

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

Artikel: «Jede Alltagsentscheidung ist gesundheitsbezogen»
Autor: Novak, Martina / Haslbeck, Jörg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078323>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Um kompetent mit Fachpersonen zusammenarbeiten zu können, sollte man sich über seine eigenen Bedürfnisse im Klaren sein»: Gesundheits-
experte
Jörg Haslbeck.



Bild: Heiner Schmitt

«Jede Alltagsentscheidung ist gesundheitsbezogen»

Jörg Haslbeck ist Leiter von Careum Patientenbildung*. Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak sprach mit ihm über den Wandel im Gesundheitswesen, der kranken Menschen mehr Kompetenzen einräumt.

Seit einiger Zeit sprechen Gesundheitsfachleute vermehrt davon, dass Patientinnen und Patienten «mündig» sein sollten. Was ist damit gemeint? Heute spricht man eher von «kompetenten» Patientinnen und Patienten, um damit auszudrücken, dass diese nicht mehr nur «erduldend» und passiv leidend sind, sondern zusammen mit ihren Angehörigen eine aktive Rolle im Gesundheitswesen einnehmen und verantwortlich oder gar autonom handeln. Zum Beispiel, indem sie sich

über ihre Krankheit informieren, zusammen mit Fachpersonen geeignete Behandlungen besprechen und sich an Entscheidungen zur Therapie und Versorgung beteiligen. Häufig schwingt auch eine kritische Haltung von Patienten mit, die Verordnungen von Fachpersonen nicht mehr einfach entgegennehmen, sondern diese auch hinterfragen und sorgfältig prüfen.

Warum findet im Gesundheitswesen ein solches Umdenken statt? Der Kostendruck,

Zeit- und Personalmangel spielen hier eine Rolle, man ist quasi gezwungen, über neue Lösungen nachzudenken. Ausserdem leben immer mehr Menschen mit chronischen, oft sogar mit mehreren Krankheiten. Das macht die Versorgung und die Pflege komplexer und herausfordernd. Besonders wichtig sind aber sicher moderne Technologien und soziale Medien wie Internet, Facebook und Co. Wer will, kann sich rund um die Uhr informieren und sich mit anderen Betroffenen sowie mit Fachleuten austauschen.

Ausserdem setzen sich Patientenorganisationen, Gesundheitsligen und die Selbsthilfe immer aktiver für die Bedürfnisse von Menschen ein, die mit Krankheiten und Behinderungen leben. Mittlerweile erkennen auch Fachpersonen zunehmend das immense Wissen von Patienten als «Experten in eigener Sache».

Die vielen Möglichkeiten, sich Wissen anzueignen, bergen für die Laien aber auch Gefahren. Wir leben in einer Informationsgesellschaft, und das hat Vorteile. Gleichzeitig kann das überfordern. Gerade bei Krankheitsbeginn oder bei einem neuen, unbekanntem Thema muss man sich erst einen Weg bahnen, herausfinden, wo und wie man an die wichtigen Informationen kommt und welche vertrauenswürdig sind. So sollte klar erkennbar sein, ob etwa wirtschaftliche Interessen eine Rolle spielen, wie das bei Gesundheitsnachrichten der pharmazeutischen Industrie der Fall sein kann. In der Bevölkerung steht vermutlich deswegen nach wie vor der Arzt als Vermittler von medizinischen Fakten an erster Stelle. In manchen Ländern werden mittlerweile unabhängige Gesundheitsinformationen online zur Verfügung gestellt oder Beratungen angeboten.

Was können mündige Patienten konkret selbst bestimmen? Eine ganze Menge. Man ist meistens nur ganz kurz in der Patientenrolle, nämlich dann, wenn man in der Arztpraxis oder im Spital ist. Die restliche Zeit ist man zu Hause, in der Familie, am Arbeitsplatz – und entscheidet dann selbst, was zu tun ist. Nimmt man die vereinbarten Medikamente ein? Holt man eine Zweitmeinung ein? Braucht man Unterstützung und Hilfe? Woher? Gesundheitsexperten sprechen davon, dass jede Entscheidung im Alltag eine gesundheitsbezogene sei. Zum Beispiel auch, ob man die Treppe oder den Lift nimmt. Insofern bestimmt man eine ganze Menge selbst.

Lösen also die mündigen Patienten die Patienten ab, die den «Halbgöttern in Weiss» blind vertrauten? Zum Teil ja, weil Patientinnen und Patienten, die informiert sind, mitreden und sich beteiligen wollen, Hinweise von Ärzten oder anderen Gesundheitsfachleuten prüfen und kritisch hinterfragen. Das trägt zur Qualität in der Versorgung bei und erhöht die Patientensicherheit. Es gibt aber immer Situationen, in denen das nicht geht, bei akuten Krankheitsereignissen oder bei

schweren Krisen zum Beispiel. Dann ist man froh, die Verantwortung gänzlich an die Fachleute abgeben zu können. Was man ebenfalls nicht vergessen sollte: Es braucht Wissen und Kompetenzen, die sogenannte Gesundheitskompetenz. Bei sozial benachteiligten und aus bildungsfernem Milieu stammenden Menschen ist diese oft zu niedrig.

Sind Ärzte und Pflegende bereit, sich mit mündigen Patientinnen und Patienten auseinanderzusetzen? Ja. Es ist ja kein Kampf, es geht um Zusammenarbeit und Kooperation. Vermutlich können alle, die im Gesundheitswesen arbeiten oder gearbeitet haben, von erfolgreichen und besonderen Momenten bei der Behandlung und Pflege von Patientinnen und Patienten berichten. Von Momenten, in denen echte Begegnungen stattgefunden haben und in denen man gemeinsam Lösungen für Probleme gefunden hat. Dafür braucht es natürlich eine Haltung, die im Gegenüber weniger ein «leidendes», passives Objekt, sondern viel eher eine Person mit individuellen Bedürfnissen sieht. Zudem ist es eine Frage der Kompetenzen von Fachpersonen: wie gut diese mit Patienten und Angehörigen kommunizieren und diese beraten können. Hier sollte man noch mehr in die Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen investieren.

Mündige Patienten beanspruchen unter Umständen mehr medizinische Leistungen als solche, die keine Fragen stellen. Kriegen sie diese auch? Natürlich erhalten diejenigen Personen, die nachfragen und nicht locker lassen, unter Umständen Versorgungsleistungen, die sie sonst nicht bekommen hätten. Aus Studien weiss man aber auch, dass bei Patienten aus sozial benachteiligten und bildungsfernen Gruppen – die also eher weniger Fragen stellen – Untersuchungen gemacht und Therapien verordnet werden, die vielleicht gar nicht notwendig gewesen wären. Es ist durchaus denkbar, dass kompetente Patienten mehr Zeit beim Arzt einfordern oder diesen auch etwas häufiger hinzuziehen. Aber meines Erachtens macht das die Versorgung insgesamt wirkungsvoller und kann sogar helfen, Kosten zu senken. Anzeichen einer Krankheitskrise oder Komplikation werden vielleicht früher erkannt und können mit besseren Erfolgchancen behandelt werden – und nicht erst, wenn es fast zu spät ist und aufwendige Therapien erforderlich werden.

Die freie Arztwahl wird aber von der Art der Krankenversicherung eingeschränkt. Zugegeben, der individuelle Versicherungsstatus wirkt sich darauf aus, welches Leistungsspektrum man bei Krankheit uneingeschränkt in Anspruch nehmen kann. Aber nur weil jemand seinen Arzt frei wählen kann, heisst das noch lange nicht, dass er oder sie dann dort beim Zusammentreffen mit den Fachpersonen selbstbestimmter handeln wird. Kompetent kann auch auftreten, wer einen koordinierenden Leistungserbringer wie einen Hausarzt oder eine telemedizinische Gesundheitsberatung wählt und sich mit diesen bei Bedarf zu Versorgungsfragen austauscht.

Mündig zu sein, sollte auch bedeuten, aktive Gesundheitsprophylaxe zu betreiben. Inwiefern werden solche Bemühungen gewürdigt? Hier könnte sicher noch viel mehr passieren. Es gibt zwar einige Anreize wie etwa die von Krankenkassen, welche die Kosten für bewegungsfördernde Angebote übernehmen. Aber würdigen wir es auch ausreichend, wenn sich Menschen ehrenamtlich für die Gesundheit anderer einsetzen, zum Beispiel in der Selbsthilfe? Auch das trägt zur Gesundheit in der Bevölkerung bei und sollte meiner Meinung nach noch mehr Wertschätzung erfahren.

Was raten Sie älteren Menschen, die jahrzehntelang «unmündige» Patienten waren? Um kompetent mit Fachpersonen zusammenarbeiten zu können, sollte man sich im Klaren sein, was die eigenen Bedürfnisse sind, was einem im Alltag, im Leben wirklich wichtig ist und in welcher Hinsicht das durch eine Krankheits- oder Pflegesituation beeinflusst wird. Das Kommunizieren dieser Bedürfnisse kann helfen, Behandlungen oder Therapien zu vermeiden, die sich unter Umständen negativ auf Lebensziele oder Alltagsroutinen auswirken. Es hilft, wenn man sich auf Gespräche beim Arzt gut vorbereitet. Am besten schreibt man vorher auf, was man besprechen möchte, und markiert diejenigen Punkte, zu denen man unbedingt Antworten braucht. Ausserdem empfiehlt es sich, jemanden aus der Familie oder aus dem Freundeskreis mitzunehmen, der mitzuhört und unterstützen kann.

* Careum Patientenbildung ist eine Abteilung der Careum Stiftung Zürich mit dem Auftrag, das Wissen und die Kompetenzen von Patienten und deren Angehörigen zu fördern.