

Adhärenz / Compliance - Ihre Mitarbeit ist wichtig!

(aus Blutdruckdaten-Infomail v. 29.8.2023)

Manch einem wird beim Arzt der Begriff „Compliance“ schon einmal untergekommen sein. Was ist gemeint, wenn von Compliance die Rede ist?

Hoher Blutdruck wird meist eher zufällig bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt. Vom Betroffenen selbst wird er in den Anfangsstadien nur sehr selten bemerkt. Daher fällt es vielen schwer, die Notwendigkeit einer Änderung des Lebensstils oder der Einnahme von Medikamenten zu sehen. Der in der Medizin häufig verwendete, mittlerweile aber als veraltet angesehene Begriff Compliance bezeichnet als Oberbegriff das kooperative Verhalten eines Patienten und die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung im Rahmen der Therapie - man könnte ihn also auch als Therapietreue übersetzen. Eine gute Compliance hat der Patient, der die Ratschläge seines Arztes konsequent befolgt. Leider sind im Bereich der medikamentösen Bluthochdruckbehandlung über die Zeit nur etwa 50 Prozent der Betroffenen.

Mittlerweile wurde „Compliance“ weitgehend von „Adhärenz“ abgelöst. Verstand man früher unter Compliance vor allem, dass der Patient den Anweisungen des Arztes folgt, steht Adhärenz für ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis auf Augenhöhe. Das Konzept, dass der Arzt etwas vorgibt und der Patient dies befolgt, wird abgelöst durch eine Behandlungsvereinbarung, die mit dem Patienten als aktiven Partner getroffen wird. Eine erforderliche Lebensstiländerung z.B. soll für den Patienten auch umsetzbar sein. Die individuellen Bedürfnisse des Patienten müssen hierbei ebenso berücksichtigt werden, wie das Ziel der Behandlung. Daher muss diese gemeinsam besprochen und ggf. in kleineren, für den Patienten machbaren Schritten, umgesetzt bzw. nach den Möglichkeiten des Patienten ausgerichtet werden.

In der Therapie der Hypertonie schätzen Experten, dass mindestens die Hälfte der verordneten Medikamente nicht oder nur unzureichend eingenommen wird. Obwohl es nur in den seltensten Fällen ein therapeutisches Problem ist, zu hohe Blutdruckwerte zu senken, liegt der Prozentsatz der Hypertoniker, die unter Therapie einen normalen Blutdruck haben bei etwa 50 Prozent – dies kann auch ein Zeichen mangelnder Mitarbeit seitens der Betroffenen sein. Und dies bei jährlich etwa mindestens

150.000 Menschen, die in Deutschland an den Folgen zu hohen Blutdrucks versterben.

Warum aber mangelt es häufig an der Mitarbeit?

Wie oben schon beschrieben, machen hohe Blutdruckwerte ja häufig keinerlei Beschwerden. Der Druck, einen unerwünschten, eventuell schmerzhaften Zustand zu beseitigen, besteht für die meisten Betroffenen also nicht. Viele lassen sich durch die im Beipackzettel der Medikamente aufgeführten unerwünschten Nebenwirkungen verunsichern und sehen dies als willkommenen Grund, die Tabletten einfach nicht einzunehmen. Für andere ist die Verweigerung der Mitarbeit ein Ausdruck der Selbstbestimmung gegenüber der als autoritär empfundenen ärztlichen Beratung oder Verordnung.

Hier setzt nun ebenfalls das Adhärenz-Konzept ein, das den Patienten als aktiven Partner mit ins Boot holt. Auch eine gute Gesundheitskompetenz stärkt die Adhärenz. Wer seine Erkrankung kennt und sich damit auseinandersetzt, diese möglichst gut versteht, kann im Gespräch mit dem Arzt viel selbstbewusster als Partner auf Augenhöhe agieren.

Jedoch nutzen die optimalste Therapie, die beste Empfehlung zur Änderung des Lebensstils und der schönste Diätplan nichts, wenn sie nicht befolgt werden.

Wir möchten einen Vergleich ziehen:

Das Zähneputzen morgens und abends gehört für die allermeisten Menschen einfach zum täglichen Ritual. Man weiß, dass die Zähne Schaden nehmen, wenn sie nicht geputzt werden, auch wenn man keine Schmerzen hat.

Schmerzen kommen erst, wenn die Zähne geschädigt sind.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Bluthochdruck. Er macht erst einmal keine Beschwerden. Trotzdem - oder gerade deshalb - ist es wichtig, die Empfehlungen des Arztes zu befolgen und die verordneten Medikamente regelmäßig und wie verschrieben einzunehmen, um Folgeerkrankungen zu verhindern.

Bauen Patient. dies in ihren täglichen Ablauf als festes Ritual ein. Nach dem Frühstück oder Abendessen werden die Tabletten genommen (je nachdem, wie sie es mit ihrem Arzt gemeinsam festgelegt haben), zu einer festen Zeit gehen Patient. eine halbe Stunde lang spazieren und auf dem Speiseplan stehen mehr gesunde Gerichte. Je häufiger der Patient diese Änderungen vollziehen, desto mehr werden sie zur Gewohnheit und fallen immer leichter, bis der Patient. nicht mehr darüber nachdenken müssen. Sollten unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, was gerade zu Beginn der medikamentösen Therapie der Fall sein kann, besprechen Patienten dies mit

Ihrem Arzt, anstatt stillschweigend die Tabletten abzusetzen oder die Dosis zu verringern

Der Arzt kann den Patienten nicht wie ein Auto reparieren. Er kann aber mit Ihnen einen Plan erarbeiten, wie sie individuell ihren Blutdruck senken können. Die Verantwortung der täglichen Umsetzung liegt dann aber bei Ihnen. Hier heisst es Eigenverantwortung für sich zu übernehmen.