

Martin Huber



Was jeder Krankenhaus-Patient wissen sollte

- Insider-Wissen**
- konkrete Praxistipps**
- hilfreiche Checklisten**
- informative Internetlinks**

Checklisten, Formulare, ein Quiz, viele Tests auf
www.klinikkompass.info

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu Handeln;
erstens durch Nachdenken, das ist das Edelste,
zweitens durch Nachahmen, das ist das Leichteste,
und drittens durch Erfahrung, das ist das Bitterste.

Konfuzius

Aus Erfahrung lernen ...

Der Autor, Martin Huber, litt an einem Kopftumor, der lange Jahre unerkannt blieb, was mit einem langwierigen Leidensweg mit Symptomen, wie massivem Schwindel, innerer Unruhe, Schluckbeschwerden, Ohrgeräuschen (Tinnitus) und einer Gesichtsnervreizung mit stärksten Schmerzen (Trigeminusneuralgie) verbunden war.

Der Tumor, glücklicherweise gutartig, wurde im April 2018 in der Neurochirurgie der Universitätsklinik Freiburg erfolgreich operiert.

Der Autor schlüpfte dadurch hautnah in die Patientenrolle. Dieser Perspektivenwechsel eröffnete ihm einen direkten Blick auf die Situation von Patienten in der Klinik und lieferte ihm viele wertvolle Impulse für dieses Buch und die Internetplattform www.klinikkompass.info mit Tools, wie den Klinikkompass-SuchFinder oder das Quiz: „*Wie gut sind Sie auf den Klinikaufenthalt vorbereitet?*“

Martin Huber selbst ist von Beruf Gesundheits- und Krankenpfleger und als Diplom Pflegepädagoge in der Ausbildung von angehenden Pflegekräften in der Altenpflege sowie Gesundheits- und Krankenpflege am Oekumenischen Institut für Pflegeberufe in der Ortenau gGmbH in Offenburg engagiert.

Als Berufsschullehrer hat er im Rahmen der Begleitung von Auszubildenden in der Pflege vielfältigen Einblick in die pflegerische und ärztliche Praxis in unterschiedlichen Kliniken und Fachdisziplinen.

Er organisiert Wundexpertenkurse nach Richtlinien der ICW (Initiative Chronische Wunden) und Fachtag für Pflegekräfte, Ärzte und weitere Gesundheitsfachberufe an der Akademie für Gesundheitsberufe und

Wundmanagement (Therapiezentrum Chronische Wunden
Ortenau) in Lahr.

Krankenhausbehandlung aus der Patientenperspektive

Wenn alle Patienten im Krankenhaus umfassendere Informationen erhalten und annehmen,

- um sich bewusst mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen
- um sich besser auf den Klinikaufenthalt vorzubereiten
- um sich aktiver am Behandlungserfolg zu beteiligen

Es könnten viel Leid, viele Ängste und Sorgen, viele Infektionen, viele Stürze, viele weitere schmerzliche Komplikationen dadurch vermieden werden!

Die vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit zwischen Patienten, Angehörigen, Ärzten, Pflegekräften und weiteren Berufen in der Klinik wäre entschieden verbessert.

Ein Mehr an Therapieerfolgen verbunden mit Zeit- und Kostensparnis wären noch realisierbarer.

Die Zufriedenheit bei allen Akteuren wäre weiter erhöht.

Martin Huber

Rückmeldung einer Leserin

Frau Anneliese Beckmann, 42 Jahre

„Die Aussage meines Hausarztes, ins Krankenhaus gehen zu müssen, traf mich wie ein Schlag aus heiterem Himmel. Mit meinen Ängsten war ich alleine, viele Informationen haben mir gefehlt und im Internet war ich mit der Suche total überfordert.

Zum Glück hatte meine Freundin Eva vom Klinikkompass gelesen. Er hat mir viele erste offene Fragen beantwortet und mir aufgezeigt, wo es weitere Informationen gibt, die mir weiterhelfen und was ich aktiv tun kann, um schnell wieder gesund zu werden.

Der Klinikkompass war für mich wie ein Lotse, der mich durch das Krankenhauslabyrinth führte.“

Dieses Buch ist ein hilfreicher Ratgeber, der sich an aktuellen Erkenntnissen aus Medizin, Pflege und Psychologie orientiert. Die Ratschläge im Buch wurden vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden, auch in Hinsicht auf Druckfehler. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Für die Inhalte der in dieser Publikation enthaltenen Links und Webseiten von Dritten wird keine Haftung übernommen, da sie nicht zu eigen gemacht werden, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Inhaltsverzeichnis

1. HILFE, ICH MUSS INS KRANKENHAUS

1.1. DIE RICHTIGEN INFOS SAMMELN

1.2. MENTALE STÄRKE ENTWICKELN

1.3. AKTIV WERDEN – AKTIV SEIN

2. INSPIRATIONEN – MENTALE SÄTZE

3. DER 10-PUNKTE-PLAN

4. DIE RICHTIGE VORBEREITUNG IST ALLES

4.1. WO BEKOMME ICH WELCHE INFORMATIONEN?

4.2. ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

4.3. CHECKLISTE KLINIK-AUENTHALT

4.4. PERSÖNLICHE DATEN ZUSAMMENSTELLEN

4.5. KLINIK-ABC, WEGWEISER, KOMPASS UND Co.

5. HYGIENE, DAS MUSS SEIN

6. DAS PATIENTENZIMMER

6.1. DIE RAUMAUFTEILUNG

6.2. Wo IST WAS?

6.3. DAS KRANKENHAUSBETT

6.4. DER NACHTTISCH

6.5. DIE NASSZELLE

7. **VORBEUGEN IST BESSER ALS JAMMERN**

7.1. BLUTUNGEN

7.2. BLUTGERINNSEL DÜRFEN NICHT TÖDLICH SEIN

7.3. KEIME LAUERN ÜBERALL – INFektIONEN VORBEUGEN

7.4. OBSTIPATION VORBEUGEN

7.5. STURZ GEBANNT – WENN GEFahr ERKANNT

7.6. VERSCHLUCKEN, ICH DOCH NICHT

8. **DER TAG IM KRANKENHAUS**

8.1. DEN BLUTDRUCK UNTER KONTROLLE BRINGEN

8.2. ICH BEKOMME EINE INFUSION

8.3. WELCHE PILLEN HAB' ICH DENN?

8.4. WENN BLUT ABGENOMMEN WIRD

8.5. DIE ARZTVISITE

8.6. UNTERSUCHUNGEN

8.7. TAGE VOR DER OPERATION

8.8. EIN TAG VOR DER OPERATION

8.9. DER OPERATIONSTAG

8.10. NACH DER OPERATION

8.11. DIE KÖRPERPFLEGE

8.12. DIE ENTLASSUNG PLANEN

9. DIE MITPATIENTEN

9.1. DIE NERVENSÄGE

9.2. DER MIESMACHER

9.3. DER MOTIVATOR

9.4. DER MUNTERMACHER

9.5. DER INSIDER

10. DIE ÄRZTE

11. DIE PFLEGEKRÄFTE

12. WER SETZT SICH FÜR MICH EIN?

12.1. AKTIONSBÜNDNIS PATIENTENSICHERHEIT

12.2. PATIENTENFÜRSPRECHER

12.3. SELBSTHILFEGRUPPEN

12.4. DIE KRANKENKASSE

12.5. VERBRAUCHERZENTRALEN

12.6. WENN ETWAS SCHIEF GEHT

13. WIE KANN ES BESSER WERDEN?

13.1. AUS FEHLERN LERNEN - BESSER WERDEN

13.2. WIR ALLE SITZEN IN EINEM BOOT

14. LITERATUR, DIE WEITERHILFT

15. INTERNETADRESSEN FÜR PATIENTEN

16. HILFREICHE DOKUMENTE

16.1. ZEITSTRAHL

16.2. KLINIKTAGEBUCH

16.3. PATIENTENHANDBUCH

16.4. FORMULARE ZUM AUSDRUCKEN

17. GESUNDHEITS-APPS

18. STICHWORTVERZEICHNIS

19. WIE GEHT ES WEITER?

1. Hilfe, ich muss ins Krankenhaus

Der Krankenhausaufenthalt aus Patientenperspektive
Irgendwie, irgendwo, irgendwann – werden wir alle
Krankenhauspatienten sein – und dann?

Was löst es in Dir aus, wenn Dir Dein Hausarzt mitteilt: „*Wir haben Sie jetzt untersucht und alle Befunde ausgewertet. Sie müssen demnächst ins Krankenhaus? Um eine Operation werden Sie nicht herumkommen?*“ Mit gemischten Gefühlen gehst Du aus der Hausarztpraxis. Auf dem Weg nach Hause erinnerst Du dich an Deine Nachbarin, die vor einigen Wochen von den schrecklichen Erlebnissen bei ihrem letzten Klinikaufenthalt berichtet hatte.

Bist Du mit dieser Situation überfordert? Fühlst Du dich unsicher, ob alles gut verlaufen wird?

Obwohl der Hausarzt Dich beruhigend und sachlich über den weiteren Verlauf und den Weg ins Krankenhaus informiert, beschleicht Dich wahrscheinlich ein merkwürdiges Gefühl. Spürst Du, wie die Angst vor dem Krankenhaus in Dir ein beklemmendes Gefühl auslöst? Du denkst Dir vielleicht: „*Der Arzt hat echt gut reden, schließlich muss er ja nicht operiert werden*“.

Stellst Du dir diese Fragen, wenn Du an ein Krankenhaus denkst?

Wie bereite ich mich auf die Klinik vor? Wo finde ich Informationen, die mir wirklich helfen und die wissenschaftlich fundiert sind? Wie gehe ich mit meinen Ängsten vor der Operation um? Erhalte ich die medizinische Versorgung, die dem aktuellen Stand entspricht? Haben

Pflegekräfte genügend Zeit für mich, mich umfassend zu betreuen? Werden Komplikationen, wie Blutungen oder Infektionen frühzeitig erkannt? Muss das so sein? Nein.

Welche Informationsquellen sind hilfreich?

Du suchst das für dich richtige Krankenhaus aus, ob in Hamburg, Berlin, Freiburg oder München. Du wünschst Dir für deinen Krankenhausaufenthalt die Klinik, in der Du am besten operiert wirst und auch das Menschliche nicht zu kurz kommt.

Wie gehe ich als Patient vor?

Die Suche nach dem richtigen Krankenhaus kann sehr unterschiedlich ablaufen, abhängig davon, wie viel Zeit Du hast und welche Erwartungen Du an den Klinikaufenthalt stellst.

Dazu nutze entsprechende Informationsquellen, wie

- Deinen Hausarzt
- zur ersten Orientierung die Infos auf www.medInfo.de oder www.netdoktor.de
- Internetseiten der Kliniken, in die Du wahrscheinlich gehen wirst
- Internetseiten der Krankenkassen und
- seriöse Verbraucherportale (z. B. www.weisse-liste.de)

Der Hausarzt empfiehlt das Krankenhaus

Der Hausarzt sagt zu Dir, in welches Krankenhaus Du gehst.

Manche von uns erhalten die Informationen und die entsprechende Überweisung ihres Hausarztes und gehen in das Krankenhaus, das ihnen ihr Arzt vorschlägt. Sie vertrauen ihrem Arzt. Das ist auch gut so. Dennoch kann es sinnvoll sein, sich umfassender zu informieren, da nicht

jeder Hausarzt die Entwicklungen in den einzelnen Kliniken überblicken kann.

Suche über Internetportale

Bekannt und neutral ist die „Weisse Liste“ (www.weisse-liste.de). Es können auch die Suchportale der Krankenkassen genutzt werden. Bei der gezielten Suche können verschiedene Punkte eingestellt werden, wie Wohnort, Anzahl der Operationen, Ergebnisse von Qualitätsprüfungen, Patientenbewertungen, etc.

Gezielte Informationen für den Klinikaufenthalt finden

Wie hilfreich wäre es, wenn Klinikpatienten schnell und gezielt Informationen erhalten, die ihnen den Weg ins Krankenhaus und den Klinikaufenthalt erleichtern, ihnen eine wirkliche Orientierung durch die vielen Info-Angebote geben? Dadurch könnten Leid, Ängste und Sorgen, Infektionen, Stürze, viele weitere schmerzliche Erfahrungen und Komplikationen vermieden werden!

Patienten im Krankenhaus erhalten durch das richtige Informationsangebot die Chance, um sich bewusst mit ihren Erkrankungen auseinanderzusetzen, um sich besser auf den Klinikaufenthalt vorzubereiten und um sich aktiver am eigenen Behandlungserfolg zu beteiligen.

Drei Strategien sind entscheidend:

1. Informationen sammeln – aber die richtigen
2. Sich auf den Klinikaufenthalt vorbereiten – mental stark sein
3. Aktiv werden – aktiv sein

1.1. Die richtigen Infos sammeln

Wichtig ist, dass Du dich informierst, also aktiv wirst und die richtigen Informationen sammelst.

Viele von uns sagen: „*Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Es wird schon gut gehen. Im Krankenhaus sind schließlich die Experten*“.

Aber alles über sich ergehen lassen und sich nur ins Krankenhausbett legen birgt viele Gefahren und Probleme. Wir fühlen uns doch auch sicherer, wenn wir uns anschnallen, also den Sicherheitsgurt vor der Autofahrt anlegen!

Denn wer sich als Patient umfassend informiert und darauf einstellt, kann Risiken sicher verhindern! Wenn ich mich mit meiner Situation und meinen Erkrankungen aktiv auseinandersetze, dann werde ich Strategien entwickeln bzw. Maßnahmen ergreifen und so manche Komplikation, wie eine Wundinfektion, eine Obstipation oder eine Frustration vorbeugen können.

Und noch ein positiver Effekt: Umso besser Du dich informierst, desto eher kannst Du Deine Situation auch positiv bewerten und dich sicherer fühlen. Über Deine Erkrankungen informierst Du dich so, dass Du anstehende Entscheidungen bezogen auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen treffen kannst. Sage Dir: „*Mir ist bewusst, dass ich für den Erfolg der Krankenhausbehandlung mitverantwortlich bin*“.

Wichtig ist auch, wo und wie Du suchst, damit Du die richtigen Informationen findest.

Bei der Suche über Google oder anderen Suchmaschinen ist wichtig, dass man sich an Checklisten (z. Bsp. bzga.de, Verbraucherzentrale) orientiert, um seriöse von un seriösen Internetangeboten zu unterscheiden.

Zusätzlich helfen Kennzeichnungen, wie der Health-on-Net-Code (HONcode: <https://www.hon.ch>) oder das Aktionsforum Gesundheitsinformationen (www.afgis.de).

Internetseiten mit diesen Logos wurden auf medizinische und fachliche Inhalte hin intensiv untersucht.

So prüft der HoN-Code medizinische und gesundheitsbezogene Internetseiten nach folgenden Kriterien:

Die 8 Punkte des HoN-Code im Überblick

1. Sind Autoren und Redakteure qualifiziert?
2. Macht die Webseite deutlich, dass sie das Arzt-Patient-Verhältnis lediglich ergänzt und nicht ersetzt?
3. Wird der Datenschutz eingehalten?
4. Werden Quellen, Datum der letzten Aktualisierung ausgewiesen?
5. Werden Behauptungen bestimmter Produkte und Behandlungsmethoden mit Vor- und Nachteile begründet?
6. Name des Webseitenherausgebers mit Kontaktadresse?
7. Ist die Finanzierung transparent aufgezeigt?
8. Ist Werbung vom Inhalt getrennt?

Auf www.hon.ch gibt es konkrete und hilfreiche Tipps bei der Suche nach fundierten medizinischen Gesundheitsinformationen:

- Benutze vorzugsweise Webseiten von staatlichen Stellen bzw. Institutionen (aber sei hier auch kritisch z. Bsp. in Bezug auf Staaten, die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse negieren) oder anerkannter Institutionen (Kliniken, Universitäten, etc.).
- Frage Deinen Arzt nach vertrauenswürdigen Webseiten und Internetangeboten
- Vergleiche mehrere Webseiten
- Nutze WRAPIN, dann kannst Du Quellen medizinischer Informationen einander gegenüberstellen

Nutze die Datenbank [HoNcodeHunt](#) zur Suche nach geprüften Seiten.

Der „Klinikkompass-SuchFinder“

Der Klinikkompass ist HonCode-geprüft und versucht Patienten verständliche Informationen für den Klinikaufenthalt zur Verfügung zu stellen.

Dabei kann der Klinikkompass-SuchFinder eine wertvolle schnelle Hilfe und Unterstützung sein.

Dabei werden in diesem Online-Tool 10 Fragen gestellt, die anhand weniger Klicks Informationen so zusammengestellen, dass sie individuell und auf die persönliche Situation der Patienten zugeschnitten sind.

Wie funktioniert es?

Klicken: Klicke auf die Buttons der Fotos

Informieren: passende Themenvorschläge erscheinen

Auswählen: stelle Dir Dein Informationsangebot zum Krankenhausaufenthalt individuell zusammen

Versuche es, das Angebot ist einfach zu bedienen und kostenlos. <https://www.klinikkompass.info/krankenhaus-suchfinder-smartfinder>

1.2. Mentale Stärke entwickeln

So wie wir die Situation bewerten, haben wir einen entscheidenden Einfluss darauf, welche Informationen wir bekommen. Und wenn wir uns aktiv und bewusst damit auseinandersetzen, welche vorbeugenden bzw. unterstützenden Maßnahmen wir selbst regelmäßig und aktiv durchführen können, kann sich der Therapieerfolg entscheidend vergrößern.

Mental stark sein: Motivierende Gedanken, wie: „*Ich habe es in der Hand*“ oder „*Wenn ich mich umfassend über meine*