

15. Ist es wichtig, an Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung beteiligt zu sein?

Pauline, 57, leidet seit mehreren Jahren unter Knieschmerzen. Zunächst verschrieb ihr ihr Arzt Medikamente, dann Physiotherapie und schlug ihr schließlich vor, irgendwann eine Operation in Betracht zu ziehen. Jeder Termin ging schnell vorbei – sie hörte zu, nickte und befolgte die Anweisungen, ohne viele Fragen zu stellen. Dennoch kehrten die Schmerzen immer wieder zurück, und sie fragte sich oft, ob die Behandlungen wirklich ihren Bedürfnissen entsprachen.

Eines Morgens fragte ihr neuer Physiotherapeut: „Was würden Sie gerne tun können, wenn Ihre Schmerzen besser werden würden?“ Pauline zögerte. Diese Frage hatte ihr noch niemand gestellt. „Ich würde gerne mit meinen Enkelkindern spazieren gehen, ohne mir Gedanken über Treppen machen zu müssen“, sagte sie. Der Therapeut lächelte. „Dann lassen Sie uns das so planen.“

Gemeinsam gingen sie die verschiedenen Optionen durch – spezifische Übungen, Strategien zur Geschwindigkeitsregulierung und Änderungen des Lebensstils – und besprachen, was für ihren Zeitplan und ihr Selbstvertrauen realistisch erschien. Zum ersten Mal fühlte sich Pauline als Partnerin in ihrer eigenen Behandlung, nicht nur als Patientin, die Anweisungen erhielt.

Später, bei ihrem nächsten Arztbesuch, erklärte sie, was funktionierte und was sie sich für die weitere Verbesserung wünschte. Der Arzt hörte ihr zu und passte ihren Plan entsprechend an. Pauline verließ die Praxis mit einem leichteren Gefühl und erkannte, dass die Behandlung am besten funktionierte, wenn sie an den Entscheidungen beteiligt war.

Es ging nicht darum, professionellen Rat abzulehnen, sondern darum, ihre Meinung in das Gespräch einzubringen.

Ist es wichtig, an Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung beteiligt zu sein?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen Sie, wie Sie eine aktive Rolle bei Entscheidungen über Ihre Schmerzbehandlung übernehmen können.
- Verstehen, dass Ihre Ziele, Präferenzen und Ihr Alltag bei der Wahl der Behandlung eine Rolle spielen.
- Lernen Sie, wie Sie Fragen stellen und Ihre Meinung respektvoll gegenüber medizinischen Fachkräften äußern können.
- Gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, wenn Sie Informationen aus verschiedenen Quellen beziehen, um die für Sie beste Lösung zu finden.

YouTube Link: <https://youtu.be/3eXxTXq-6Cs>

15.1. Wie können Sie sich durch gemeinsame Entscheidungen aktiv an Ihrer Schmerzbehandlung beteiligen?

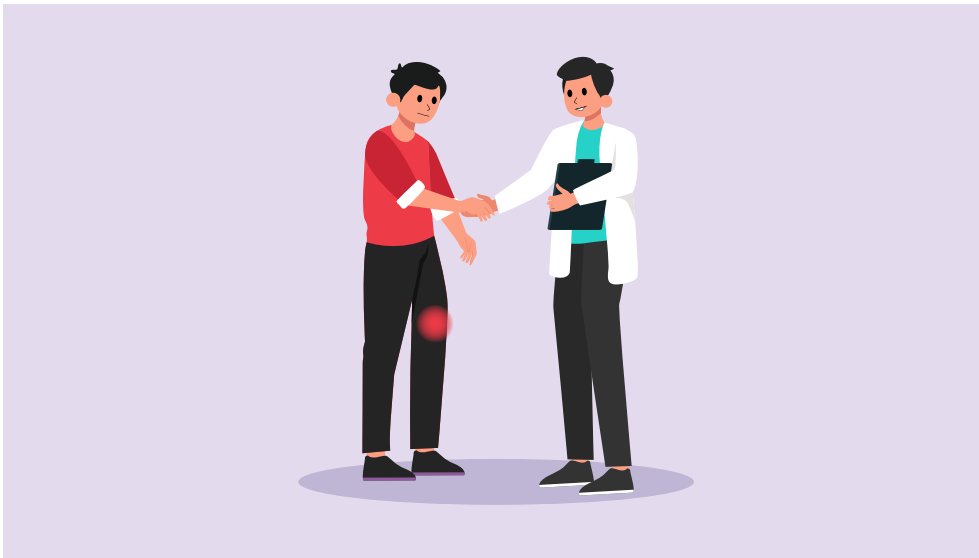
1. **Bessere Ergebnisse für Sie:** Studien zeigen, dass Sie sich wahrscheinlich besser informiert fühlen, weniger gestresst und letztlich mit Ihrer Betreuung zufriedener sind, wenn Sie an der Gestaltung Ihrer Behandlung beteiligt werden.
2. **Höhere Wahrscheinlichkeit, am Ball zu bleiben:** Wenn Sie an der Gestaltung Ihres Behandlungsplans (zum Beispiel eines Trainingsprogramms oder einer Änderung Ihres Lebensstils) beteiligt sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie ihn verstehen und am Ball bleiben. Das macht die Behandlung auf lange Sicht erfolgreicher.
3. **Smartere Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung:** Wenn Sie an der Entscheidung beteiligt sind, können Sie Behandlungen auswählen, die wirklich zu Ihrem Leben und Ihren Werten passen. So können Sie möglicherweise unnötige oder teure Eingriffe vermeiden, die Sie nicht wirklich wollen oder brauchen.
4. **Mehr Kontrolle:** Wenn Sie bei Ihren Gesundheitsentscheidungen mitreden können, haben Sie das Gefühl, Ihren eigenen Weg besser zu steuern. Das kann Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Schmerzen geben.

15.2. Wie können Sie gemeinsame Entscheidungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin treffen?

1. **Sprechen Sie über das, was Ihnen wichtig ist:** Ihr Leben, Ihre Ziele und Ihre Sorgen sind sehr wichtig. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was Ihnen im Moment am wichtigsten ist oder was Ihnen die größten Sorgen bereitet (zum Beispiel die Vermeidung einer Operation, die Notwendigkeit einer schnellen Schmerzlinderung für Ihre Arbeit oder der Wunsch, einem Hobby nachzugehen).
2. **Verstehen Sie Ihre Optionen:** Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte Ihnen alle verschiedenen Möglichkeiten zur Behandlung Ihrer Schmerzen erklären – etwa Übungen, Medikamente, Online-Programme oder Injektionen. Sie sollten Ihnen die Vor- und Nachteile der einzelnen Punkte erläutern und dabei verständliche Worte verwenden, nicht medizinische Fachsprache.
3. **Gehen Sie sicher, dass Sie alles verstehen, und stellen Sie Rückfragen:** Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach allen unklaren oder unzureichenden, aber für Sie

relevanten Informationen zu fragen. Nehmen Sie sich ruhig Zeit zum Nachdenken, sprechen Sie mit Ihrer Familie oder holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.

4. **Treffen Sie Ihre Wahl gemeinsam, ohne Druck:** Sie sollten das Gefühl haben, gründlich über Ihre Entscheidungen nachdenken zu können. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte Sie nicht unter Druck setzen. Das Ziel ist nicht, die eine, „richtige“ Antwort zu finden, sondern die beste Entscheidung für Sie zu treffen. Die Aufgabe Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin ist es, Sie zu beraten und zu informieren, nicht Ihnen zu sagen, was Sie tun sollen.



Wichtige Erkenntnisse:

Übernehmen Sie bei der Behandlung Ihrer Schmerzen eine aktive Rolle, hat das eine große Wirkung. Indem Sie gemeinsam mit Ihrem medizinischen Team aktiv an der Gestaltung Ihres Behandlungsplans mitwirken, gewinnen Sie Vertrauen, stellen sicher, dass die Behandlung zu Ihrem Leben passt, und erzielen letztendlich bessere Ergebnisse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Dieser kooperative Ansatz respektiert die Werte der Behandelten, schafft Vertrauen und führt letztendlich zu einer individuelleren und erfolgreicherer Behandlung.