutzen, jede führt Sie zum Ziel.



Sagen Sie uns Ihre Meinung

Was finden Sie an dieser Broschüre besonders gut und was könnten wir bei der nächsten Überarbeitung besser machen? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Bitte senden Sie Ihre Rückmeldungen per E-Mail an kompetentalpatient@sozialversicherung.at.

Oder schicken Sie uns einen Brief an: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien



GESUNDHEITS- INFORMATIONEN BEWERTEN

Gut informiert entscheiden können wir nur dann, wenn uns verlässliche Informationen zur Verfügung stehen. Das gilt besonders für Entscheidungen, die unsere Gesundheit beeinflussen. Es ist jedoch nicht immer einfach, Seriöses von Unseriösem zu unterscheiden.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie aus dem vielfältigen Angebot von Gesundheitsinformationen in Broschüren, Informationsblättern, Büchern und im Internet die verlässlichsten Informationen herausfinden. Sie lernen den Begriff der „evidenzbasierten Gesundheitsinformation“ kennen und lesen, wie Sie Studienergebnisse zu Nutzen und Risiken von Untersuchungen und Therapien kritisch prüfen können.



Gesundheitsinformationen

Unter Gesundheitsinformationen verstehen wir Informationen, die uns Wissen vermitteln und Klarheit verschaffen, wie wir unsere Gesundheit in einer bestimmten Situation beeinflussen können. Zum Beispiel Patient:inneninformationen zu bestimmten Krankheiten: Sie sollen Sie verständlich und sachlich über die Krankheit, deren Diagnose und Therapie aufklären und dabei auch möglichen Nutzen sowie Risiken der medizinischen Maßnahmen darstellen.

WORAN SIE GUTE INFORMATIONEN ERKENNEN

Gesundheitsinformationen gelten dann als besonders gut und zuverlässig, wenn sie evidenzbasiert sind. Der Begriff „Evidenz“ leitet sich aus dem Englischen „evidence“ ab und bedeutet, dass es wissenschaftliche Nachweise für Nutzen und Schaden gibt.

EVIDENZBASIERTE GESUNDHEITSINFORMATIONEN

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen liefern sachliche und wissenschaftlich belegte Aussagen zu Erkrankungen und den Möglichkeiten von Untersuchung und Behandlung. Sie berücksichtigen die jeweils aktuell besten und aussagekräftigsten systematisch erhobenen Daten zu den untersuchten Themen. Sie beziehen die Erfahrungen und Bedürfnisse betroffener Patient:innen ein.



Sie weisen auch darauf hin, zu welchen Fragen es keine wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse gibt.

Egal ob Sie eine medizinische Vorbildung haben oder nicht, sollten Texte, Tabellen und Grafiken in evidenzbasierten Gesundheitsinformationen für Sie leicht verständlich sein. Gute Gesundheitsinformationen bieten Ihnen mehr als nur die Angabe von Messwerten, wie etwa des Blutdrucks. Sie finden darin Informationen, die wirklich für Ihre Lebensqualität wichtig sind, etwa ob eine Therapie Schmerzen lindert. Sie helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, sich informiert für oder gegen Untersuchungs- oder Therapiemethoden zu entscheiden (1).

QUALITÄTSKRITERIEN FÜR GUTE GESUNDHEITSINFORMATIONEN

Woran erkennen Sie evidenzbasierte, aussagekräftige, glaubwürdige und vollständige Gesundheitsinformationen? Wie sehr können Sie einer Information aus einer Broschüre oder Internetseite vertrauen? Die folgenden Qualitätskriterien wurden in Zusammenarbeit zwischen dem Frauengesundheitszentrum, Graz, und dem Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) entwickelt und sollen Ihnen eine Orientierung geben:

Gute Gesundheitsinformationen sind einfach zu verstehen. Zum Beispiel verwenden sie kurze Sätze und Begriffe aus der Alltagssprache. Wenn sie Fachbegriffe gebrauchen, erklären sie diese.

Gute Gesundheitsinformationen kommen von unabhängigen Einrichtungen. Wenn eine Information zu einer Erkrankung etwa von einer Firma kommt, die selbst ein Medikament dagegen herstellt, ist das ein Grund, vorsichtig zu sein. Diese Firma hat ein Interesse daran, dass Sie sich für ihr Medikament entscheiden. Sie sollten jedenfalls gut auffinden können, wer die Information geschrieben und finanziert hat. Bei Webseiten finden Sie diese Information meist im Impressum, unter Kontakt oder unter Über uns.





SCHAU GENAU

Bei diesen Anbieter:innen von Gesundheitsinformationen sollten Sie kritisch hinsehen und die Informationen mit einer anderen Quelle vergleichen.

Anbieter:in

Industrie, zum Beispiel ein Pharmaunternehmen

Selbsthilfe

Kommerzielle Gesundheitsportale

Dienstleister und Krankenhäuser

Interesse

Hauptinteresse ist es, das eigene Produkt zu verkaufen oder ins positive Licht zu rücken

Einige Selbsthilfegruppen werden nicht unerheblich von Pharmaunternehmen gesponsert. Dies kann den Inhalt beeinflussen.

Gesundheitsportale finanzieren sich häufig über Werbung. Hierbei kann es passieren, dass Themen problematisiert werden, um ein Werbeumfeld zu schaffen und auf Produkte zu verweisen.

Empfohlene Behandlungsmethoden sind nicht immer medizinisch notwendig.

Quelle: nach (5)

Gute Gesundheitsinformationen beschreiben mehrere Möglichkeiten (zum Beispiel ein Medikament einnehmen oder andere Dinge essen als vorher oder sich mehr bewegen oder eine Operation machen lassen ...) sowie die **Vor- und Nachteile** dieser Möglichkeiten. Sie beschreiben auch, was passiert, wenn man abwartet beziehungsweise nichts unternimmt.



*"100 Prozent Wirkungs-
garantie, absolut natürlich,
keine Nebenwirkungen"?*

Bei solchen Formulierungen sollten Sie skeptisch werden. Die Verbraucher:innenzeitschrift *Gute Pillen – Schlechte Pillen* deckt irreführende Behauptungen auf und zeigt Ihnen, wie Sie betrügerische Produkte selbst erkennen.
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient,
Link 1

Gute Gesundheitsinformationen verwenden wissenschaftlich gesicherte Aussagen oder weisen darauf hin, wenn es diese zu einer bestimmten Frage noch nicht gibt. Achten Sie darauf, ob Aussagen durch wissenschaftliche Quellen belegt sind. Am aussagekräftigsten sind Ergebnisse, die nicht auf einer einzelnen Studie, sondern auf der Zusammenfassung aller verfügbaren und qualitativ guten Studien zu einer Fragestellung beruhen. Bei einer guten Gesundheitsinformation sollten die Autor:innen transparent machen, wie sie bei der Erstellung der Information vorgegangen sind.



Aussagekräftige Studien

Welche Kriterien sollten Studien erfüllen und welchen Nutzen haben die Ergebnisse für Sie? Was bedeutet evidenzbasierte Medizin? Antworten finden Sie auf Gesundheitsinformation.de,
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin,
Link 2

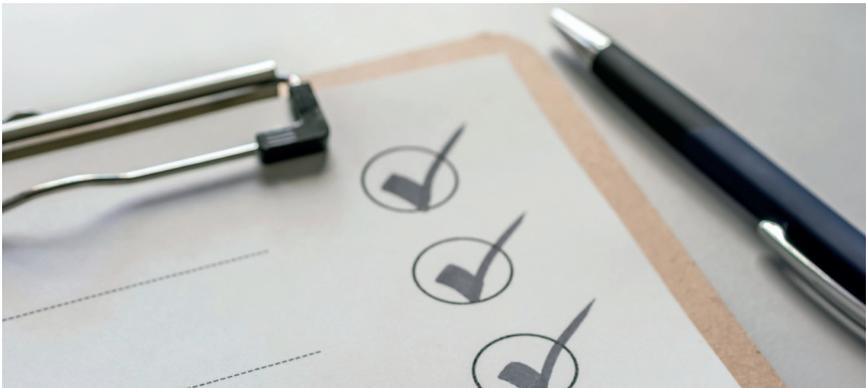


Gute Gesundheitsinformationen beschreiben, ob sich eine Behandlung spürbar auswirkt, etwa ob Sie durch sie weniger Schmerzen haben und sich Ihre Lebensqualität verbessert.

CHECKLISTE: BEISPIELE FÜR SPÜRBAREN NUTZEN

- Steigert die Therapie mein Wohlbefinden? Habe ich zum Beispiel weniger Schmerzen?
- Verkürzt sie die Dauer meiner Krankheit?
- Verlängert sie mein Leben?
- Verringert sie Nebenwirkungen und Komplikationen?
- Macht sie mich belastbarer?
- Kann ich mithilfe der Therapie wieder mehr am sozialen Leben teilnehmen?
- Hilft mir die Therapie, arbeitsfähig zu bleiben oder wieder zu werden?
- Muss ich für diese Therapie weniger Zeit und Geld einsetzen als für eine andere?
- Ist sie einfach in der Handhabung, zum Beispiel, wenn es um die Einnahme von Medikamenten geht?
- Hilft sie mir, selbstständiger mit meiner Krankheit umzugehen und weniger abhängig von medizinischer Versorgung zu sein?

Quelle: nach (6, 7)



Gute Gesundheitsinformationen beschreiben mit Zahlen, wie gut eine Behandlung im Vergleich zu anderen Behandlungen wirkt. Um sich für eine bestimmte Behandlung zu entscheiden, müssen Sie wissen, wie sie im Vergleich mit anderen Behandlungen oder keiner Behandlung wirkt und ob der mögliche Nutzen die möglichen Risiken übersteigt. Im nachfolgenden Abschnitt „Nutzen und Risiken richtig einschätzen“ erfahren Sie mehr dazu.

Faktenbox: Informiert entscheiden!

Faktenboxen stellen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Nutzen und Risiken von medizinischen Maßnahmen – etwa einer bestimmten Impfung, einer Operation oder einer Früherkennungsmaßnahme – kompakt dar. Die wichtigsten Vor- und Nachteile werden einander in Tabellenform gegenübergestellt. [Link zu den Faktenboxen des Harding-Zentrums für Risikokompetenz,](http://www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient)
[www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient,](http://www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient)
Link 3

Gute Gesundheitsinformationen berücksichtigen Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Manche Krankheiten betreffen Frauen anders als Männer. Manche Behandlungen wirken auf Frauen und Männer unterschiedlich. Gute Gesundheitsinformationen weisen auf solche Unterschiede hin und erwähnen auch, falls es dazu noch gar keine Informationen gibt. Auch das Alter macht übrigens häufig einen Unterschied und sollte berücksichtigt werden.



Gleicher Wirkstoff – unterschiedliche Wirkung

Im Jahr 1997 erschien eine Studie zu dem Wirkstoff Digoxin. Sie besagte, dass Personen mit Herzschwäche, die den Wirkstoff einnahmen, seltener ins Krankenhaus müssten und somit eine bessere Lebensqualität hätten. Eine nachträgliche, diesmal geschlechterspezifische, Analyse fünf Jahre später ergab jedoch: Der Wirkstoff nützt nur Männern. Für Frauen erhöht es sogar ihr Risiko zu sterben. (8)

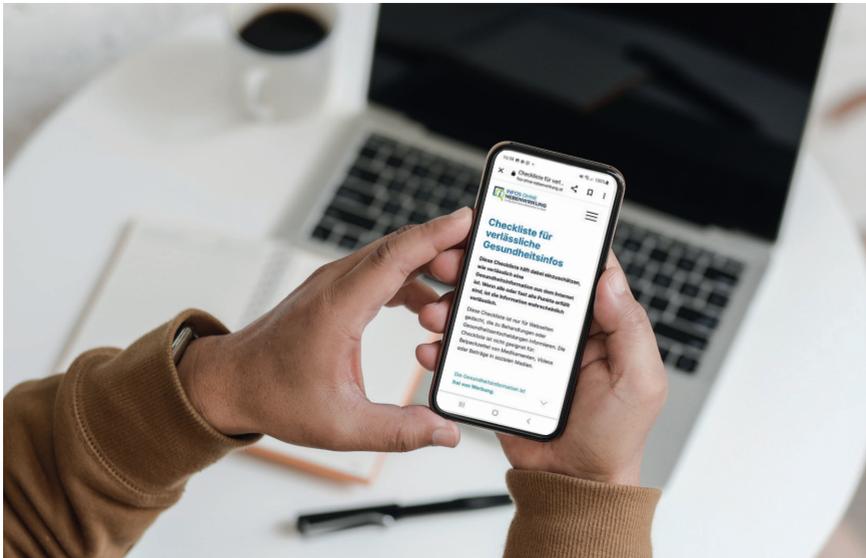
Gute Gesundheitsinformationen geben an, wann sie erstellt oder aktualisiert wurden. Das Wissen im Bereich Gesundheit und Krankheit ändert sich schnell. Eine gute Gesundheitsinformation gibt an, wann sie erstellt oder aktualisiert wurde und wann sie das nächste Mal überarbeitet wird.



Tipp
für Sie

Was ist schon perfekt?

Gesundheitsinformationen, die sämtliche Kriterien vollständig erfüllen, wären ideal, sind aber selten. Orientieren Sie sich am besten daran, ob die Mehrheit der Kriterien erfüllt ist beziehungsweise jene Kriterien, die Ihnen persönlich besonders wichtig sind.




STARTSEITE CHECKLISTE FORSCHUNG UNSER TEAM



Verlässliche Gesundheitsinfos sind frei von Werbung

Wenn Gesundheitsinfos etwa für bestimmte Behandlungen werben, können sie nicht unabhängig über andere Behandlungen informieren.

[mehr erfahren](#)

© istockphoto.com - mekar

Tipp 1 von 7



INFOS OHNE NEBENWIRKUNGEN – VERLÄSSLICHE GESUNDHEITSINFOS IM NETZ

Im Internet gute Informationen zu Gesundheit und Krankheit zu finden ist nicht einfach. Eine Checkliste der Donau Universität Krems hilft Ihnen anhand von sieben Tipps, verlässliche Seiten im Netz von irreführenden zu unterscheiden. Sie ist nur für Websites gedacht, die zu Behandlungen oder Entscheidungen über Gesundheit und Krankheit informieren. Nicht geeignet ist sie für: Beipackzettel von Medikamenten, Videos oder Beiträge in sozialen Medien.

Sie können die Checkliste unter folgendem Link herunterladen:
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 4

Oder den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen:



GUTE GESUNDHEITSINFORMATIONEN IM INTERNET

Folgende Webseiten bieten wissenschaftliche geprüfte, verständliche und nützliche Gesundheitsinformationen für Verbraucher:innen.

INFORMATIONEN ZU VERSCHIEDENEN GESUNDHEITSFRAGEN UND KRANKHEITEN

www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen

Je besser Patient:innen über Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten informiert sind, umso mehr können Sie zu Ihrer eigenen Gesundheit beitragen. Unter "Gut.Gesundheit." finden Sie daher Informationen zu häufigen Erkrankungen und wie Sie sie selbst behandeln können.

www.gesundheit.gv.at

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs (Gesundheit Österreich GmbH für das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz) bietet Ihnen Informationen rund um Gesundheit und Krankheit. Das Angebot gibt neben medizinischen Themen auch Hilfestellung, sich im Gesundheitswesen zu orientieren.

www.gesundheitsinformation.de

Auf dieser Seite macht das deutsche Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Informationen in Deutsch und Englisch zu Krankheiten, Diagnoseverfahren und Therapien zugänglich. (Die Informationen zum Gesundheitswesen beziehen sich auf Deutschland.)

www.patienten-information.de

Diese Seite bietet kompakte Informationen für Patient:innen und Interessierte sowie Checklisten und Leitlinien. Die Seite wird von dem deutschen Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) betrieben. Die Informationen gibt es neben Deutsch auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

www.evi.at

EVI ist ein steirisches Projekt mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz von Patient:innen in allgemeinmedizinischen Praxen und Primärversorgungszentren zu erhöhen. Das Projekt stellt zu insgesamt 16 verschiedenen Gesundheitsproblemen – von akutem Schwindel bis zu Kopfschmerzen – Gesundheitsinformationen zur Verfügung.



www.stiftung-gesundheitswissen.de

Die Stiftung Gesundheitswissen ist eine gemeinnützige Stiftung in Deutschland. Auf der Webseite dieser Stiftung finden Sie Informationen zum Thema Gesundes Leben und können nach zu Krankheiten von Adipositas bis Wochenbettdepression suchen. Außerdem gibt es zu verschiedenen Themen kurze Videos.

www.krebsinformationsdienst.de

Die Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums bietet aktuelles Wissen und Hilfe zu den häufigsten Krebsarten. Das Angebot richtet sich an Patient:innen, ihre Familien und Freunde, sowie an Menschen, die sich zur Krebsvorbeugung und Krebsfrüherkennung informieren wollen.

www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/uebersicht

Das Leitlinienprogramm Onkologie bietet Leitlinien für Patient:innen mit aktuellem Wissen aus Studien zu unterschiedlichen Krebserkrankungen. Patient:innen werden über mögliche Untersuchungen und Behandlungen aufgeklärt und darin unterstützt, gemeinsam mit ihren Ärzt:innen Entscheidungen zu treffen.

www.frauengesundheitszentrum.eu

Frauen und Mädchen finden hier gute Quellen zu Themen wie Brust- und Gebärmuttergesundheit, Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre, sexuelle Gesundheit oder Verhütung. Außerdem bietet das Frauengesundheitszentrum viele weitere Tipps und Hinweise zum Thema Gesundheitskompetenz und gute Gesundheitsinformationen.

GESUNDHEITSBEHAUPTUNGEN UNTER DIE LUPE GENOMMEN

www.medizin-transparent.at

Medizin-transparent.at bewertet die wissenschaftliche Beweislage hinter Gesundheitsbehauptungen aus Medien. Grundlage sind die besten Forschungsergebnisse, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar sind. Diese werden leicht verständlich auf der Website zusammengefasst. Der Online-Service ist ein Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems.

<https://gemeinsam-gut-entscheiden.at/fuer-patientinnen>

Gemeinsam gut entscheiden veröffentlicht Empfehlungen über Behandlungen und Tests, die zu häufig eingesetzt werden, die wenig oder gar nichts nützen



oder die sogar schaden können. Empfehlungen gibt es zum Thema Allgemeinmedizin, Geriatrie (Altersmedizin), Gynäkologie und Vorsorgeuntersuchungen. Das Projekt ist eine Kooperation des Instituts für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung der Medizinischen Universität Graz (IAMEV) und Cochrane Österreich.

www.gutepillen-schlechtepillen.de

Die Zeitschrift Gute Pillen – Schlechte Pillen wird von den Herausgeber:innen des arznei-telegramms veröffentlicht. Sie ist interessant zu lesen, unabhängig und erscheint alle zwei Monate. Auf ihrer Website können auch Nicht-Abonent:innen eingeschränkt recherchieren.

www.konsumentenfragen.at

Das Konsument:innenportal des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz informiert ausführlich über die wesentlichen Bereiche des Konsument:innenschutzes. Rund um Gesundheit finden Sie hier Wissenswertes zu Themen wie Patient:innenrechte, Heimaufenthalte, Schönheitsoperationen, Kauf von Arzneimitteln oder fragwürdige Gesundheitsversprechen.

www.igel-monitor.de

In Deutschland werden Leistungen, die man in ärztlichen Praxen selbst bezahlen muss, individuelle Gesundheitsleistungen, oder kurz: IGeL, genannt. Der IGeL-Monitor bewertet Nutzen und Schaden dieser Gesundheitsleistungen. Die Seite wird vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. in Deutschland betrieben.

ZAHLEN UND FAKTEN AUF EINEN BLICK

www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen

Die Faktenboxen des Harding-Zentrums für Risikokompetenz stellen das gesicherte Wissen zu einem Thema klar verständlich dar: Die wichtigsten Vor- und Nachteile werden einander in Tabellenform gegenübergestellt. Damit tragen sie dazu bei, auch medizinisch und statistisch nicht vorgebildeten Personen kompetente Entscheidungen zu ermöglichen. Aktuell erschienen sind Infoboxen zum Thema Influenza- und Coronavirus.



NUTZEN UND RISIKEN RICHTIG EINSCHÄTZEN

Nutzen und Risiken medizinischer Maßnahmen können auf unterschiedliche Weise dargestellt werden. Das kann zu Missverständnissen und Fehleinschätzungen führen.

ABSOLUTE ZAHLEN SAGEN MEHR

In Gesundheitsinformationen finden Sie häufig Angaben wie die folgenden:

- „Durch eine gesunde Lebensweise kann das Herzinfarktisiko um 81 Prozent gesenkt werden.“ (9)
- „Brustkrebs-Früherkennung mithilfe der Mammografie-Reihenuntersuchung reduziert das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, um 20 Prozent.“ (10)

Meist bleibt unklar, worauf sich diese Prozentangaben beziehen. Wie viele Frauen werden durch das Mammografie-Screening gerettet? Wie viele Frauen und Männer können durch eine gesunde Lebensweise einen Herzinfarkt verhindern?

Erst wenn Sie solche absoluten Zahlen kennen, können Sie einschätzen, wie stark das Risiko einer Erkrankung tatsächlich sinkt. Mit Prozentangaben wirken Nutzen und Risiko oft viel größer, als sie tatsächlich sind. Suchen Sie daher nach Informationen, die Ihnen absolute Zahlen nennen. Die Beispiele auf der nächsten Seite zeigen Ihnen, warum.

Tipp für Sie

Zahlen und Statistiken können in die Irre führen, obwohl sie nicht gelogen sind. Schützen Sie sich, indem Sie kritisch lesen und Gesundheitsinformationen von unabhängigen, verlässlichen Stellen nutzen. Einige davon finden Sie auf Seite 18.

Wollen Sie mehr über unterschiedliche Darstellungsweisen lesen und wie sie uns beeinflussen? Dann werden Sie auf der Seite der Universität Hamburg fündig, www.sozialversicherung.at/kompetentalpatient, Link 5





Beispiel: Mammografie-Screening – Absolute Zahlen

Das Mammografie-Screening ist eine bevölkerungsweite Reihenuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs.

Die deutsche Entscheidungshilfe zum Mammografie-Screening weist folgende Zahlen aus (11):

- Von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die nicht am Mammografie-Programm teilnehmen, sterben 19 Frauen an Brustkrebs.
- Von 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die am Mammografie-Programm teilnehmen, sterben 13 bis 17 Frauen an Brustkrebs.
- Das Mammografie-Screening verringert also die Todesfälle durch Brustkrebs von 19 auf 13 bis 17 Frauen pro 1.000 Frauen.
- Das heißt, von 1.000 Frauen werden etwa 2 bis 6 Frauen vor dem Tod durch Brustkrebs bewahrt.



Beispiel: Mammografie-Screening – relative und absolute Risikoreduktion

Aus den vorher genannten Zahlen kann man statistische Kennzahlen wie die relative und die absolute Risikoreduktion errechnen.

Man kann sagen: Das Risiko sinkt um 10 bis 30 Prozent. Denn 2 bis 6 von 19 Todesfällen entsprechen rund 10 bis 30 Prozent. (Diese Angabe nennt man die relative Risikoreduktion.) Der Effekt des Screenings bezieht sich jedoch auf jeweils 1.000 Frauen. 2 bis 6 Todesfälle pro 1.000 Frauen sind 0,2 bis 0,6 Prozentpunkte. (Diese Angabe nennt man die absolute Risikoreduktion.) Beide Angaben beschreiben den gleichen Sachverhalt. Sie wirken jedoch völlig unterschiedlich. Der höhere Zahlenwert von 10 bis 30 Prozent legt einen größeren Nutzen nahe, als wenn man sagt 0,2 bis 0,6 Prozentpunkte oder 2 bis 6 von 1.000 Frauen.



WIE VERLÄSSLICH SIND UNTERSUCHUNGEN?

In der Medizin nennt man das Ergebnis einer Untersuchung positiv, wenn ein Hinweis auf eine Krankheit gefunden wurde. Ein negativer Befund dagegen sagt aus, dass nichts gefunden wurde.

Kein Test ist hundertprozentig zuverlässig. Untersuchungen können richtige und falsche Befunde liefern. Falsche Befunde können falsch positiv sein – dann finden sie die Anzeichen für die Krankheit, obwohl man sie gar nicht hat. Sie können aber auch falsch negativ sein – dann findet die Untersuchung die Anzeichen nicht, obwohl man die Krankheit hat.

Beide Fehler haben Folgen. Bei einem falsch negativen Befund erhalten Sie nicht die nötige Therapie. Ist der Befund falsch positiv, müssen Sie weitere Diagnostik und Therapien über sich ergehen lassen, obwohl es nicht notwendig wäre. Es könnte sein, dass Sie erst dadurch krank werden.

Wie verlässlich eine Untersuchung ist, zeigt sich zum Beispiel im sogenannten **positiven Vorhersagewert**. Dieser Wert gibt an, wie wahrscheinlich es ist, dass eine Person mit einem positiven Testergebnis wirklich krank ist.





Beispiel: Wie verlässlich ist das Mammografie-Screening?

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Eine 55-jährige Frau überlegt, am Mammografie-Screening teilzunehmen. Sie fragt sich:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass mein Testergebnis positiv ausfällt?
- Falls mein Testergebnis positiv ausfällt, wie sicher ist dann, dass ich tatsächlich Brustkrebs habe?

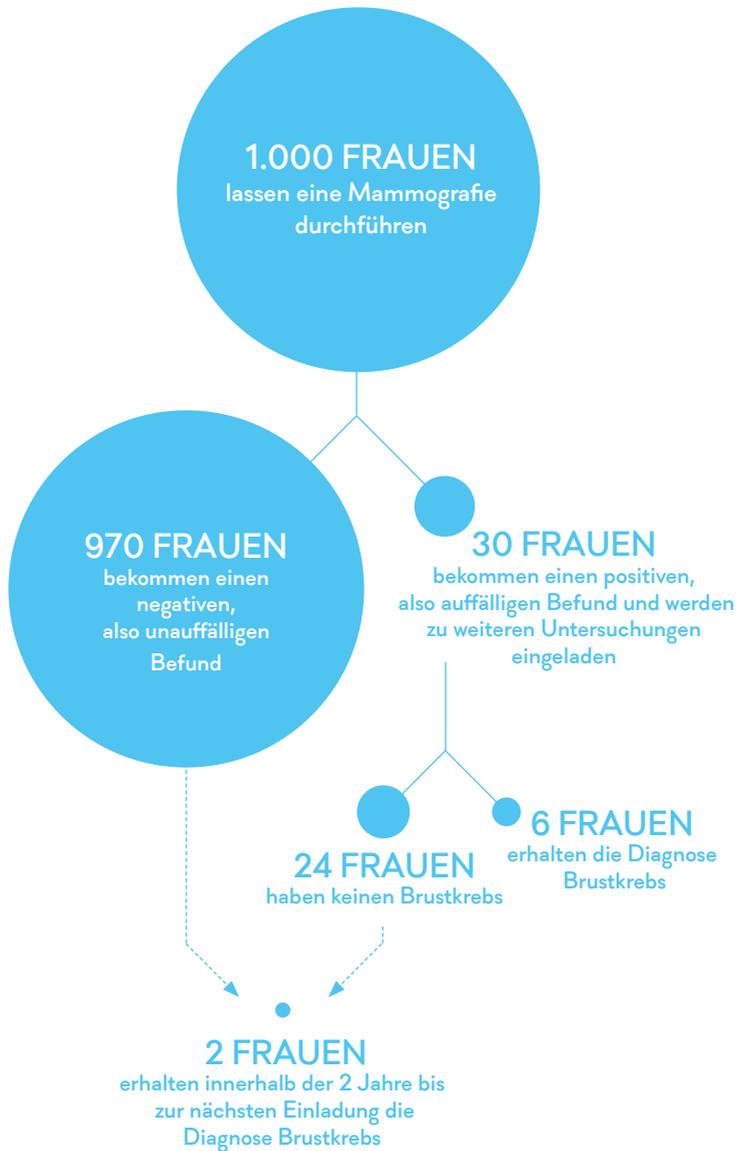
Wenn 1.000 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren an einer Screening-Runde teilnehmen, sind in etwa diese Untersuchungsergebnisse zu erwarten (11):

- 970 Frauen erhalten ein negatives, also unauffälliges Testergebnis.
- 30 Frauen erhalten ein positives, also auffälliges, Testergebnis. Von diesen 30 Frauen mit positivem Testergebnis, haben 6 Frauen Brustkrebs. 24 Frauen haben keinen Brustkrebs. (Sie erhalten ein falsch positives Ergebnis).
- Bei 2 von 1.000 Frauen wird innerhalb der nächsten 2 Jahre Brustkrebs festgestellt. (Dabei handelt es sich um Krebs, der erst nach der Mammografie entstanden ist oder der bei der Mammografie übersehen wurde. Letzteres nennt man falsch negative Befunde. Diese sind sehr selten.)

6 von 30 Frauen mit einem positiven Befund haben also tatsächlich Brustkrebs. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau mit einem positiven Befund bei der Mammografie Brustkrebs hat (der positive Vorhersagewert), liegt demnach bei rund 20 Prozent. Bei 80 Prozent der Frauen mit einem positiven Befund bestätigt sich der Verdacht, dass sie an Brustkrebs erkrankt sind, nicht.



Auf einen Blick: Was geschieht, wenn sich 1.000 Frauen untersuchen lassen?



Quelle: Frauengesundheitszentrum nach Gemeinsamer Bundesausschuss (11)

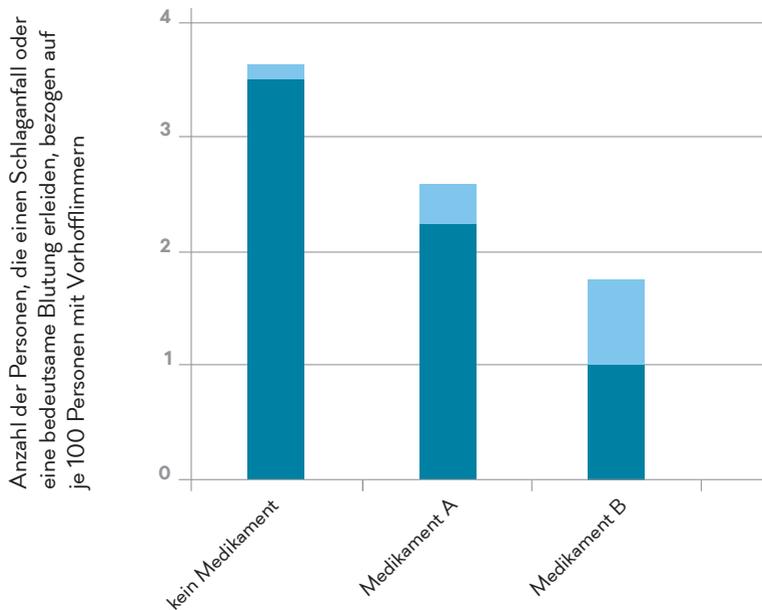


GRAFISCHE DARSTELLUNGEN

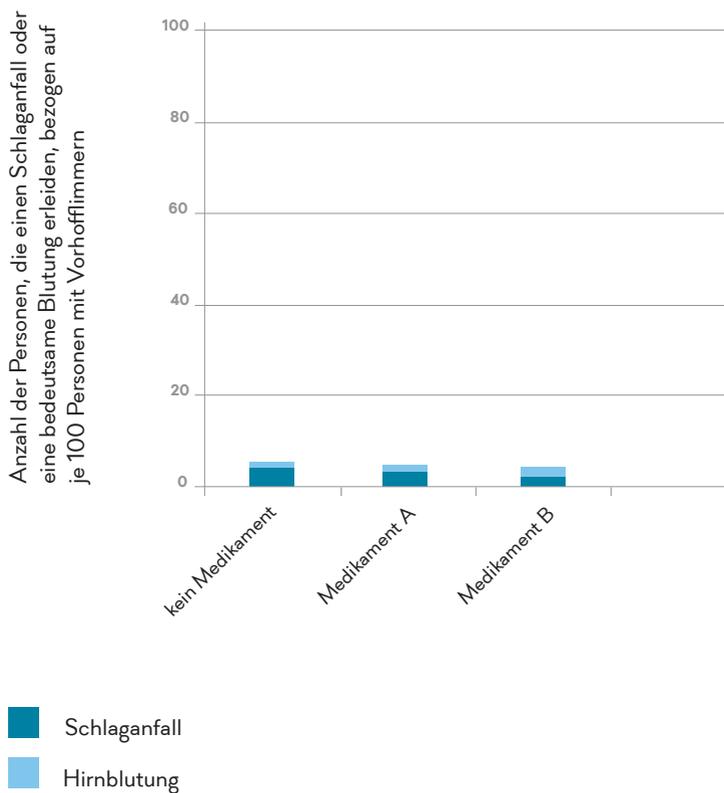
Grafiken können helfen, Nutzen und Risiken deutlicher zu machen. Es empfiehlt sich aber, sie genau und kritisch zu lesen. Wie bei den Prozentangaben brauchen Sie auch bei der Grafik eine Bezugsgröße.

Medikamente bei Vorhofflimmern

Patient:innen, die an der Herzkrankheit Vorhofflimmern leiden, haben ein höheres Risiko für einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung. Die Medikamente A und B sollen das Risiko senken. Die folgenden Diagramme zeigen, wie erfolgreich die medikamentösen Therapien im Vergleich zueinander und zur Nichtbehandlung sind. Das Diagramm auf dieser Seite lässt den Effekt der medikamentösen Behandlung viel größer erscheinen als das Diagramm auf der nächsten Seite. Das kommt daher, dass die Gesamtzahl an Personen, auf die sich das Ergebnis bezieht (die Bezugsgröße), im ersten Diagramm nicht abgebildet wird. Die Beschriftung der Größenachse links weist zwar auf die Bezugsgröße (in diesem Fall 100 Personen) hin, die Achse selbst reicht aber nur bis zur Zahl 4. Wie unter einer Lupe wird hier ein Ausschnitt vergrößert dargestellt.



Im folgenden Diagramm entspricht die Größenachse der Bezugsgruppe von 100 Personen mit Vorhofflimmern. Dieses Diagramm zeigt die Tatsache, dass ein Großteil der Personen in den drei Gruppen (kein Medikament, Medikament A, Medikament B) keinen Schlaganfall und keine Hirnblutung hatte, deutlicher. Somit macht es den absoluten Nutzen der Maßnahmen besser erkennbar als das erste Diagramm.



Quelle: modifiziert nach (12,13)





GESPRÄCHE MIT ÄRZTINNEN UND ÄRZTEN

Damit Ihre Ärzt:innen Sie erfolgreich behandeln können, brauchen sie das Gespräch mit Ihnen. Sie müssen zum Beispiel wissen, wie es Ihnen geht, was Sie möchten und was Sie schon tun, um Ihre Beschwerden zu lindern. Sie sollten versuchen, Ihre Situation und Sichtweise zu erfassen und zu verstehen. Als Patient:in haben Sie ein Anrecht darauf, genau erläutert zu bekommen, welche Behandlungen möglich wären und was das für Sie bedeutet.

In diesem Kapitel erfahren Sie, was Sie selbst für erfolgreiche Gespräche mit Ihren Ärzt:innen tun können. Auch wenn Sie mit Angehörigen anderer Gesundheitsberufe sprechen, können Sie diese Gesprächsstrategien anwenden.



Ärztliche Behandlung

Ärzt:innen sind durch den Behandlungsvertrag zu einer fachgerechten Behandlung verpflichtet. Dass eine ärztliche Behandlung erfolgreich ist, können sie jedoch nicht garantieren.

Das Konsumentenportal informiert,

www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 6

GEMEINSAM ENTSCHEIDEN

Nicht immer gibt es aus medizinischer Sicht nur eine einzige „beste“ Behandlungsmethode. Außerdem hängt der Erfolg einer Therapie manchmal auch davon ab, welche Einstellung Sie zu einer bestimmten Therapieform haben. Sie sollten deshalb wissen: Welchen Erfolg können Sie von einer Behandlung erwarten? Welche Anforderungen kommen womöglich auf Sie zu? Denn eine Therapie muss nicht nur medizinisch sinnvoll sein, sie muss auch zu Ihnen und zu Ihrer besonderen Situation passen.

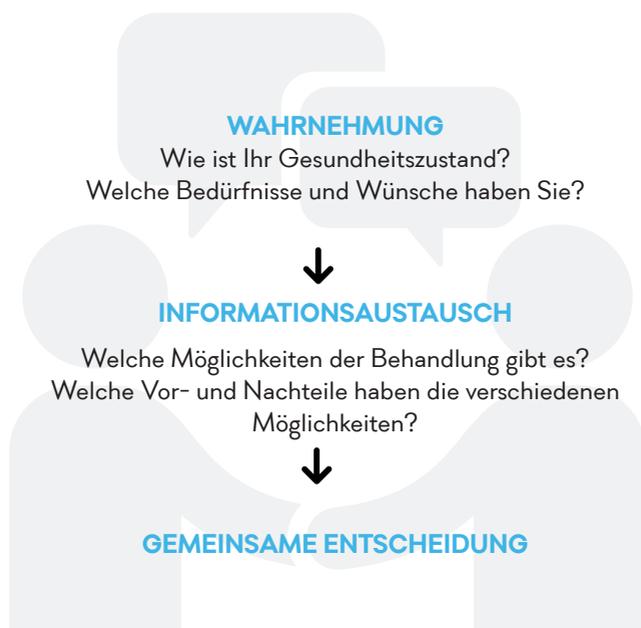
Bei der Suche nach einer für Sie geeigneten Therapie hilft Ihnen das Prinzip der „gemeinsamen Entscheidungsfindung“. Damit ist gemeint: Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bringt das medizinische Wissen ein und informiert Sie über die möglichen Behandlungsalternativen. Sie wiederum informieren darüber, welche dieser Alternativen Sie bevorzugen und wo Sie Bedenken haben. Erzählen Sie von Ihren Lebensumständen, Ihren Werten und Ihren Bedürfnissen. Auf diese Weise teilen



Sie Ihr Wissen miteinander, können Vor- und Nachteile der Handlungsmöglichkeiten besprechen und schließlich gleichberechtigt darüber entscheiden, welche Behandlung sich für Sie am besten eignet (14).

DER WEG ZUR GEMEINSAMEN ENTSCHEIDUNG

Der Entscheidungsprozess besteht im Wesentlichen aus zwei Schritten: dem Informationsaustausch und der gemeinsamen Entscheidung.



So kann es ablaufen:

TAUSCHEN SIE INFORMATIONEN

Zunächst teilt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit, dass eine medizinische Entscheidung ansteht — beispielsweise aufgrund eines aktuellen Untersuchungsergebnisses. Sie oder er sollte Ihnen dann anbieten, gemeinsam über die nächsten Schritte zu entscheiden.

Damit dieser Prozess der gemeinsamen Entscheidungsfindung funktioniert, brauchen Sie Informationen: Die Ärztin oder der Arzt muss Sie über die



verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten aufklären, mit all ihren Vor- und Nachteilen, Chancen und Risiken. Nur wenn Ihnen die verschiedenen Therapie-
wege auch wirklich klar sind, können Sie sich eine fundierte eigene Meinung bilden. Teilen auch Sie Ihr Wissen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Zum Beispiel, indem Sie Ihre Erwartungen, Erfahrungen oder Befürchtungen über bestimmte Behandlungsmethoden erläutern.

Sie sollten auch nachfragen, wenn Ihnen etwas nicht verständlich erklärt wurde. Denn wenn Ihnen nicht klar ist, wie Sie ein bestimmtes Medikament einnehmen sollen, wenden Sie es unter Umständen falsch oder gar nicht an. Dadurch kann sich Ihre Gesundheit verschlechtern, Ihre Genesung verzögern. Das gilt auch für andere ärztliche Empfehlungen, zum Beispiel zu Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum, Bewegung oder Ruhe. Es geht um Ihre Gesundheit, fragen Sie also lieber einmal mehr als einmal zu wenig. Vergewissern Sie sich, dass Sie genau verstanden haben, was zu tun ist. Vielleicht ist es für Sie auch hilfreich sich vor und während des Gesprächs Notizen zu machen.



Aufklärung geht vor

Vor medizinischen Eingriffen müssen Ärzt:innen aufklären. Dass sie die Aufklärungspflicht erfüllt haben, wird als Voraussetzung dafür gesehen, dass Patient:innen ihr Selbstbestimmungsrecht frei ausüben können. Die erhöhte Aufklärungspflicht im Rahmen ärztlicher Behandlungen ist notwendig, weil der Gesetzgeber von einem Ungleichgewicht zwischen den Ärzt:innen und den Patient:innen ausgeht. Es wird angenommen, dass Patient:innen das nötige Fachwissen fehlt, um ihre Entscheidungsfreiheit auszuüben.

Auch über die Ergebnisse von Untersuchungen müssen Ärzt:innen wahrheitsgetreu informieren und die vorgeschlagene Behandlung in einer verständlichen Form erklären. Die Beschreibung muss umso ausführlicher sein, je ungewisser der Behandlungserfolg und je schwerwiegender die Behandlungsfolgen sind. Sie müssen sich nicht mit einem Merkblatt mit Hinweisen auf mögliche Komplikationen zufrieden geben – Sie haben das Recht auf ein persönliches und ausführliches Gespräch. Nur wenn Sie aufgeklärt wurden und zustimmen, darf die Ärztin oder der Arzt mit der Behandlung beginnen.



• TREFFEN SIE ENTSCHEIDUNGEN

Haben Sie mit Ihrem Arzt die verschiedenen Therapiewege und Ihre speziellen Erwartungen ausreichend besprochen, beginnt der Entscheidungsprozess: Welchem Behandlungsweg geben Sie den Vorzug? Sie wägen Ansichten ab, diskutieren und entscheiden dann gemeinsam. Dann vereinbaren Sie miteinander, wie Sie die gemeinsame Entscheidung umsetzen. Sie können eine Behandlung aber auch ablehnen.

• NEHMEN SIE SICH ZEIT

In der medizinischen Praxis laufen Informationsaustausch, Besprechung und Entscheidung meist nicht strikt in dieser Reihenfolge ab, sondern mischen sich. Vielleicht brauchen Sie und Ihre Ärztin mehrere Gespräche, bis Sie zu einer Entscheidung kommen. Das ist in der Regel sogar zu empfehlen. Denn dann haben Sie Zeit, sich die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten in aller Ruhe noch einmal durch den Kopf gehen zu lassen. Sie können auch nach weiteren Informationen recherchieren. Vor allem wenn die vorgeschlagene Therapie sich stark auf Ihre Lebensqualität auswirken kann, sollten Sie sich Zeit nehmen, bevor Sie eine gemeinsame Entscheidung treffen. Bei Notfällen und akut lebensbedrohlichen Erkrankungen ist das allerdings häufig nicht möglich.

• AUCH ABWARTEN KANN SINNVOLL SEIN

Die gemeinsame Entscheidung ist nicht auf die Auswahl einer Diagnostik oder Therapie beschränkt. Sie können sich zusammen mit Ihrem Arzt auch dafür entscheiden, zunächst auf eine Behandlung zu verzichten. Dies bedeutet nicht, dass Sie auf notwendige Behandlungen verzichten sollten! Manchmal ist aber ein „beobachtendes Abwarten“ die sinnvollste Alternative.

• WANN SIE GEMEINSAM ENTSCHEIDEN SOLLTEN

Je bedeutender eine Entscheidung für Sie ist, desto eher sollten Sie sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin treffen. Das gilt insbesondere bei chronischen Erkrankungen und solchen Krankheiten, für die es mehrere vergleichbare Therapien gibt (15). Ihre Ärztin sollte Ihnen in jedem Fall anbieten, gemeinsam zu entscheiden.

Sie sollte aber auch respektieren, wenn Sie an der Entscheidung nicht beteiligt sein möchten, zum Beispiel, weil Sie sich davon überfordert fühlen. Würde sie Ihnen dann eine aktive Rolle aufzwingen, könnte sich das negativ auf den Erfolg der Behandlung auswirken.

Wenn Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin über Ihre Behandlung entscheiden, übernehmen Sie auch die Verantwortung für die Entscheidung. Sind Sie bereit, diese Verantwortung mitzutragen? In jedem Fall geht es um Ihren Körper und Ihr Leben.



Rechtlich gesehen handelt es sich um Ihre eigenverantwortliche Entscheidung. Sie entscheiden als Patient:in für sich selbst.



Gemeinsame Entscheidungen vorbereiten

Wollen Sie sich aktiv an der Entscheidung beteiligen, ist es sinnvoll, dass Sie sich gut vorbereiten. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, was Sie wollen: über Ihre Werte, Bedürfnisse und Vorlieben.

- Falls Ihre Ärztin Ihnen nicht von sich aus anbietet, die Entscheidung gemeinsam zu treffen, sagen Sie deutlich, dass Sie mit ihr gemeinsam entscheiden wollen.
- Machen Sie Ihrem Arzt Ihre persönliche Sichtweise so klar wie möglich. Nur so kann er sie erfahren und verstehen. Manchmal ist das nicht leicht, zum Beispiel, wenn Ihre Erkrankung Sie stark belastet.
- Setzen Sie sich mit den verschiedenen in Betracht kommenden Behandlungsmöglichkeiten auseinander. Außer dem Gespräch mit Ihrer Ärztin können Sie dazu auch andere Informationsquellen wie zum Beispiel Broschüren oder Seiten im Internet nutzen. Nehmen Sie sich die nötige Zeit dafür.

WENN IHRE ÄRZTIN ODER IHR ARZT SIE NICHT EINBEZIEHT

Patient:innenbefragungen und Erfahrungsberichte zeigen, dass das Prinzip der gemeinsamen Entscheidungsfindung noch längst nicht überall gelebt wird. Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie nicht von sich aus an der Entscheidung beteiligen will, sprechen Sie Ihren Wunsch einfach an. Es gibt Ärzt:innen, die diesen Aspekt nicht berücksichtigen. Mehr über mögliche Gründe und Tipps wie Sie ein Thema ansprechen können, finden Sie auf Seite 37.





Gemeinsames Entscheiden bringt allen was

Studien und Befragungen von Patient:innen zeigen, dass es viele Vorteile hat, wenn Ärzt:innen und Patient:innen die Therapie gemeinsam auswählen. Zum Beispiel:

- Sie können besser an Ihrer Therapie mitwirken und sie akzeptieren. Das kann dazu führen, dass die Behandlung schneller und besser wirkt.
- Sie verstehen die ausgewählte Therapie besser und können sie in Ihrem Alltag bewusster umsetzen. Sie wissen auch, warum Sie sich gegen andere Therapien entschieden haben.
- Sie wissen von vornherein, welche Hintergründe, Abläufe und mögliche Nebenwirkungen die Therapie hat, und können sich darauf einstellen.
- Sie sorgen dafür, dass die Therapie bestmöglich Ihre Bedürfnisse berücksichtigt. Dadurch werden Sie die Therapie auch bei Schwierigkeiten besser durchhalten können.
- Sie werden aufgrund des intensiven Dialogs Ihre Erkrankung und den möglichen Therapieerfolg realistischer einschätzen können.
- Sie werden meistens zufriedener mit Ihrer Behandlung sein.
- Sie intensivieren die Beziehung zu Ihren Ärzt:innen. Vermutlich werden Sie weniger Konflikte wegen unterschiedlicher Sichtweisen und Meinungen miteinander haben.

Sie können Ihren Ärzt:innen auch sagen, dass Sie es als Qualitätsmerkmal sehen, wenn Ärzt:innen bereit sind, gemeinsam mit Ihnen zu entscheiden – und dass es Ihr Vertrauen stärkt.

Quelle: nach (15)

GESPRÄCHE VOR- UND NACHBEREITEN

Die Zeit, die heute für Gespräche zwischen Ärzt:innen und Patient:innen zur Verfügung steht, ist häufig sehr knapp. Eine gute Vorbereitung hilft Ihnen, das Beste daraus zu machen. Denn jeder Mensch kann nur begrenzt Informationen aufnehmen. Dies kann dazu führen, dass Sie einige Informationen, die Sie im



Gespräch erhalten, gleich wieder vergessen oder falsch verstehen. Stellen Sie deshalb gezielt Fragen. Je besser Sie sich vorbereiten und je genauer Sie Ihr Anliegen erklären können, desto besser können Ihre Ärzt:innen auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Die Checklisten in diesem Kapitel können dabei hilfreich sein.

MACHEN SIE SICH NOTIZEN

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen, und machen Sie sich bei Bedarf Notizen. Sie können auch eine Vertrauensperson mitnehmen, die Sie unterstützt. Anhand Ihrer Notizen können Sie am Ende des Gesprächs die Informationen zusammenfassen und überprüfen, ob Sie alles Wichtige erfahren haben.



CHECKLISTE: ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN

1. Diagnose, Allgemeines

Zum Beispiel: Wie lautet Ihre Diagnose? Müssen Sie behandelt werden? Sind noch weitere Untersuchungen erforderlich?

2. Arzneimittel

Benötigen Sie ein Arzneimittel? Falls ja, welches Ziel wird damit verfolgt? Worauf sollten Sie bei der Einnahme achten?

3. Operationen oder andere Behandlungen

Benötigen Sie eine Operation oder eine andere Behandlung? Falls ja, wer führt diese wo und wann durch?

4. Weitere Untersuchungen

Benötigen Sie weitere Untersuchungen?

Falls ja, welche? Wer führt diese durch und was ist dabei zu beachten?

5. Nutzen und Risiken

Welches Ziel hat die Untersuchungsmethode oder Behandlung?

Welche Risiken hat sie? Welche anderen Möglichkeiten gibt es? Was passiert, wenn Sie auf eine Behandlung verzichten?

6. Was können Sie selbst tun, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern?

Ernährung umstellen, mehr Bewegung machen, mehr Möglichkeiten zur Entspannung schaffen ...

7. Weitere Informationen und weiteres Vorgehen

Wo finden Sie weitere Informationen zu Ihrer Erkrankung? Auf welche Anzeichen und Symptome sollten Sie achten?



DARÜBER SPRECHEN

So wünschenswert und förderlich Harmonie zwischen Patient:innen und Ärzt:innen auch sein mag, manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass ein Konflikt entsteht. Zum Beispiel, wenn Sie mit einer Entscheidung nicht einverstanden sind. Oder wenn Sie als Patient:in eine gemeinsame Entscheidungsfindung einfordern, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt aber Ihrem Wunsch nicht nachkommt.

NENNEN SIE ÄRZT:INNEN IHRE BEDENKEN UND ÄNGSTE

Sagen Sie es Ihren Ärzt:innen, wenn Sie mit Entscheidungen nicht einverstanden sind. Das ist wichtig für beide Seiten. Denn je stärker Sie eine Therapie ablehnen, desto schwerer wird es für Sie sein, sie im Alltag umzusetzen. Sie sind nicht motiviert und fühlen sich unter Umständen noch zusätzlich psychisch belastet. Das gefährdet den Behandlungserfolg und macht alle Beteiligten unzufrieden. Besser ist, Sie sprechen darüber.

Nur wenn Sie sagen, was Sie denken, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt

- erfahren, dass Sie mit einem Vorschlag nicht zufrieden sind,
- wissen, warum Sie nicht einverstanden sind,
- Sie so über die Therapie informieren, wie Sie es brauchen,
- den Behandlungsvorschlag mit Ihnen gemeinsam so überarbeiten, dass Sie beide damit zufrieden sind,
- Sie möglichst erfolgreich behandeln und
- das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen stärken.



Wenn Sie Ihre Bedenken und Ängste offen und ehrlich ansprechen, signalisieren Sie deutlich, dass

- es Ihnen wichtig ist, eine Behandlung zu bekommen, die auch aus Ihrer Sicht einen Sinn ergibt,
- Sie keinesfalls an der fachlichen Kompetenz Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes zweifeln,
- Ihnen eine gemeinsame Entscheidungsfindung wichtig ist,
- es Ihr Anliegen ist, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch weiterhin vertrauensvoll zusammenzuarbeiten, anstatt gleich zu jemand anderem zu wechseln.



Vor einem schwierigen Gespräch

Warum sind Sie mit der Vorgehensweise Ihrer Ärztin nicht einverstanden? Warum ist die Entscheidung Ihres Arztes für Sie ein Problem? Verschaffen Sie sich Klarheit und machen Sie sich ein paar Notizen. Nehmen Sie sich vor, Ihre Gründe sachlich und höflich darzulegen.





ZUSAMMENFASSUNG SO WIRD IHR GESPRÄCH ERFOLGREICH

- Nehmen Sie sich Zeit, um sich auf das anstehende Gespräch vorzubereiten.
Überlegen Sie,
 - ✎ was Sie Ihrem Arzt mitteilen möchten, auch über Ihre Werte, Wünsche und Befürchtungen,
 - ✎ welche Fragen Ihre Ärztin haben könnte, zum Beispiel zu Ihren Vorerkrankungen oder den Medikamenten, die Sie einnehmen, Ihren Beschwerden,
 - ✎ was Sie von Ihrem Arzt wissen möchten zu Untersuchungen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten samt Nutzen, Risiken und Alternativen und
 - ✎ ob Sie selbst mitentscheiden möchten.
- Stellen Sie Ihre Fragen so, dass Sie wirklich erfahren, was für Sie persönlich wichtig ist.
- Es reicht nicht aus, dass Ihre Ärztin eine bestimmte Behandlung gut findet. Fragen Sie gezielt danach, wie sich die Behandlung auf Ihre Lebensqualität und Ihre Lebenserwartung auswirken kann.
- Fragen Sie nach absoluten Zahlen, wenn es um Nutzen und Risiken geht.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Wiederholen Sie die Aussagen Ihres Arztes mit eigenen Worten. So kann er Missverständnisse erkennen und korrigieren.
- Machen Sie sich Notizen oder ziehen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu dem Gespräch hinzu, die Notizen machen kann.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Ärztin in Eile ist, bitten Sie gezielt um einen Gesprächstermin, an dem sie mehr Zeit hat, zum Beispiel am Abend. Vielleicht können Sie sich auch zu einem Telefongespräch verabreden.

Quelle: nach (16)





3 Fragen für mein...
oepgk.at

österreichische
plattform
gesundheits
kompetenz

Menü

Suche

Bürger- und
Patientenempowerment

3 Fragen für meine
Gesundheit

Gut vorbereitet in ...
gesundheit.gv.at

GESUNDHEIT.GV.AT

elgg

Arztbesuch >
Gut vorbereitet in die Arztpraxis

Untermenü einblenden



© Drobot Dean

Gut vorbereitet in die
Arztpraxis

Als Patientin/Patient oder als begleitende
Angehörige sollten Sie sich auf das

*Sie möchten mehr wissen?
Hier finden Sie weitere Tipps für
Gespräche mit Ärzt:innen:*

Gut vorbereitet in die Arztpraxis.
Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheits-
portal Österreichs,
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient,
Link 7

3 Fragen für meine Gesundheit. Vorbereitung auf
das Gespräch mit Ärzt:innen. Eine bundesweite
Initiative der Österreichischen Plattform Gesund-
heitskompetenz (ÖPGK)
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin,
Link 8

Mein Ärzt:innengespräch. Informationen, Videos
und Podcasts zur Vorbereitung auf Gespräche mit
Fachpersonen auf der Seite des Gesundheitsfonds
Steiermark: Gesund informiert entscheiden.
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient,
Link 9

Sie wollen wissen, was Ihre Laborwerte aussagen?
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs,
www.sozialversicherung.at/kompetentalspatient,
Link 10





Ihr gutes Recht

Ihr Recht auf Selbstbestimmung und Information ist in der Patientencharta ausführlich beschrieben: Die Rechte der Patient:innen. Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 11

Adressen und Zuständigkeiten der Patientenanwaltschaften und Patientenvertretungen in den Bundesländern finden Sie ebenfalls auf Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 12

Information rund um Patient:innenrechte lesen Sie auf Konsumentenfragen.at – Das Konsumentenportal, www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 13

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie Ihr Recht auf Selbstbestimmung wahrnehmen und im Vorhinein festlegen, wer als Bevollmächtigte oder als Bevollmächtigter für Sie entscheiden und Sie vertreten soll. Dies kann etwa bei Bewusstlosigkeit nötig werden oder bei Demenz. Es betrifft auch den Fall eines zukünftigen Verlusts der Geschäftsfähigkeit, der Einsichts- und Urteilsfähigkeit oder der Äußerungsfähigkeit. Information finden Sie auf Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin, Link 14



ADRESSEN

ALLGEMEINE INFORMATION UND BERATUNG



Arbeiterkammer (AK), Konsumentenschutz

Prinz Eugen Straße 20-22, 1040 Wien

Tel. 01 50 165

E-Mail: mailbox@akwien.at

www.arbeiterkammer.at

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Stubenring 1, 1010 Wien

Telefon: 01 711 00-0

E-Mail: post@sozialministerium.at

www.sozialministerium.at

Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren

www.frauengesundheit.at

Dachverband der Sozialversicherungsträger

Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Tel.: 01 711 32 0

E-Mail: PosteingangAllgemein@sozialversicherung.at

www.sozialversicherung.at

Ombudsstellen der Sozialversicherungen

Ombudsleute sind eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Anliegen, Anregungen, Beschwerden und Ihr Lob. Sie sind bemüht, Missverständnisse aufzuklären und Konflikte zu lösen, welche zuvor in den zuständigen Abteilungen, Außenstellen und eigenen Einrichtungen nicht zufriedenstellend gelöst werden konnten. Sie prüfen neutral und objektiv, welche Ansprüche den Versicherten nach geltendem Recht zustehen. Im Rahmen ihrer Vermittlungstätigkeit klärt die Ombudsstelle den jeweiligen Sachverhalt, räumt Missverständnisse aus und wirkt auf faire Konfliktlösungen hin.

www.sozialversicherung.at/ombudsstellen

Informationen über Selbsthilfegruppen

Links zu bundesweit tätigen Selbsthilfegruppen sowie zu Selbsthilfeunterstützungsstellen in den Bundesländern:

ÖKUSS – Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe

Biberstraße 20, 1010 Wien

E-Mail: oeauss@goeg.at

Tel.: 01 89 504 00-738

www.oeauss.at

QUELLEN

- (1) Sänger, Sylvia u.a. (2006), Manual Patienteninformation – Empfehlungen zur Erstellung evidenzbasierter Patienteninformationen, Schriftenreihe des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ), Band 25, www.aezq.de/mdb/edocs/pdf/schriftenreihe/schriftenreihe25.pdf.
- (2) Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin. Gute Praxis Gesundheitsinformation. Berlin: 2015. https://www.ebm-netzwerk.de/de/medien/pdf/gpgi_2_20160721.pdf
- (3) Luhnen J, Albrecht M, Mühlhauser I, Steckelberg A. Leitlinie evidenzbasierte Gesundheitsinformation. Hamburg 2017; www.leitlinie-gesundheitsinformation.de
- (4) Gute Gesundheitsinformation Österreich. 15 Qualitätskriterien für zielgruppenorientierte, evidenzbasierte Broschüren, Videos, Websites und Apps. Herausgegeben von Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (BMGF) und österreichischer Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK), November 2017. Verfasst von Frauengesundheitszentrum und ÖPGK. Basiert auf der Guten Praxis Gesundheitsinformation des Deutschen Netzwerks für Evidenzbasierte Medizin. www.frauengesundheitszentrum.eu/qualitaeskriterien-die-gute-gesundheitsinformation-oesterreich
- (5) Techniker Krankenkasse (2018), Gesundheitsinformationen finden und bewerten, S.23, Hamburg, nach: Institut für Qualität und Transparenz von Gesundheitsinformationen (2015): Gesundheitsinformationen aus dem Internet. <http://www.iqtg.de/cms/index.asp?inst=iqtg&snr=11034>
- (6) Fischer, Gisela (2006), Die Sicht von Arzt und Patient, in: Deutsche Medizinische Wochenschrift, Jg. 131, Heft S1, S. 8 –11.
- (7) Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2022): Allgemeine Methoden. Version 6.1. <https://www.iqwig.de/methoden/allgemeine-methoden-v6-1.pdf>
- (8) Saif S. Rathore, M.P.H., Yongfei Wang, M.S., and Harlan M. Krumholz, M.D. (2002), Sex-Based Differences in the Effect of Digoxin for the Treatment of Heart Failure, New England Journal of Medicine, 347: S. 1403-1411
- (9) Langemak, Shari (2009), Wie gesunder Lebensstil vor Krankheiten schützt, in: Die Welt, 11.08.2009, www.welt.de/welt_print/wissen/article4297107/Wie-gesunder-Lebensstil-vor-Krankheiten-schuetzt.html.
- (10) Fitzpatrick-Lewis, Donna u.a. (2011), Breast Cancer Screening. Hamilton, Ontario, Canada: McMaster University, Canadian Task Force, www.canadiantaskforce.ca/wp-content/uploads/2011/11/2011-breast-cancer-systematic-review-en.pdf
- (11) Gemeinsamer Bundesausschuss (Hrsg.): Mammographie-Screening. Eine Entscheidungshilfe. Programm zur Früherkennung von Brustkrebs für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. 2017

- (12) Steckelberg, Anke u.a. (2005), Kriterien für evidenzbasierte Patienteninformationen, in: Zeitschrift für ärztliche Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen, Jg. 99, S. 343 – 351.
- (13) Gigerenzer, Gerd; Edwards, Adrian (2003), Simple tools for understanding risks: from innumeracy to insight, in: British Medical Journal, Vol. 327, S. 741 – 744.
- (14) Härter, Martin u.a. (2005), Gemeinsam entscheiden – erfolgreich behandeln: Neue Wege für Ärzte und Patienten im Gesundheitswesen, Köln, Deutscher Ärzte-Verlag.
- (15) Geuter, Gunnar (2006), Partizipative Entscheidungsfindung: Der Patient als Co-Therapeut, in: Gesundheitsökonomie & Qualitätsmanagement, Jg. 11, S. 274 – 278.
- (16) Klemperer, David; Lang, Britta (2006), Das Gespräch mit dem Arzt: So nehmen Sie am meisten für sich mit, in: STERN, 12.01.2006, www.machen-sie-sich-schlau.de/stern.html.

IMPRESSUM

Kompetent als Patientin und Patient

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger,

Kundmannngasse 21, 1030 Wien

5. Auflage, Dezember 2023, 30.000 Stück, nächste Überarbeitung geplant 2025.

©Dachverband der Sozialversicherungsträger. Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

Bezugsadresse: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmannngasse 21, 1030 Wien

Download : www.sozialversicherung.at/kompetentalspatientin

Mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers der deutschen Ausgabe:

Techniker Krankenkasse, 22291 Hamburg, Internet: www.tk.de;

Stabsstelle Strategisches Vertrags- und Versorgungsmanagement;

Dr. Hartmut Günther (verantwortlich)

DEUTSCHE AUSGABE:

Dipl.-Gesundheitsökonom Thomas Nebling, TK-Experte für Patientenkompetenzen. Redaktion: Anne Frobeen, 2010.

Wissenschaftliche Beratung: Fachbereich Patienteninformation und -beteiligung im Deutschen Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e.V.

ÖSTERREICHISCHE AUSGABE:

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz, Tel. 0 31 6 83 79 98,

frauen.gesundheit@fgz.co.at, www.frauengesundheitszentrum.eu

Redaktion: Sylvia Groth, Medizinsoziologin, Felice Gallé, Kommunikationswissenschaftlerin

Aktualisierung 2018 und Dezember 2020: Ulla Sladek

Aktualisierung 2023: Marlene Pretis-Schader

Grafische Gestaltung und Fotos: Rita Obergeschwandner

Fotos: Rita Obergeschwandner (Coverfoto, S. 6, 15, 17, 28), Canva

Piktogramme: the Noun Project

Den Fachexpert:innen und den Nutzer:innen, die im Beirat an der ersten Ausgabe der Broschüre mitgearbeitet haben, danken wir herzlich.

Fachbeirat

Dr. Thomas Amegah, MAS (ÖGD) MPH; Amt der Steiermärkischen Landesregierung

Dr.ⁱⁿ Barbara Degn; Österreichische Gesellschaft für Allgemeinmedizin

Dr. Gottfried Endel; Dachverband der Sozialversicherungsträger

Dr. Johannes Gregoritsch; Dachverband der Sozialversicherungsträger

Mag.^a Johanna Grössinger; Gesundheitskasse Gebietskrankenkasse Salzburg

Mag. Stephan Fousek; Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

Mag.^a Karin Haas; Gesundheitskasse Gebietskrankenkasse Oberösterreich

Dr.ⁱⁿ Maria Kletecka-Pulker; Plattform Patientensicherheit

Mag.^a Rita Maria Offenberger; Ärztekammer für Österreich

Mag. Michael Prunbauer; Patienten- und Pflegethemen Niederösterreich

Mag. Johannes Rampler; ARGE Selbsthilfe Österreich

a.o. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Éva Rásky MME, MSc; Medizinische Universität Graz

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Reiffenstein; Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Konsumentenschutz

Dr.ⁱⁿ Astrid Schölzky; Dachverband der Sozialversicherungsträger

Leopold Steinbauer; Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen

Jutta Repl; Bundesarbeiterkammer

DGKS Brigitte Tschernko; Amt der Steiermärkischen Landesregierung

Nutzer:innenbeirat

Isolde Gaisch

Günther Gruber

Franka Machazek

Alen Tmušić

Katharina Vucsak

DIⁱⁿ Jasmin Weninger



Die Broschüre „Kompetent als Patientin und Patient“ ist eine Orientierungshilfe für Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen. Sie will Sie auf Ihrem Weg begleiten, in Gesundheit ebenso wie während einer Krankheit.

Sie finden darin wertvolle Informationen, Checklisten und praktische Tipps zu vielfältigen Themen und Fragen, etwa: Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen? Wie gelingt eine gemeinsame Entscheidung mit der Ärztin oder dem Arzt?

Auf www.sozialversicherung.at bieten wir Ihnen ausführliche Informationen rund um die Themen Krankenversicherung, Gesundheit und Vorsorge.