

## Bluthochdruck

### Wie trifft man gemeinsame Entscheidungen?

**Bluthochdruck ist eine dauerhafte Erkrankung. Bei der Behandlung stehen immer wieder Entscheidungen an. Welche Behandlung für Sie die richtige ist, hängt stark von Ihren persönlichen Zielen, Ihrem Lebensumfeld und Ihrer Krankengeschichte ab. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber verständigen. Ob Sie die Entscheidung anschließend allein treffen, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt überlassen oder gemeinsam entscheiden, liegt bei Ihnen.**

#### Wer entscheidet über die Behandlung?

Die Ärztin oder der Arzt darf eine medizinische Behandlung nur vornehmen, wenn Sie zugestimmt haben. Das heißt, letzten Endes entscheiden Sie. Ob eine Behandlung aber in Ihrer Situation angemessen ist, ob sich damit erreichen lässt, was Ihnen selbst wichtig ist, das können Sie nur zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt herausfinden. Nach dem gemeinsamen Gespräch können Sie sich dann auf das ärztliche Urteil verlassen, zusammen entscheiden oder allein.

Nur wenn die Ärztin oder der Arzt Ihre persönlichen Ziele und Vorstellungen kennt, kann sie oder er mit Ihnen die für Sie passenden Behandlungen besprechen. Und damit Sie selbst abwägen können, was in Ihrer Situation am günstigsten ist, brauchen Sie außerdem alle dafür notwendigen Informationen.

#### Woher bekomme ich Informationen?

Um gut entscheiden zu können, müssen Sie wissen: Welche Möglichkeiten kommen für mich in Betracht? Welchen Nutzen kann ich erwarten? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Was passiert, wenn ich nichts gegen den hohen Blutdruck tue? Viele dieser Fragen lassen sich im Arztgespräch klären. Bitten Sie in der Arztpraxis auch gezielt um Hinweise auf gute Informationsquellen. So können Sie das Gespräch vor- oder nachbereiten.

Unter [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) finden Sie viele verlässliche Informationen zu hohem Blutdruck.



© Jonas Glaubitz – stock.adobe.com

#### Das Arztgespräch vorbereiten

- Überlegen Sie sich in Ruhe, was Sie wissen wollen. Vielen hilft es, sich vorab Fragen aufzuschreiben.
- Prüfen Sie, ob eine Person Ihres Vertrauens Sie begleiten soll und im Gespräch unterstützen kann.

#### Im Gespräch

- Sie können während des Gesprächs mitschreiben und um schriftliche Informationen bitten.
- Sprechen Sie an, wenn Sie nervös oder angespannt sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann sich darauf einstellen.
- Reden Sie offen über Ihre Ängste, Vorstellungen oder Erwartungen bezüglich der Behandlung. Auch Ihre persönliche oder berufliche Situation ist wichtig.
- Lassen Sie sich erklären, warum eine Behandlung ratsam ist, obwohl Sie derzeit keine Beschwerden durch den hohen Blutdruck haben.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Lassen Sie sich Fachbegriffe sowie Vor- und Nachteile einer Untersuchung oder Behandlung erklären.
- Vereinbaren Sie, bis wann Sie die Entscheidung treffen sollten.

#### Das Gespräch nachbereiten

- Überlegen Sie in Ruhe, ob Ihre Fragen beantwortet wurden und ob Sie das Gefühl haben, das Wichtigste verstanden zu haben.
- Fragen Sie noch einmal nach, falls Ihnen etwas unklar geblieben ist.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Vor- und Nachteile abzuwägen.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anstehende Entscheidungen. Erfragen Sie die dazu wichtigen Informationen und sprechen Sie Ihre persönlichen Ziele, Wünsche und Vorstellungen an.