

Mikroschulung/Mikrolernen – Chronisch Kranke im Selbstmanagement fördern

WARUM

- Betroffene und Bezugspersonen im eigenverantwortlichen Handeln unterstützen.
- Patienten-Empowerment fördern, um aktiv an der Entscheidungsfindung teilzuhaben.
- Selbstsicherheit im persönlichen Gesundheitsverhalten steigern.
- Selbstmanagementkompetenz im Umgang mit chronischen Erkrankungen zu stärken.



«Empowerment als zentrales Ziel im medizinischen Bereich: Patientinnen und Patienten sollen sich an allen Entscheidungen rund um die Erkrankung beteiligen können.»

«Die Förderung des Selbstmanagements verfolgt das Ziel, Patientinnen/Patienten/Angehörige zu unterstützen, dass sie mit den Auswirkungen ihrer Erkrankung/Behandlung im Alltag umgehen können.»

WIE


- Mehrere, kleine, patientenzentrierte Lerneinheiten (10 bis max. 20 Minuten)
- Schrittweises, strukturiertes Vorgehen aufgrund eines Plans
- Vorwissen, Erfahrungen, vorhandene Kompetenzen eruieren und darauf aufbauen
- Betroffene aktiv beteiligen – d.h. mind. 50%
- Anliegen der Betroffenen stehen im Zentrum
- Vorbereitetes Informationsmaterial benutzen und abgeben (z.B. Checklisten, Anleitungen, Therapiepläne)
- Übungsmaterial einsetzen um Skills/Techniken zu erlernen und anzuwenden (z.B. Inhalatoren, Injektoren)
- Wiederholen, anwenden, rückmelden, damit Gelerntes im Gedächtnis dauerhaft verankert und abrufbar ist
- Regelmässiges gegenseitiges Feedback

EMPATHIE!



KOLLABORATIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN – ASK-TELL-ASK & CLOSING-THE-LOOP

Ask-Tell-Ask: Zuhören – Informieren/Korrigieren – Zuhören

- 
- 1 ASK** – zu Beginn des Gesprächs
Vorwissen, Wissensniveau, emotionaler Zustand, Wünsche abholen
 - 2 TELL** – Orientierung an vorherigen Antworten
Basis- oder weiterführende Informationen vermitteln, korrigierende Interventionen einfühlsam einflechten – maximal drei!
 - 3 ASK** – Rückmeldung seitens Betroffener
Verständnis/Verständlichkeit der Informationen/Inhalte diskutieren

Closing the Loop zur Überprüfung/Sicherstellung was Betroffene/Angehörige verstanden haben

- Betroffene wiederholen die erhaltenen Informationen in eigenen Worten
- Betroffene beschreiben das gelernte Vorgehen in eigenen Worten und demonstrieren die Handhabung
- Gegebenenfalls korrigiert die medizinische Fachperson



Mikroschulung – Anwendungsbeispiele



Einsatz von schriftlichen Anleitungen/Therapieplänen und Übungsmaterial

Therapieplan/Checkliste oder Anleitung

- ▶ Um den Lernprozess zu unterstützen sind vorbereitetes Informationsmaterial in Form von Checklisten, Schritt-für-Schritt-Anleitungen oder Therapiepläne hilfreich. Diese werden während der Beratung abgegeben und gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten durchgegangen.
- ▶ Z.B. anhand der medizinischen Angaben/Verordnung(en) von der behandelnden Ärztin/Arzt erarbeitet die Fachperson zusammen mit der Patientin/dem Patienten einen Therapieplan oder eine übersichtliche Anleitung, die zu Hause als Orientierungshilfe eingesetzt werden kann.

Übungsinhalator bei Asthmapatientin

- ▶ Bei einer Asthmapatientin wirkt die inhalative Therapie nicht wie erwartet. Es wird vermutet, dass dies nicht am Medikament sondern an der Inhalationstechnik liegt.
- ▶ Fachperson bittet Patientin vorzuzeigen und zu beschreiben, wie sie den Inhalator handhabt und anwendet.
- ▶ Fachperson beobachtet dabei die Patientin und macht sich Notizen.
- ▶ Fachperson zeigt die korrekte Anwendung mit Erklärungen weshalb was wichtig ist und bittet die Betroffene genau zu beobachten und zuzuhören.
- ▶ Betroffene Asthmapatientin nimmt den Übungsinhalator, zeigt der Fachperson wie sie ihn ab jetzt anwenden wird und beschreibt, was sie künftig anders machen wird und wie sich die korrigierte Handhabung anfühlt.
- ▶ Gemeinsam werden die Ziele für die nächste Mikroschulungseinheit besprochen und vereinbart.

Grad der Selbstsicherheit erfassen



- ▶ Anhand der «Numeric Rating Scale» (numerische Rating-Skala, kurz NRS) mit Werten von 0 bis 10 die Selbstwirksamkeitserwartung evaluieren und interpretieren. Bei einem Eigeneinschätzungswert von 7 oder höher kann davon ausgegangen werden, dass die Patientin/der Patient zuversichtlich genug ist, das Gelernte selbständig umsetzen zu können. Diese Lerneinheit ist somit abgeschlossen.

Bei einem Wert unter 7 sollte erfasst werden, weshalb die Selbsteinschätzung so tief ist. Der weitere Lernprozess wird entsprechend geplant.

Patienten/Patienten fragen, wie sicher sie/er sich fühlt, das soeben Gelernte zuhause selbständig umzusetzen:

«Wie zuversichtlich und sicher sind Sie, dass Sie das Gelernte zuhause umsetzen werden?»

Ask-Tell-Ask



- ▶ **Ask-Phase 1** Vorwissen der Patientin/des Patienten eruieren und dabei auf Wissensniveau und emotionalen Zustand achten.
«Können Sie mir sagen, was Sie bereits zu Ihrer Therapie wissen oder gelesen haben?» — «Was möchten Sie noch wissen?»
- ▶ **Tell-Phase** Unter Orientierung an den Antworten der Patientin/des Patienten Basis- und weiterführende Informationen in angepasster und verständlicher Sprache vermitteln. Aber auch korrigierende Interventionen einfühlsam einflechten. Dabei gilt die

Faustregel: nicht mehr als drei Informationen in einer Sequenz.

«Ja, das kann ich nachvollziehen; gerne erkläre ich Ihnen zusätzlich weitere Details»

- ▶ **Ask-Phase 2** Als Rückmeldung seitens Betroffener mit Bezug auf das vorher Gesagte Unklarheiten besprechen, Verständnisfragen stellen oder weitere Inhalte diskutieren.

«War das für Sie verständlich?» — «Haben Sie noch Fragen zum Thema, das wir gerade besprochen haben?»

Closing-the-Loop



- ▶ Patientin/Patient wiederholt relevante Inhalte der Mikroschulungseinheit in eigenen Worten und beschreibt das gelernte Vorgehen oder zeigt die gelernte Handhabung.

- ▶ Gegebenenfalls korrigiert die medizinische Fachperson.

«Um sicherzustellen, dass Sie die Anwendung ohne meine Begleitung korrekt durchführen können, bitte ich Sie mir in eigenen Worten zu erklären und zu zeigen, wie Sie vorgehen werden.»