

Fit ins Arztgespräch mit dem Rheuma-Pitch

Zweiter digitaler Rheuma-Patient*innen Workshop

Betroffene fit für das Arztgespräch machen, das war das Thema des zweiten Patient Expert Boards der #rheumunity. AbbVie Österreich hat dafür zum gemeinsamen Dialog mit den Patientenorganisationen Österreichische Rheumaliga, Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew und Rheumalis geladen. Mit dabei waren auch Influencerin Klara Fuchs und Schauspielerin Lisa Neumaier. Im gemeinsamen Workshop gaben sie jungen Betroffenen Tipps für das erfolgreiche Arzt-Patienten-Gespräch.



Kommunikation ist Stimme, Körpersprache und Inhalt. Darüber ist sich die #rheumunity einig. Mit nur 19 Prozent hat dabei letzterer die geringste Wirkung, über 55 Prozent Überzeugungskraft kommt von der Körpersprache. Grundlagen, die wichtig für die richtige Vorbereitung auf das tatsächliche Gespräch mit der/dem Ärzt*in ist. Und natürlich auch in Zeiten in denen Telemedizin bzw. die digitale Konsultation durch die/den Ärzt*in noch relevanter werden.

Ein typisches Alltagsbeispiel zeigt, wie und welche Emotionen hervorgerufen werden, wenn kommuniziert wird. Denn: Wenn zwei Personen im Auto sitzen und die/der Beifahrer*in zur/zum Fahrer*in sagt: „Da vorne ist grün!“ laufen auf vier Ebenen unterschiedliche Reaktionen ab. Sachlich gesehen ist die Ampel grün. Die Aussage kann aber sehr rasch in einen Appell (ich soll schneller fahren), eine Selbstoffenbarung (mein*e Beifahrer*in weiß alles besser) oder in die Beziehungsebene (mein*e Beifahrer*in will mich bevormunden) switchen. Derartige Hürden gibt es auch bei dem für Betroffene so wichtigen Arzt-Patienten-Gespräch. So konkret und klar wie möglich sollte die Kommunikation auch hier sein. Gekennzeichnet von klaren Botschaften wie „Mir geht es besser/schlechter, wenn ich ...“, „Weitere Symptome sind ...“ oder „Kann ich mein Medikament nehmen, wenn ich ...“. Das Ziel einer jeden Aussage dabei ist: „Ich möchte, dass mein Schub/meine Schmerzen/meine Beweglichkeit etc. besser wird!“.

Der Rheuma-Pitch mit Klara Fuchs

„Vorbereitung ist das Um und Auf“, betont Klara Fuchs, erfolgreiche Gesundheitsbloggerin und Mentaltrainerin, die in ihrer Ausbildung zur Humanärztin lernt, wie ein gutes Anamnese-Gespräch geführt werden soll. Als Patient*in ist man vermeintlich immer in einer verletzlicheren Position, da in der Wahrnehmung der/die Ärzt*in die Entscheidung fällt und die/der Erkrankte etwas von ihr/ihm braucht. In rund sieben Minuten – so lange dauert ein durchschnittliches Arzt-Patienten-Gespräch – muss das

Beste rausgeholt werden. Die Hürden, die Patient*innen dabei begegnen, sind vielseitig. Angefangen vom medizinischen System, das den Ärzt*innen oft zu wenig Zeit gibt, über Ignoranz oder Desinteresse, hin zur eigenen Verletzlichkeit, die einen angreifbar macht. Umso wichtiger ist daher eine klare und ehrliche Kommunikation, die dem Gegenüber unmissverständlich über den eigenen Ist-Zustand informiert. Um in der Praxis klar kommunizieren zu können, empfiehlt Klara Fuchs den Patient*innen, sich zunächst in einem 3-Step-Work-Flow Gedanken zum Gespräch zu machen:

1. Die Intention des Gesprächs: Warum gehe ich zur/zum Ärzt*in? Ist es ein allgemeiner Check-Up? Habe ich konkrete Fragen und wenn ja, welche?
2. Die Vorbereitung für Plan A (die Idealvorstellung): Was will ich wissen? Was ist der wichtigste Punkt, den ich heute ansprechen möchte? Welches Problem soll gelöst werden?
3. Die Vorbereitung für Plan B (der Worst Case): Was mache ich, wenn mein*e Ärzt*in abblockt? Welche Hürden könnten mich erwarten und wie werde ich darauf reagieren?

Wie bei einem „Elevator-Pitch“ (bei einem Elevator-Pitch werden Start-Ups darauf vorbereitet, ihre Business-Ideen innerhalb kürzester Zeit, nämlich in einer Fahrt im Aufzug, potenziellen Investor*innen zu pitch), muss auch die/der Patient*in während des Arzt-Patienten-Gesprächs so schnell wie möglich auf den Punkt kommen können. Da, wie bereits angesprochen, Zeit im Gespräch ein knappes Gut ist. Gemeinsam mit Klara Fuchs haben die Teilnehmer*innen daher einen sogenannten „Rheuma-Pitch“ ausgearbeitet, der auf den vorherigen Überlegungen anschließt und als Unterlage zum Gespräch mitgenommen werden kann:

Mein Rheuma-Pitch



Leben mit
Rheuma
#rheumunity

<p>1. Mein aktueller Ist-Zustand:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: small; background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">Diese Symptome sind in den vergangenen 3 Monaten aufgetreten:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: small;">Wie stark? </p> <p style="font-size: x-small;">Bitte ankreuzen </p> <p style="font-size: small;">Wie oft?</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: small;">Wie lange?</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>2. Das läuft gut:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>3. Das läuft nicht gut:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: x-small; background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">Diese Medikamente nehme ich derzeit regelmäßig ein:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div>	<p>4. Mein (Therapie-)Ziel:</p> <p style="font-size: x-small;">Sei so spezifisch wie möglich! Was ist dir am wichtigsten, das du (wieder) tun kannst? Bis wann möchtest du dieses Ziel erreichen?</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>5. Meine wichtigste Frage lautet:</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">Plan B – Wenn es nicht so gut läuft:</p> <p style="font-size: x-small; background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">Wenn die/der Ärzt*in meine Frage nicht beantwortet, werde ich ...</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: x-small; background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">Wenn sie/er mich schnell wieder rauschicken will, sage ich ...</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="font-size: x-small; background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">Den Mut fasse ich, indem ich ...</p> <div style="background-color: #E6F2FF; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div>
--	---



AT-RNQR-210126-0112021

Jetzt Teil der
#Rheumunity
werden unter:
www.lebenmitrheuma.at



**Rheuma-Pitch
Download:**



Von Plan A zu Plan B

Bei Plan A, der Idealvorstellung, läuft alles wie am Schnürchen. Der aktuelle Ist-Zustand (Wie geht es mir aktuell? Habe ich Beschwerden und wenn ja, welche? Welches Medikament nehme ich gerade?) wird der/dem Ärzt*in kurz und knackig präsentiert. Wichtig ist, erst über den Ist-Zustand zu informieren, bevor reflektiert wird, was gut läuft. Dieser Punkt sollte allerdings beim Gespräch kurzgehalten werden, denn es interessiert die/den Ärzt*in weniger, was gut läuft, sondern eher, was nicht gut läuft. Wichtig ist außerdem, dass die wichtigste Frage notiert wird, ohne deren Beantwortung das Gespräch nicht verlassen wird!

Da nicht jedes Arzt-Patienten-Gespräch so verläuft, wie man es selbst gerne hätte, hilft es, auch einen Plan-B Rheuma-Pitch vorzubereiten. Dieser kann zum Einsatz kommen, wenn etwas schiefgehen sollte. Denn: Visualisiert man die perfekte Situation, kommt es meist ganz anders, als man es sich gedacht hat. Es gilt daher: Je besser man sich vorbereitet, desto weniger lässt man sich auch aus dem Pitch drängen. Wichtig ist auch hier, wie bei Plan A, die wichtigste Frage parat zu haben und diese sachlich, aber bestimmt zu erfragen. Denn: Als Patient*in hat man das Recht dazu, anwesend zu sein und informiert zu werden. Für den Plan B Pitch gilt jedoch, sich auf den Worst Case vorzubereiten. Was mache ich, wenn die/der Ärzt*in meine Frage(n) nicht beantwortet? Wie reagiere ich, wenn sie/er mich schnell wieder rausschicken will? Wie kann ich Mut fassen, um bestimmt zu bleiben? Klara Fuchs empfiehlt, das Gespräch jedenfalls zu trainieren. Im Fokus: Nicht um den heißen Brei herumreden, sondern klipp und klar sagen, was man haben möchte! Ein Beispiel dafür:

- Patientin: Lieber Herr Dr. XY, ich weiß, dass Sie täglich XY Patient*innen sehen, dennoch möchte ich jetzt, dass Sie sich auch für mich Zeit nehmen.

Zum Rheuma-Pitch gehört auch, dass auf Fragen konkret geantwortet wird. Auch hierzu ein Beispiel:

- Ärztin: Welche Medikamente nehmen Sie?
- Patient: Die kleinen, weißen Tabletten.

Das ist eine unzufriedenstellende Antwort, da die/der Ärzt*in mit der Beschreibung nicht viel anfangen kann und weitere Fragen folgen werden, die Zeit kosten. Besser wäre:

- Patient: Seit XY nehme ich bereits Medikament XY. Das hilft mir sehr gut, wenn ... / Das hilft mir nicht gut, wenn ...

Weitere Tipps für das Anamnese-Gespräch

Die Teilnehmer*innen konnten weitere Themen sammeln, die für das Arzt-Patienten-Gespräch wichtig sein könnten. Klara Fuchs gab Tipps, wie die Betroffenen die richtigen Fragen stellen, um schnell auf den Punkt zu kommen. So ist es in Puncto Medikamente beispielsweise hilfreich, Handelsname und Wirkstoff zu kennen und zu benennen. Wenn Fragen zu Nebenwirkungen existieren, diese vorab notieren und zum Gespräch mitnehmen. Bezüglich der Beschreibung von Schmerzen empfiehlt die Gesundheitsbloggerin, diese auf einer Schmerzskala (1-10) einzuordnen, sie konkret zu lokalisieren, ihre Dauer anzugeben (seit wann und wie lange) und die Art zu bestimmen (brennend, stechend, drückend). Auch über das Therapie-Ziel wurde gesprochen. „Ich möchte, dass es mir ‚besser‘ geht“, so Klara Fuchs, „hat keine Aussagekraft“. Wichtig ist zu reflektieren, was ‚besser‘ bedeutet: „Ist es der Schmerz, ist es die Beweglichkeit? Unbedingt artikulieren, was verbessert werden soll!“.

Zu Besuch im Arztzimmer mit Lisa Neumaier

Wer kennt es nicht, das „Türklinkenphänomen“ – man geht raus aus dem Arztzimmer, hat die Türklinke bereits in der Hand und 1.000 Fragen kommen hoch. Oder, noch schlimmer, zuhause angekommen fällt einem auf, dass so viele Fragen nicht gestellt wurden. Dass so eine Situation nicht oder nur selten vorkommt, bereitete Lisa Neumaier, Schauspielerin und seit 6 Jahren mit Morbus Bechterew diagnostiziert, Rollenspiele für die Workshopteilnehmer*innen vor. Denn: Ärzt*innen üben in ihrer Ausbildung die Patient*innen-Gespräche mit Schauspieler*innen, um bestmöglich auf die 40 bis 50

Gespräche, die täglich geführt werden, vorbereitet zu sein. Lisa Neumaier hat daher die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen von Patient*innen eingeteilt, um später, mit ihr und Klara Fuchs als Ärzt*innen, ein solches Gespräch zu üben. In zwei Gruppen hat der Patient*innen-Workshop nun gezeigt, dass sowohl, wenn die Diagnose noch nicht klar und ausgesprochen ist oder auch die Therapie nicht entsprechend wirkt, folgende Dinge wichtig sind:

- Checkliste zurechtlegen und zum Gespräch mitnehmen.
- Anfangsfloskeln nach „Wie geht es Ihnen?“ (z. B. „Eigentlich geht es mir gut“) vermeiden. Die Situation erfordert keine soziale Erwünschtheit. Von Anfang an mit der Tür ins Haus fallen und äußern, wenn es einem nicht gut geht.
- Konkret danach fragen, ob eine bestimmte Krankheit (z. B. Rheuma) vorliegen könnte.
- Das gewünschte Ziel (z. B. Therapiewechsel) ansprechen: „Ich will, ...“
- Die „wichtigste Frage“ so lange wiederholen, bis diese beantwortet wird.
- Nachfragen und das Gesagte reflektieren (z. B. Warum?)
- Rhetorische Ballastwörter (wie z. B. eigentlich, quasi, vielleicht etc.) loswerden und sich trauen, Nein zu sagen.
- Hartnäckigkeit ist erlaubt! Patient*innen sollen bei ihrem Standpunkt bleiben und diesen auch einfordern. Auch in Situationen, in dem die/der Ärzt*in abgelenkt wird (z. B. durch ein Telefonat).

Einen weiteren Tipp hat Lisa Neumaier aus der Tätigkeit als Schauspielerin: Das Arztgespräch sollte nicht das erste Gespräch des Tages sein. Z. B. kann das Arzt-Gespräch als Telefonat simuliert werden (Fake-Anruf) oder zuhause vorab trainiert werden. Auch der Rheuma-Pitch soll dabei laut ausgesprochen geübt werden.

Wir sind eine #rheumunity!

Der Rheuma-Patient*innen-Workshop dient dem Austausch und der Vernetzung von jungen Menschen, die an verschiedenen Formen von Rheuma erkrankt sind. Inhalte, die erarbeitet werden, sollen anderen Betroffenen dabei helfen, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen und sie dabei unterstützen, über ihre Erkrankungen zu sprechen und klare Ziele zu setzen. Werde auch Du Teil der #rheumunity:

www.lebenmitrheuma.at #lebenmitrheuma #rheumunity



Weitere Tipps für Betroffene im Web

<https://rheumaliga.at/>
<https://www.bechterew.at/>
<https://rheumalis.org/>