

„Patientenkompetenz – Eigenverantwortung“

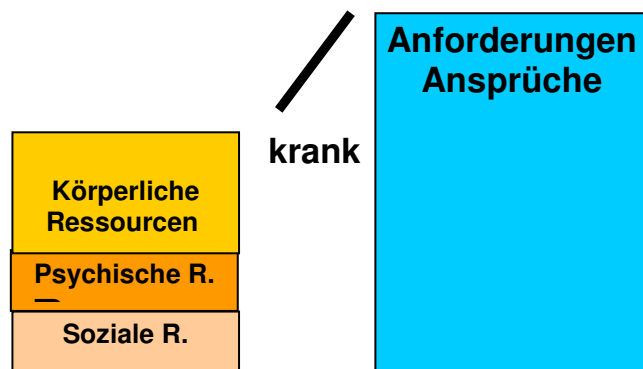
Referat anlässlich des 7. Symposiums für Transplantierte

Cristina Galfetti, M.A., Patienten-Coach, www.cg-empowerment.ch

13. März 2010, Bern

Schon Paracelsus (1493-1541) sagte „Die Kraft des Patienten liegt im Arzt. Doch diese Kraft gilt es in den meisten Fällen erst einmal zu entdecken und zu fördern. Zur Unterstützung dieser Suche können Modelle und Theorien dienen. Die Referentin stellte uns das „Meikrich-Modell“ des Schweizer Prof. Dr. med. Johannes Bircher vor:

Bircher definiert Gesundheit und Krankheit auf eine ganzheitliche und salutogenetische Art und Weise. Für ihn ist *„Gesundheit ist ein dynamischer Zustand von Wohlbefinden bestehend aus einem bio-psycho-sozialen Potential, welches genügt, um die alters- und kulturspezifischen Ansprüche des Lebens in Eigenverantwortung zu befriedigen. Genügt das Potential nicht, um diese Ansprüche zu befriedigen, so besteht Krankheit.“*



Somit gibt es für kompetente Patienten unterschiedliche Strategien, um die Gesundheitspotential (links) und die Anforderungen des Lebens im Gleichgewicht zu halten:

- a) Die körperlichen Ressourcen können durch medizinische Behandlungen gesteigert oder aufrecht erhalten werden.
- b) Psychische Ressourcen können Patienten durch das Suchen und Anzapfen von ganz persönlichen Kraftquellen

erweitern. Oft unterstützt dieser Prozess auch ein sorgfältiger Umgang mit unseren Gedanken. Wie viel Aufmunterndes oder Bedrückendes liegt doch in unseren Gedanken! Der Steuermann dieser Gedanken sind wir selbst.

c) Sehr viel Unterstützung finden Patienten in ihrem sozialen Umfeld. Die Rollen werden in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Familie meist etwas neu verteilt. Das ist zunächst ungewohnt, kann aber auch viel Spannendes und Bereicherndes beinhalten. Wichtig dabei ist der Austausch darüber, wie die unterschiedlichen Rollen empfunden und gelebt werden.

d) Um ein Gleichgewicht zwischen der linken und rechten Seite der obenstehenden Grafik zu erzielen, gibt es eine vierte Möglichkeit: Die Reduktion der Ansprüche/Anforderungen! Ein Prozess, der uns manchmal von aussen aufgezwungen wird, dem aber im Verlaufe der Zeit viel Positives abgewonnen werden kann.

Bei allen vier Massnahmen braucht es eine aktive Mitarbeit des Patienten: Für die erfolgreiche Behandlung und Einnahme der Medikamente (*Compliance*) sowie für das gemeinsame Ausgestalten der individuellen Behandlung unter Berücksichtigung der Präferenzen und Lebensgewohnheiten des Patienten (*Adhärenz*). Die allergrösste Energie braucht es aber, um überhaupt diese eigenverantwortliche Mitbestimmung (*Empowerment*) leisten zu können. Dabei entwickeln Patienten oft Fähigkeiten wie Koordinations- und Kommunikations-Kompetenzen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen können: Durch Beobachtung des eigenen Verhaltens, aber auch durch das Wissen von stimmungsbeflussenden Gedanken. Wer hat wen im Griff? Wir unsere Gedanken oder unsere Gedanken uns? Durch ein „Denken in Varianten“, das ein fortlaufende Umdenken, Uminterpretieren unserer Gedanken bedeutet, kann das berühmte Glas mehrheitlich halbvoll gesehen werden.