Die KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher im Krankenhaus

Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

bestellen auf Amazon:







Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

Stellen Sie sich folgende Situation vor

Ihr Hausarzt sagt zu Ihnen:

“Sie müssen demnächst ins Krankenhaus und operiert werden!”

Wie würden Sie sich
in dieser Situation fühlen?
Wären Sie nicht total überfordert
und orientierungslos?

Würden Sie sich Fragen stellen, wie?

- „Was soll ich jetzt tun?”
- „Wo finde ich hilfreiche Informationen?”
- „Wie komme ich damit zurecht?”



Die KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher im Krankenhaus



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

Als Patient*in bin ich gut organisiert, informiert, motiviert und habe wirksame Strategien optimiert

KOMPASS

hilfreiche, wegweisende und auch verständliche Informationen

Merkhilfe

Jeder Buchstabe des Wortes KOMPASS dienst als einprägsame Merkhilfe, um wesentliche Aspekte während eines Krankenhausaufenthaltes im Blick zu behalten:

K – wie Krankheiten kennen
O – wie Operation/Untersuchungen vorbereiten
M – wie Mentale Stärke
P – wie Prävention
A – wie Arzneimittel
S – wie Selbstbeobachtung
S – wie Selbsthilfe

Klinikkompass – der Patientenrat

https://klinikkompass.de

AKTIV-Formel und KOMPASS-Strategie als ebook zu weiteren Infos

der Patientenratgeber – aktiv und sicher im Krankenhaus

VOR DER AUFNAHME IM KRANKENHAUS VOR DER ENTLASSUNG FÜR PATIENTEN GESUNDHEITSBERUFE

WEITERE INFOS +



aktiv&sicher im Krankenhaus

der Patientenratgeber

Klinikkompass – der Patientenrat

https://klinikkompass.de

AKTIV-Formel und KOMPASS-Strategie als ebook zu weiteren Infos

der Patientenratgeber – aktiv und sicher im Krankenhaus

VOR DER AUFNAHME | IM KRANKENHAUS | VOR DER ENTLASSUNG | FÜR PATIENTEN | GESUNDHEITSBERUFE

Die KOMPASS-Strategie | WEITERE INFOS +

- K – Krankheiten kennen
- O – OP/Untersuchung
- M – Mental stark sein
- P – Prävention
- A – Arzneimittel kennen
- S – Selbstbeobachtung
- S – Selbsthilfe
- 10-Punkte-Plan: aktiv&sicher im Krankenhaus
- Die Patientenumfrage zum Klinikaufenthalt
- Corona im Krankenhaus (Covid-19)





Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de









Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

K - Krankheiten

"Ich bin Experte meiner Krankheiten"
Ich

- erkenne Symptome
  (Kennzeichen meiner Erkrankungen)

- erkenne Komplikationen,
  und beuge ihnen, wenn möglich, vor

- wirke an meiner Behandlung aktiv mit







Patientenratgeber

mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

K - Krankheiten

Beispiel Diabetes mellitus
- Risikofaktoren
- Medikamente/Insulin

- Hyper- bzw. Hyperglykämie
- Wahrnehmungsschulung

- Prävention: z. Bsp. DFS
  - ➔ Nicht barfuß laufen
  - ➔ Schuhinspektion
  - ➔ Hautkontrolle





Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de



O – Operation/Untersuchung

Infos sammeln
Ängste reduzieren"

Ich

- stelle die richtigen Fragen
- und kann Ängste bewältigen







O – Operation/Untersuchung

3 Fragen für meine Gesundheit

1. Was wird untersucht/operiert?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?



O – Operation/Untersuchung

Ängste reduzieren"

- Atemtechniken
- Thymusdrüse beklopfen
- VR-Brille





Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de





M – Mental stark sein

„Positiv denken wirkt“

Ich

- kann denken - fühlen – handeln



- lerne die 4-Fragen-Methode



M – Mental stark sein

„4 Fragen-Methode“

„4-Evening-Questions“

Wie funktioniert es?
Jeden Abend eine Tagesrückschau, die in uns



positive Gefühle

erzeugen kann





M – Mental stark sein

„4 Fragen-Methode“

1. Was hat mir heute **Freude** bereitet?
2. Wo habe ich mich heute **lebendig** gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute **dankbar** sein?
   Diese Frage ist eine Anknüpfung an das Dankbarkeitsritual, also, dass man sich am Ende des Tages an drei positive Erlebnisse erinnern soll
4. Welche **Stärken** konnte ich heute ausleben?

Die Positive Psychologie (insbesondere deren Teilbereiche, wie „Positive Leadership“) fokussiert sich auf Stärken



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de







Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de



P – Prävention

"Vorbeugen ist alles„ - Ich

☐ kenne **Hygienemaßnahmen**, wie Händedesinfektion (Infektion vorbeugen)

☐ kenne **Atemübungen** (Lungenzündung vorbeugen)

☐ lerne **Angstbewältigung** und mentale Strategien.


ARZNEIMITTEL
KENNEN



A – Arzneimittel

"Zu Wirkung und Nebenwirkung fragen Sie ..."

Ich kenne

☐Namen und Wirkungen

meiner Medikamente

☐ mögliche Nebenwirkungen und

☐ Anwendungshinweise




SELBST-
BEOBACHTUNG



S – Selbstbeobachtung

"Ich kenne meinen Körper am Besten"

Ich beobachte meinen Körper auf Veränderungen:

- ☐ Hautbeobachtung
- ☐ Schmerzen
- ☐ Atmung
- ☐ Urinausscheidung
- ☐ Stuhlgang





S – Selbstbeobachtung Urin

Farbveränderungen
(z. Bsp. trüb, rötlich, bierbraunfarben, milchig)

Geruch
(z. Bsp.: obstartig, übelriechend, faulig)

Menge (wenig, viel)

Zeitpunkt:
nachts auf Toilette gehen

Sonstiges:




SELBSTHILFE



S – Selbsthilfe

"Hilfe zur Selbsthilfe ist so wertvoll"

Ich hole Informationen ein, wie Internetadressen, Broschüren, Ansprechpartner

z. B. zu:

- ☐ Selbsthilfegruppen
- ☐ Patientenfürsprecher (BPiK)
- ☐ Verbraucherzentralen
- ☐ VdK, BAGSO und Co.



Internet-Aktion



@klinikkompass.de

MACH DICH STARK FÜR PATIENTENSICHERHEIT

Orange als Zeichen der Verbundenheit !!!

am 17. September ist es soweit

#wtps 👩‍⚕️👨‍⚕️

IHR WOLLT WISSEN WORUM ES DABEI GEHT?

➡️ Patienten und ihre Angehörige für das Thema Patientensicherheit sensibilisieren.

➡️ Das Aktionsbündnis Patientensicherheit bekannt machen.

➡️ Anstoß liefern, um Hygiene im Gesundheitswesen zu verbessern und Infektionen zu vermeiden.

IHR WOLLT MITMACHEN?

1️⃣ Einfach diesen Beitrag oder einen Beitrag auf www.klinikkompass.info teilen.

2️⃣ Färbe am 17.09. für einen Tag deine Profile in den sozialen Netzwerken 🟧 (Nimm das Logo des Tages der Patientensicherheit aus diesem Beitrag als dein Profilfoto)

Mach mit, ob als Patient/in, Angehöriger, im Gesundheitswesen engagiert oder am Thema Patientensicherheit interessiert.

Irgendwie, irgendwo, irgendwann –

Das Thema Patientensicherheit geht uns alle an.

Mitgliedschaften / Kontakt



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

- DiaEngel e. V.
- APS e. V. (Aktionsbündnis Patientensicherheit)

Die Nummer bei Diabetes Kummer

0203 47 99 15 88

www.diaengel.de

- digitale Gesundheitsbotschafter (LMZ)
- www.krankenhaus.de
- www.klinikkompass.com

360° PATIENTENSICHERHEIT

Think global, act local!

Netzwerk Patienten- und Familienedukation in der Pflege e.V.

Familie

Patienten

Pflege

- Netzwerk Patienten- und Familienedukation
- Geologen (Gesundheitsökonomische Experten Oberschwaben)



Netzwerk

Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

Projekt

DiaEngel

Telefon-Hotline

für Menschen mit Diabetes

- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Erfahrungsaustausch**

Netzwerk

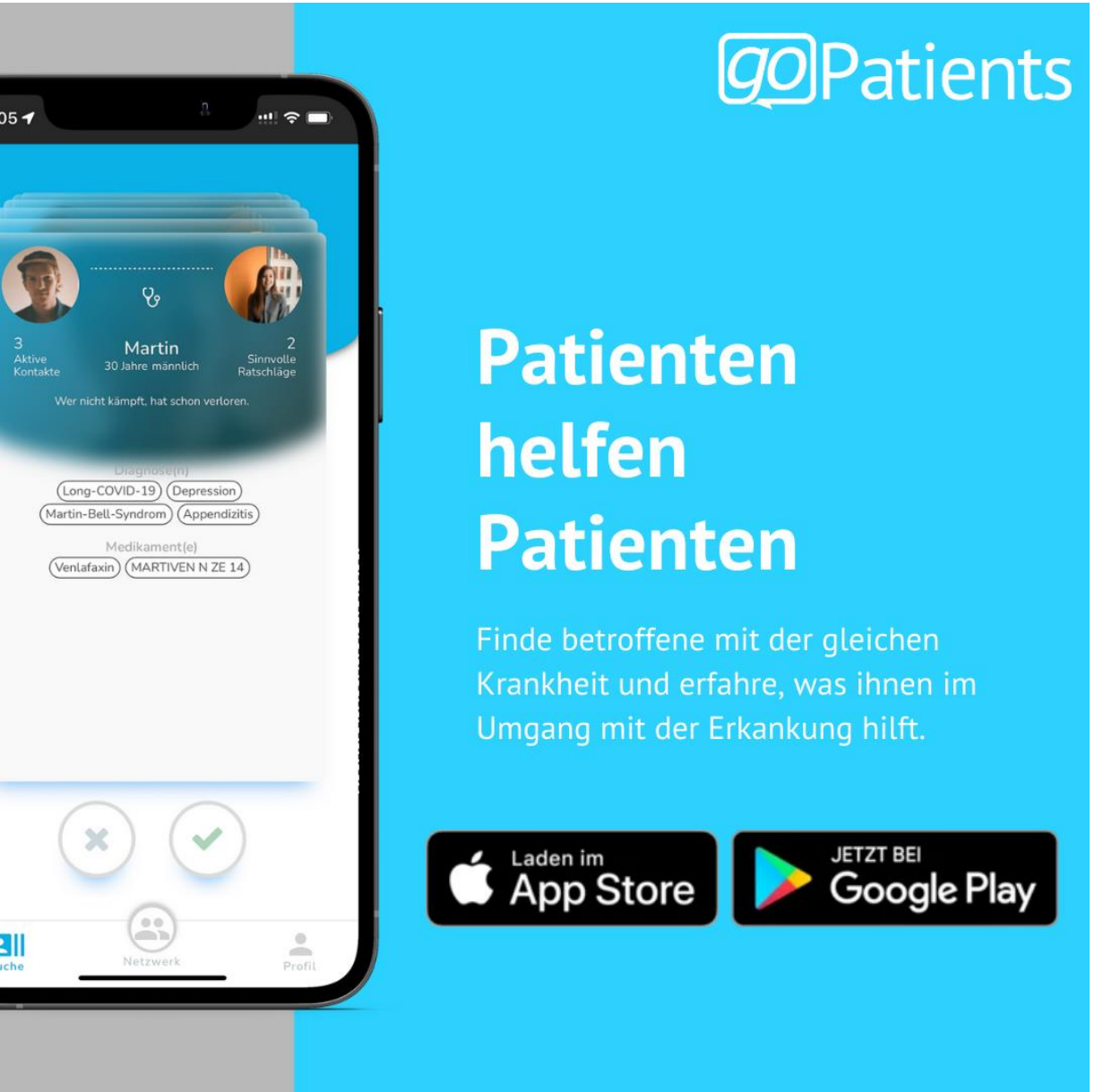


Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

Netzwerk digitale Gesundheitsbotschafter (LMZ)

- Apps (gopatients, helpcity)
- ePA
- eRezept
- DiGas
- Internet / Datenschutz

gopatients



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

für Patient*innen

- **Tipps**
- **Infos**
- **Erfahrungsaustausch**





Perspektiven



Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

Für Patient*innen

- aktiv&sicher im Krankenhaus
- Ängste werden reduziert
- shared desicion making auf Augenhöhe

Für Pflegekräfte/Ärzte

- Komplikationen werden vermieden
- gesteigerte Arbeitszufriedenheit
- Weniger Stress
- Mehr Zeit in Medizin und Pflege





Weitere Angebote



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

Präsentation: Patientenrechte

- situationsorientiert
- Quizzbox

Präsentation: Patientensicherheit

- Aktionsbündnis Patientensicherheit
- Deutschland erkennt Sepsis
- Sicherheit im Krankenhaus

@klinikkompass.de



Weitere Infos



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

Kompass-Strategie

als ebook und Taschenbuch auf Amazon

https://www.amazon.de/Martin-Huber/e/B08RXHZX7H?ref=sr_ntt_srch_lnk_2&qid=1613511681&sr=1-2



Facebook-Gruppe: Patientenratgeber Krankenhausaufenthalt

@klinikkompass.de

SCAN ME

zur KOMPASS-Strategie

Wie geht es weiter?

Die AKTIV-Formel und die KOMPASS-Strategie
Dieses Buchprojekt möchte sich weiterentwickeln und damit dazu beitragen, dass Patienten, aber auch Ärzte, Pflegekräfte und weitere Berufe in einer Klinik
gemeinsam Wege finden und gemeinsam an einem Strang ziehen können,
damit Patienten sich gut während ihres Krankenhausaufenthaltes zurechtfinden und optimal behandelt und gepflegt werden können.

Sie haben selbst Erfahrungen während eines Klinikaufenthaltes gesammelt?

- Welche Tipps haben Sie?
- Welche Themen fehlen Ihnen?
- Welche Inhalte sollten konkreter formuliert sein?

Sie haben Anmerkungen, Infos zu Fehlern oder ergänzende Tipps und Hinweise, die anderen Patienten helfen können, dann geben Sie eine Rückmeldung an martin.huber@klinikkompass.de, damit sich das Projekt Klinikkompass mit Ihrer wertvollen Hilfe weiterentwickeln kann.

Herzlichen Dank im Voraus.
Martin Huber
Der Klinikkompass online auf www.klinikkompass.de

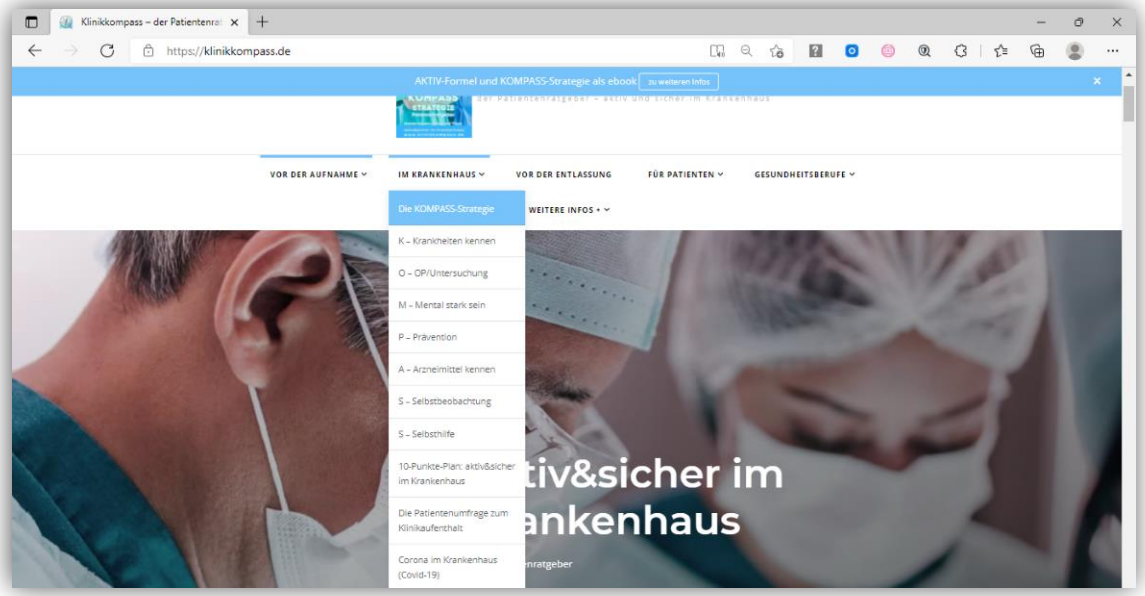
Projektantrag
an die Hochschule für Medien



Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

Optimierung der Internetpräsenz
www.klinikkompass.de unter
besonderer Berücksichtigung vulnerabler Gruppen
hinsichtlich

- Nutzerorientierung
- Barrierefreiheit
- Suchmaschinenoptimierung



Entwicklung einer Knowledge Base
„Klinikaufenthalt aktiv&sicher“

- Tipps
- Infos
- Patient*innenerfahrungen

Weiterführende Infos und Internetangebote
Die Klinikkompass-TOP 5 – Internetadressen



Patientenratgeber

mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

1. **www.aktionsbündnis-patientensicherheit.de**
2. **www.patienten-universitaet.de**
3. **www.gesundheitsinformation.de**
4. **www.weisse-liste.de**
5. **www.gesundheitpro.de**

Aktionsbündnis Patientensicherheit
Ein Bündnis von Experten, das als Interessensvertretung für Patienten, Themen, wie Medikationsfehler, Sicherheit im OP, Behandlungsfehler, etc. fundiert aufgreift und praktische Lösungsstrategien liefert. Einen Leitfaden für einen sicheren Krankenhausaufenthalt kann man als kostenloses Patientenhandbuch herunterladen.
https://www.aps-ev.de/patienteninformation/

Ärztelatein verstehen
Medizinische Diagnosen und Fachbegriffe werden von Medizinstudenten kostenlos übersetzt
http://was-hab-ich.de

doccheck
Medizinische Diagnosen und Fachbegriffe werden übersetzt, zahlreiche Diskussionen werden angestoßen und bei einmaliger Registrierung hat man Zugriff auf mehr als 2.500 Internetseiten
http://doccheck.de



Patientenratgeber

mit der

KOMPASS-Strategie

aktiv&sicher in die Klinik

klinikkompass.de

Weiterführende Infos und Internetangebote

Gesundheitsinformation
Informationen zu Erkrankungen, die gut verständlich,
aktuell und unabhängig sind
(Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG)
www.gesundheitsinformation.de

Gesundheitsportale
als erste und informative Anlaufstelle, um an Basiswissen zu Krankheiten zu gelangen.
www.netdoktor.de
www.onmeda.de

Medikationsplan
Patienten haben ein Anrecht auf eine ausgedruckte Übersicht aller verordneten Medikamente
(Bundeseinheitlicher Medikationsplan, BMP)
http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php

Patienten-Information
Informationsangebot zu verschiedenen Gesundheitsthemen in alphabetischer Reihenfolge
(Bundesärztekammer + Kassenärztliche Bundesvereinigung)
www.patienten-information.de

Weiterführende Infos und Internetangebote



Patientenratgeber
mit der
KOMPASS-Strategie
aktiv&sicher in die Klinik
klinikkompass.de

Patientenleitlinien
Zu verschiedenen Krankheitsbildern gibt es leicht verständliche Patienteninformationen (AWMF)
www.leitlinien.net

Patienten-Universität
Dort gibt es Checklisten für den Arztbesuch und umfangreiche Fragenkataloge, die eine gute Hilfestellung für den Krankenhausaufenthalt bieten.
www.patienten-universitaet.de

Vorsicht Operation
Eine große Hilfe zum Einholen einer medizinischen Zweitmeinung. Es werden auch alternative Behandlungsmöglichkeiten zu einer Operation aufgezeigt.
www.vorsicht-operation.de

Weiße Liste
„Patienten informieren Patienten“:
Anhand von 15 Fragen wird der Krankenhausaufenthalt aus der Perspektive von Patienten erfasst und ausgewertet. Mittlerweile liegen fast 1.000.000 Bewertungen vor. Der PEQ-Fragebogen zum Download:
Auf www.weisse-liste.de
➔ Fragebogen-PEQ_Krankenhausaufenthalt.pdf http://weisse-liste.de
Der Klinikkompass online auf www.klinikkompass.de

Informationen zum Autor

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 befand sich dadurch hautnah in der Patientenrolle. Dieser Perspektivenwechsel eröffnete ihm einen direkten Blick auf die Situation von Patientinnen und Patienten in der Klinik und lieferte ihm viele wertvolle Impulse für dieses Buch und die Internetplattform www.klinikkompass.de 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 an der Akademie2 für Gesundheit und Pflege 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 Fachtage für Pflegekräfte, Ärzte und weitere Gesundheitsfachberufe an der Akademie für Gesundheitsberufe und Wundmanagement (Therapiezentrum Chronische Wunden Ortenau) in Lahr.

