



Newsletter zur Kontinenzversorgung

Für medizinische Fachkräfte

Das ISK-Training optimal gestalten

Effektives Training ist entscheidend, Patientinnen und Patienten zur Adhärenz beim intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) zu verhelfen. Damit es gelingt, sind mindestens drei Dinge zu beachten.

Klassische Trainingsherausforderungen



Die erste Herausforderung ist die **Zeit**. In der Regel haben Sie nur sehr wenig Zeit, alle Trainingsthemen gründlich zu behandeln.



Die zweite Herausforderung ist die **Komplexität**. Im Rahmen des Trainings müssen Sie eine Reihe komplexer und auch sensibler Themen ansprechen, mit denen Patientinnen und Patienten vielleicht nicht vertraut sind oder über die sie nicht gern sprechen.



Als dritte Herausforderung ist der **psychische Zustand der Patientin bzw. des Patienten** zum Zeitpunkt des Trainings zu nennen. Auf diesen Punkt gehen wir im Folgenden näher ein.

Wir alle kennen das:

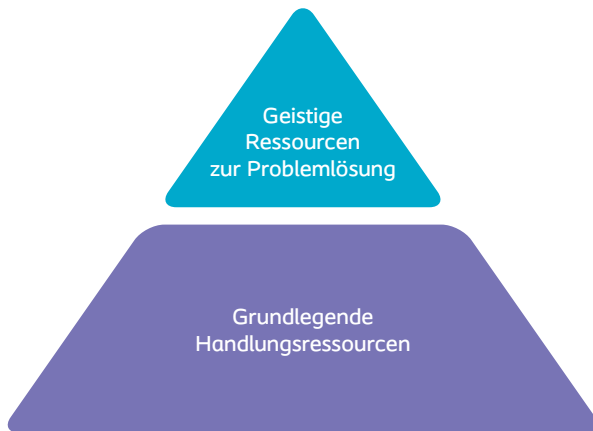
Externe Stressoren beeinträchtigen unser Vermögen, neue Informationen aufzunehmen und neue Fähigkeiten zu erlernen. Und welcher Stressor kann belastender sein als eine Verletzung oder eine Krankheit, die unser gesamtes Leben verändert?

Das ist schließlich die Situation, in der sich die meisten befinden, die den ISK erlernen müssen.



So funktioniert unser Gehirn unter optimalen Umständen und so unter Druck^{1,2}

Zen-Zustand



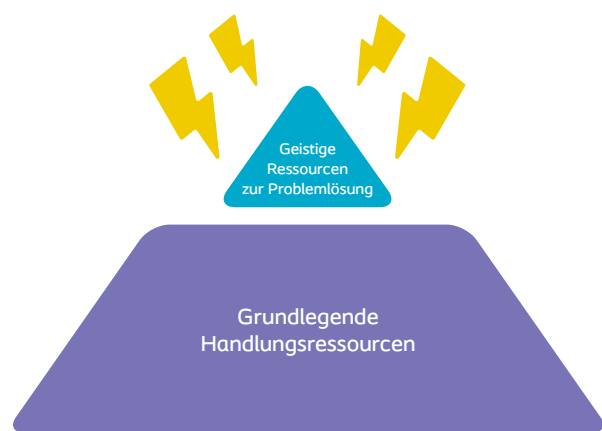
● System 1 ● System 2

Der lilafarbene Bereich – System 1 – steht für den Teil unseres Gehirns, der für unsere Intuitionen und unsere täglichen Aktivitäten zuständig ist. Dazu zählen Routineaufgaben wie Einkaufen, Fahrrad- oder Autofahren.

Der türkise Bereich – System 2 – steht für den Teil unseres Gehirns, den wir bei geistigen Herausforderungen nutzen: anspruchsvolle Aufgaben lösen, Schach spielen oder die Steuererklärung machen. Neue Fähigkeiten zu erlernen beansprucht beide Bereiche des Gehirns.¹

¹ Kahneman D, Thinking, Fast and Slow, Farrar, Straus and Giroux, 2011
² Coloplast_Symposium_ISCoS_2016

Stresszustand



Stress erschwert das Lernen

Befinden wir uns im »Zen-Zustand« – dem Idealzustand unseres Geistes –, sind beide Bereiche unseres Gehirns (System 1 und 2) in perfekter Balance. Unser System 2 ist jedoch etwas empfindlich. Bereits das kleinste bisschen Stress, und sei es nur durch Multitasking, stört es und vermindert seine Leistungsfähigkeit.

Wenn ein Mensch mit einer Verletzung konfrontiert ist, er sich mit einer neuen Situation auseinandersetzen muss oder Schmerzen hat, wird sein System 2 erheblich belastet – folglich ist er weniger gut in der Lage, neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.^{1,2} Das erklärt, warum Patientinnen und Patienten im Stresszustand weniger empfänglich sind für neue Informationen – weshalb es dann schwierig sein kann, ein effektives ISK-Training mit ihnen durchzuführen.

Tipps fürs Training



Tipps dazu, wie Sie Patientinnen und Patienten helfen können, aufgeschlossener für das Training zu sein, finden Sie im 2. Kapitel der 2017/2018er-Ausgabe der Continece Life Study Review.