Checkliste für eine informierte Therapieentscheidung

(Dr. med. Gunter Frank)

Vorgeschlagene Behandlung

Welche Behandlung schlägt mein Arzt/meine Ärztin vor?

.....

Mein Therapieziel

Welche spürbaren Vorteile möchte ich erreichen?

□ Weniger Schmerzen

□ Mehr Beweglichkeit

□ Schutz vor Herzinfarkt/Schlaganfall

□ Schutz vor Krebs

□ Längere Lebenserwartung

□ andere:

.....

Meine Fragen

Vor einer informierten Entscheidung sollten folgende 5 Fragen beantwortet werden:

	Der 5-Punkte-Plan	Ist die Frage ausreichend beantwortet?
1.	**Wie heißt meine Erkrankung, und was ist das Behandlungsziel?** Cave: spürbarer Nutzen und keine Ersatzziele	
2.	**Welche Vorteile bringt mir die vorgeschlagene Behandlung im Vergleich zum natürlichen Heilverlauf, also ohne Therapie?** Fragen Sie nach hochwertigen placebokontrollierten Studien	
3.	**Was bedeuten diese Vorteile konkret für mich?** Cave: Angaben nur in absoluten Zahlen, z.B. wieviel von Tausend und in welchem Zeitraum	
4.	**Mit welchen Nachteilen und Nebenwirkungen muss ich rechnen?**	
5.	**Gibt es echte Alternativen zu diesem Behandlungsvorschlag, und wie sind diese im Vergleich einzuschätzen?**	

Dr. med. Gunter Frank, Uferstraße 60, 69120 Heidelberg, Tel: 06221-408100, Email: info@gunterfrank.de
www.gunterfrank.de

Faustregeln für eine informierte Therapieentscheidung

„Wann entscheide ich besser nach Intuition, wann nach Studienlage?"

- *Je unklarer der Nutzen der Therapie nach dem Abarbeiten der Checkliste erscheint, desto eher sollte ich meiner intuitiven Einschätzung folgen.*
- *Gibt es keinen klaren Beleg für einen Therapienutzen, und sprechen meine eigenen Bauchgefühle dagegen, dann ist es ganz und gar nicht unvernünftig, eine Therapie abzulehnen.*

„Wann vertraue ich besser auf die Erfahrung des Arztes, wann braucht man Studien?"

- *Je weiter der Nutzen einer Behandlung in der Zukunft liegt und je kleiner der Nutzen ist, desto mehr zählen gute Studien und weniger die persönliche Einschätzung des Arztes.*
- *Je unmittelbarer die Therapie wirken soll und je größer der Nutzen ist, den ich zu erwarten habe, desto eher kann ich mich auf die persönliche Einschätzung des Arztes verlassen.*

„Wie kann ich herausfinden, ob ein Arzt mich kompetent berät?"

- *Geringe Normwertabweichung: entspannen – hohe Normwertabweichung: handeln*
- *Bei einem Arzt, der sachlichen Fragen ausweicht, laufe ich Gefahr, wirklichkeitsfremd behandelt zu werden.*
- *Kann der Arzt meine Checklistenfragen nicht beantworten, dann weiß er nicht, ob ein Nutzen wirklich wissenschaftlich belegt ist.*
- *Ein Arzt, der den Unterschied von relativen und absoluten Zahlen kennt, weiß, dass bei vielen Therapieempfehlungen getrickst wird.*
- *Ein Arzt, der mich aufklärt, dass der Nutzen sehr vieler etablierter Therapien unklar ist, handelt nicht unsicher sondern realistisch. Dies senkt das Risiko übertherapiert zu werden erheblich.*

„Was bringt mir die Alternativmedizin?"

- *Geht es mir durch die Therapie dauerhaft besser, macht der Heiler etwas richtig (oder zumindest nichts falsch).*
- *Teure alternative Therapien beweisen die Geschäftstüchtigkeit des Behandlers, aber nicht den Patientennutzen.*

„Wo finde ich vor schwerwiegenden Behandlungen weitere Entscheidungshilfen?"

- *Vor Behandlungen mit möglicherweise schweren Nebenwirkungen suche ich Patienten, die nicht erst kürzlich, sondern bereits vor längerer Zeit damit therapiert wurden, und frage sie nach ihrer Erfahrung.*
- *Geht es um eine schwerwiegende Maßnahme, ist es sinnvoll, die Zweitmeinung eines weiteren erfahrenen Arztes einzuholen.*

Die wichtigste Faustregel:

- ***In unklaren Situationen frage ich meinen Arzt, was er seiner eigenen Familie empfehlen würde.***

Dr. med. Gunter Frank, Uferstraße 60, 69120 Heidelberg, Tel: 06221-408100, Email: info@gunterfrank.de
www.gunterfrank.de