

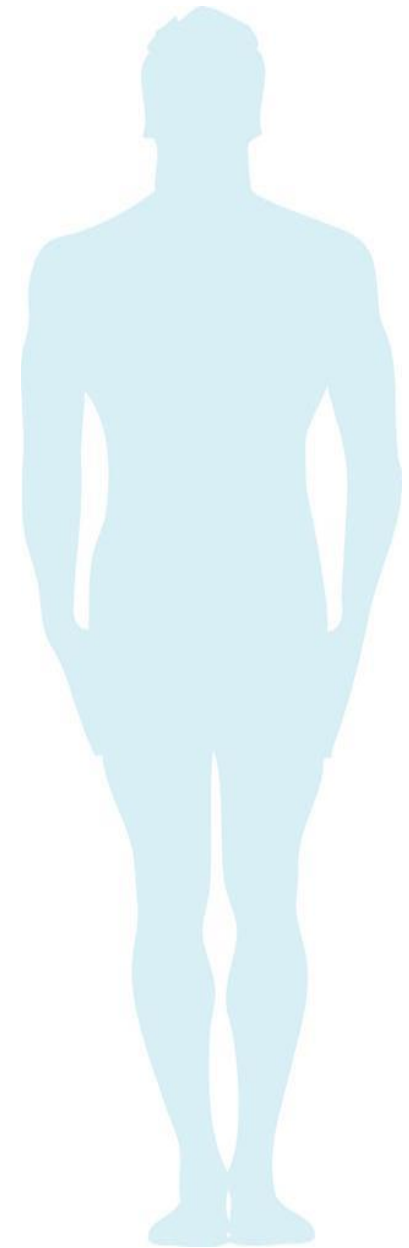
# Verstehen, Abwägen, Entscheiden.

Wie Studien bei Entscheidungen helfen  
können

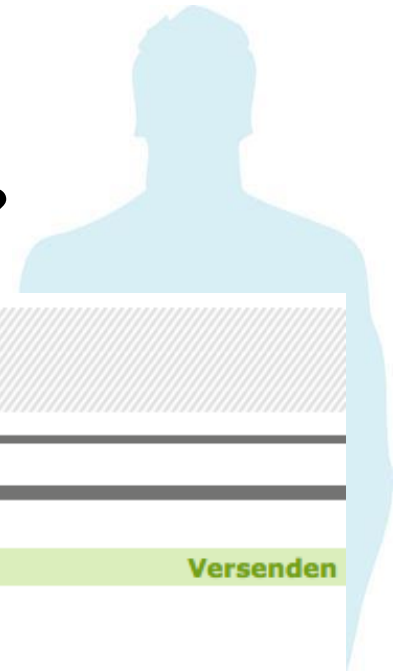


# Gliederung

- Eine Behandlung wählen: Wie entscheide ich mich?
- Wo kommen verlässliche Zahlen her?
- Wie können Zahlen helfen?



# Eine Behandlung wählen. Wie entscheide ich mich?



**Gesundheitsinformation.de**

UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

▶ [Startseite](#)   [A A A](#)

suchen ▶

[Versenden](#)

**Inhalte sortiert nach:**

- ▶ [A-Z Liste](#)
- ▶ [Themengebiete](#)

- ▶ [Aktuell](#)
- ▶ [Frühbewertung von Arzneimitteln](#)
- ▶ [Geprüfte Medizin](#)
- ▶ [Behandlungen wählen](#)
- ▶ [Interaktives](#)
- ▶ [Häufige Fragen](#)

## Behandlungen wählen

### Spezial: Behandlungen wählen



Bei gesundheitlichen Problemen Entscheidungen zu treffen – das ist nicht immer leicht. Vor allem dann nicht, wenn man die Wahl zwischen vielen Möglichkeiten hat. Wie Sie solche Entscheidungen Schritt für Schritt vorbereiten können, darum geht es in diesem Spezial.

[Wie entscheide ich mich? – Ein Überblick](#) | [Informationen sammeln](#) | [Informationen bewerten](#) | [Wie kann Gesundheitsinformation.de helfen?](#) | [Artikel: Unerwünschte Wirkungen](#) | [Entscheidungshilfe](#)



# Erste Schritte: Wie entscheide ich mich?

[PDF-Version](#) | [Drucken](#) | [Versenden](#)

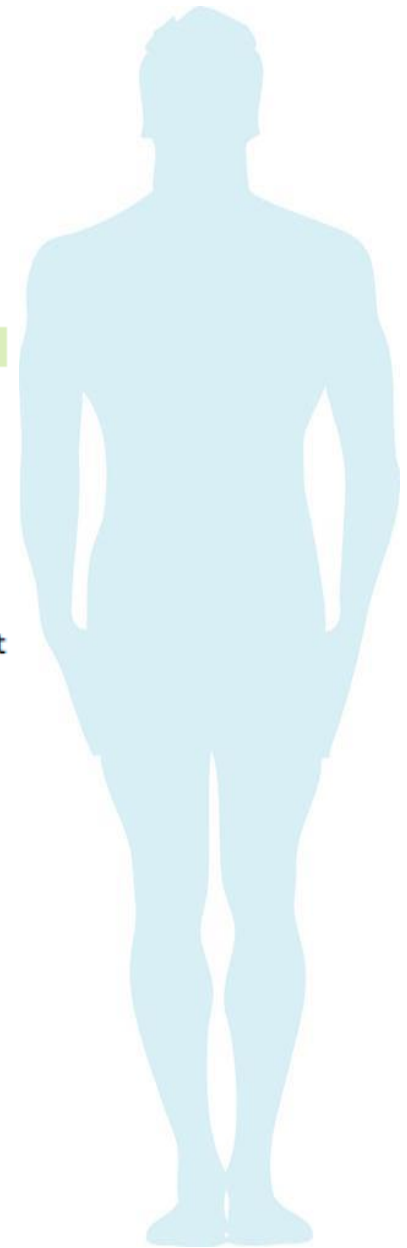
## Wie entscheide ich mich?



Wenn Sie krank sind oder ein gesundheitliches Problem haben, können Sie sich in manchen Fällen zwischen verschiedenen Behandlungen entscheiden. Häufig fällt dies leicht: Entweder gibt es eine Behandlung, die für Sie eindeutig am besten geeignet ist – oder aber keine der Behandlungsmöglichkeiten ist den Aufwand wert oder rechtfertigt die möglichen unerwünschten Wirkungen.

## Wichtig ist:

- Informationen sammeln
- Informationen bewerten



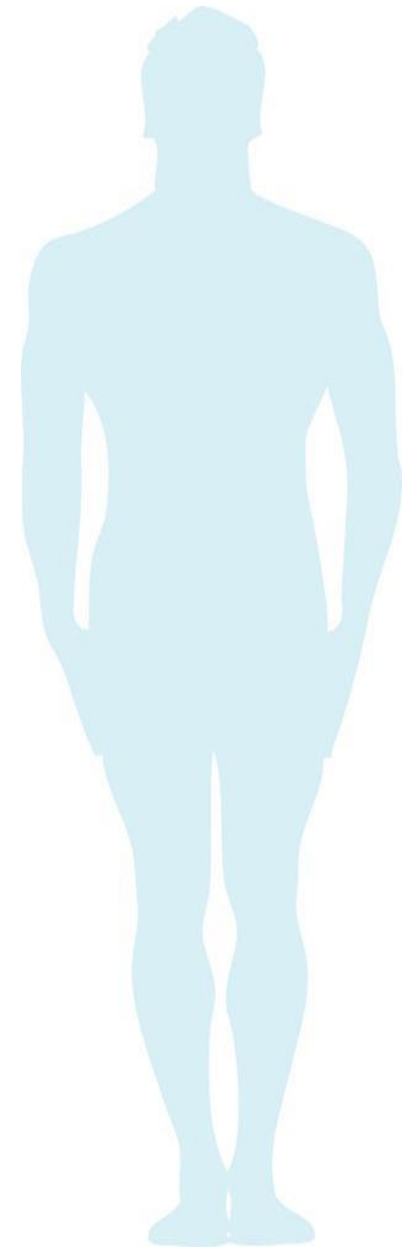
# **Erste Schritte: Wie entscheide ich mich? Informationen sammeln!**

**Frage 1: Mit welcher Krankheit oder welchem Gesundheitsproblem habe ich es genau zu tun?**

**Frage 2: Welche Folgen hat die Krankheit?**

**Frage 3: Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich überhaupt?**

...



# **Erste Schritte: Wie entscheide ich mich? Informationen bewerten!**

**Ich bin ich und Du bist Du.**

**Gleiche Fragen mit unterschiedlichen Antworten!**

**Frage 1: Was passiert, wenn ich abwarte und nichts tue?**

**Frage 2: Welche Möglichkeiten habe ich, etwas dagegen zu tun?**

**Frage 3: Was sind die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten?**

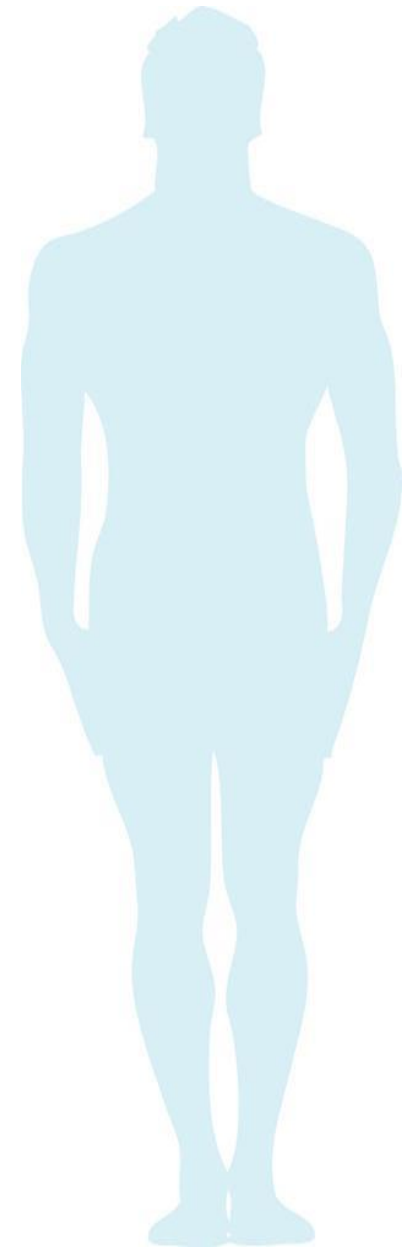
...



# Wie entscheide ich mich?

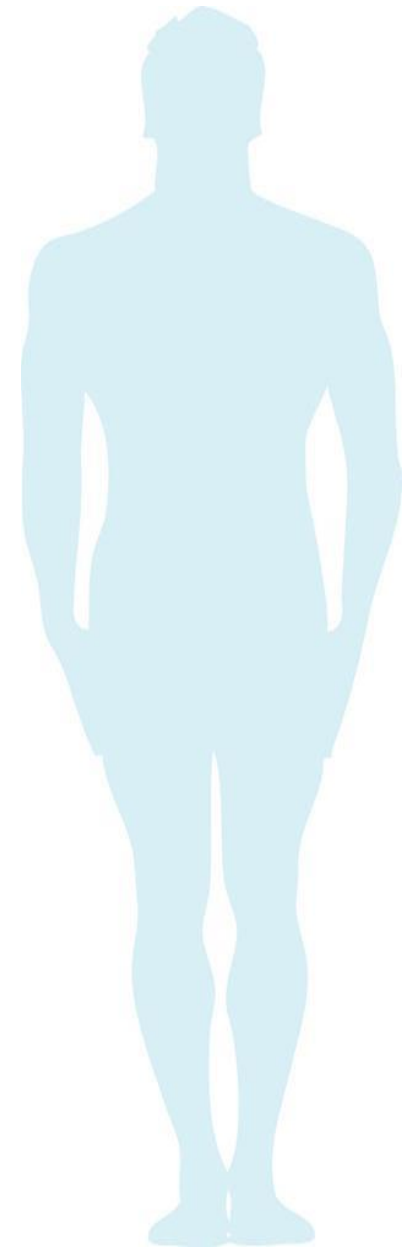
**Gesundheitsinformation.de**  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

**Entscheidungshilfe: Eine Behandlung wählen**



# Gliederung

- Eine Behandlung wählen: Wie entscheide ich mich?
- Wo kommen verlässliche Zahlen her?
- Wie können Zahlen helfen?





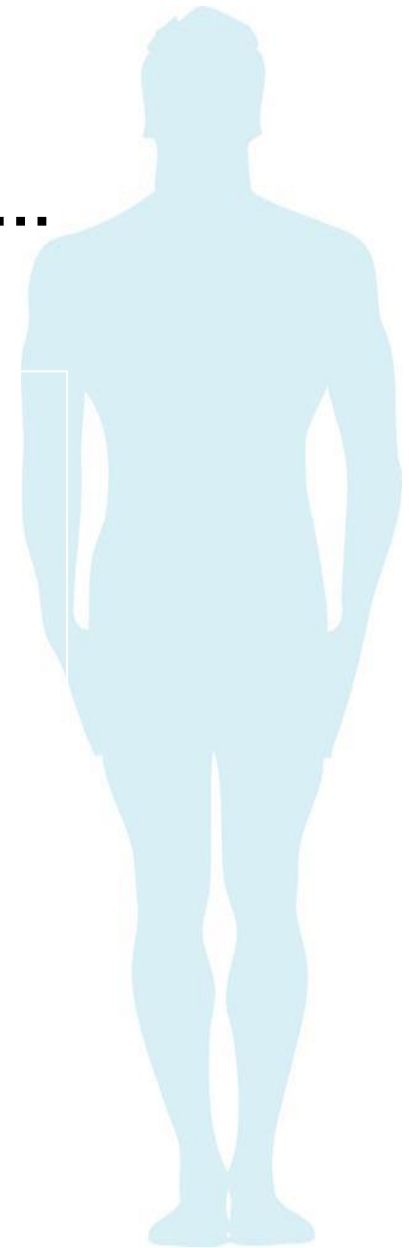
# Zahlen können bei Entscheidungen helfen...

- ... wenn Sie verlässlich sind und
- ... wenn Sie klar und neutral präsentiert werden
- Die Entscheidung hängt dann aber von den eigenen Wünschen ab.

**1. Frage:** Wo kommen verlässliche Zahlen her?

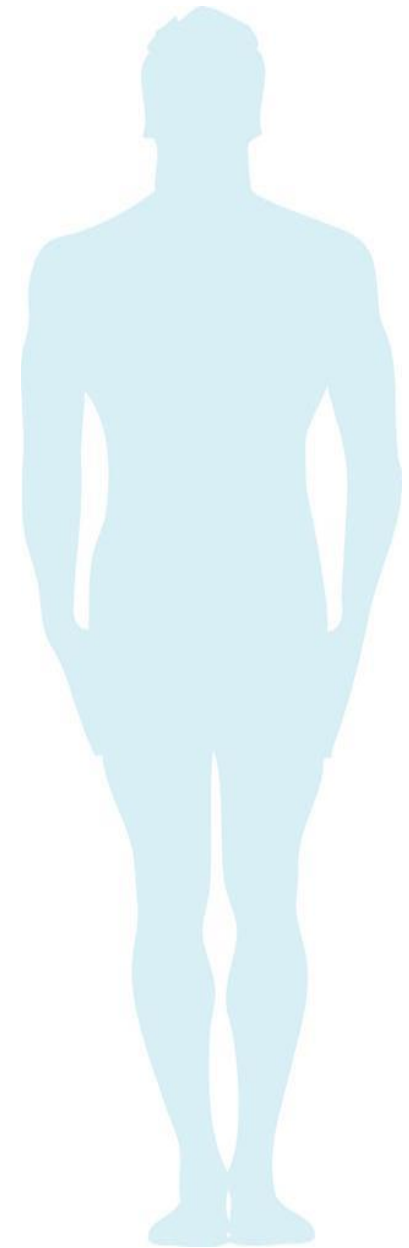
**2. Frage:** Wie werden Zahlen klar und neutral präsentiert?

**3. Frage:** Wie treffe ich meine Entscheidung?



# Wo kommen verlässliche Zahlen her?

- Experimente
  - Zwei (oder mehr) Gruppen
  - Zufällig aufgeteilt, keine Benachteiligung einer Gruppe
  - Sorgfältige Auswertung
  
- Systematische Übersichten:
  - Sammlung und gemeinsame Auswertung der „guten“ Experimente



# Wo kommen verlässliche Zahlen her?

- vergleichende Studien
- 2 Grundtypen:

## **Beobachtungen**

(Jeder erhält die Behandlung, die er bevorzugt)

### Vorteil:

- gehen schneller
- man kann auch im Nachhinein befragen

### Nachteil:

- anfällig für Fehlschlüsse
- unsicher
- genügen meist nicht als Beweis

## **Experimente**

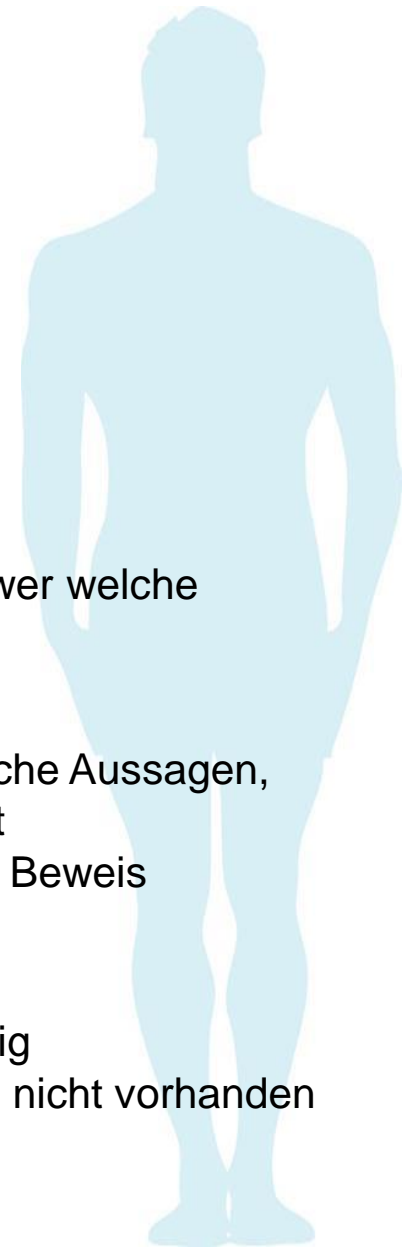
(Das Los entscheidet, wer welche Behandlung erhält)

### Vorteil:

- erlauben verlässliche Aussagen, wenn gut gemacht
- genügen dann als Beweis

### Nachteil:

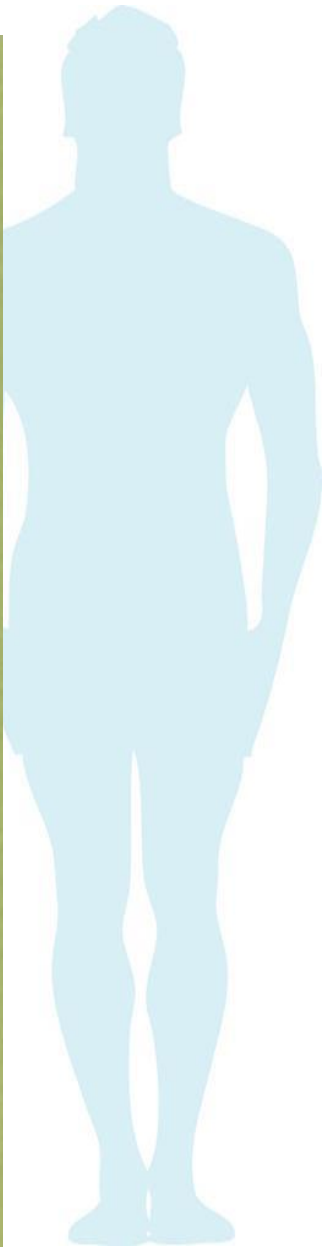
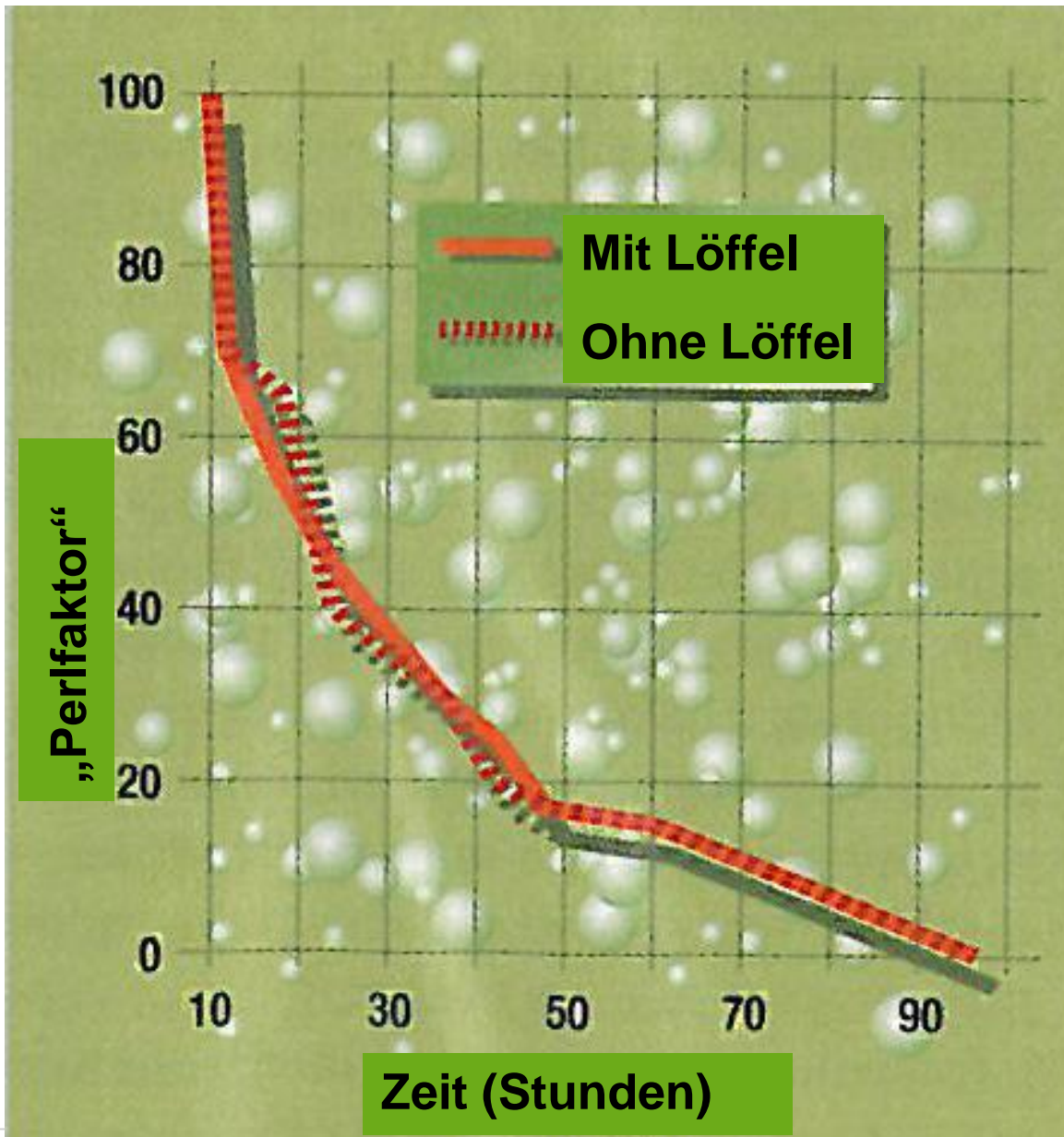
- oft aufwendig und eventuell langwierig
- deshalb oft (noch) nicht vorhanden



**„ Ein Metallöffel im Hals einer angebrochenen Sektflasche hält den Sekt länger trinkbar.“**

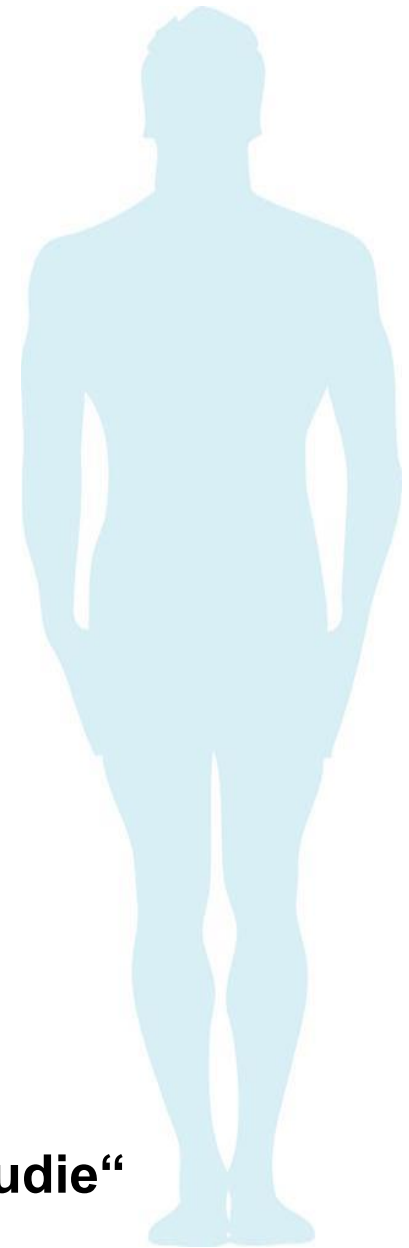
**Stimmt das?**





# Verlässliche Zahlen...

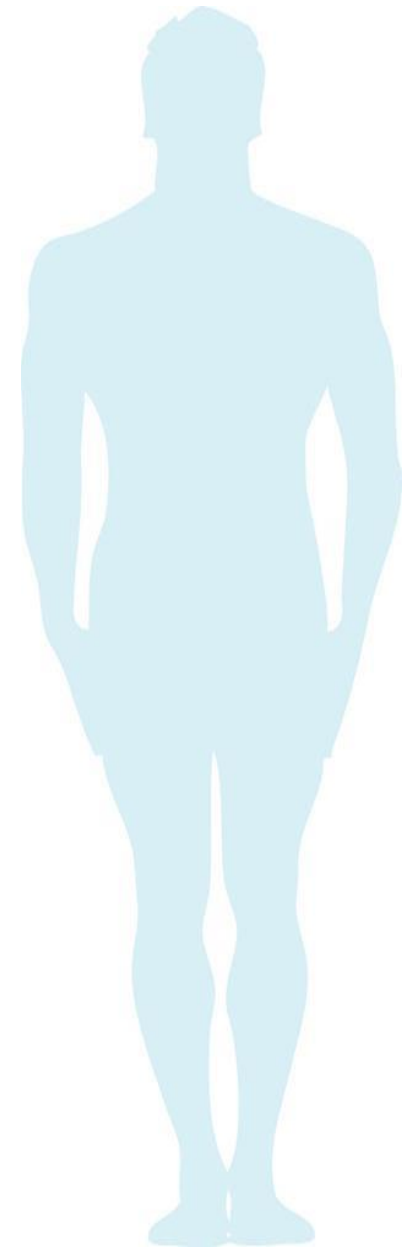
1. Vergleich
2. Verblindung
3. Angemessene Größe der Testgruppe
4. Zufällige Zuteilung / „Randomisierung“



**„randomisierte kontrollierte Studie“**

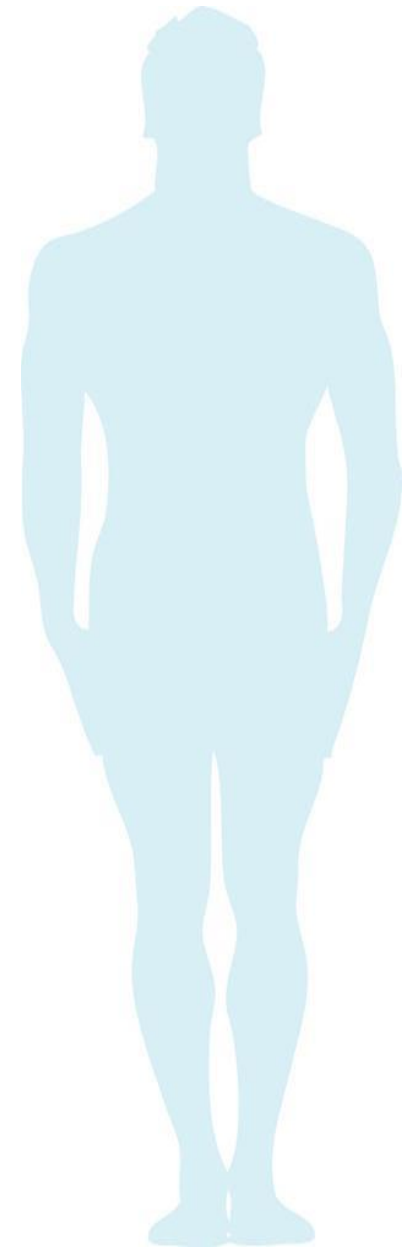
# Gliederung

- Eine Behandlung wählen: Wie entscheide ich mich?
- Wo kommen verlässliche Zahlen her?
- Wie können Zahlen helfen?



# Wie werden Zahlen präsentiert?

- Ergebnisse von Experimenten müssen verständlich präsentiert werden.





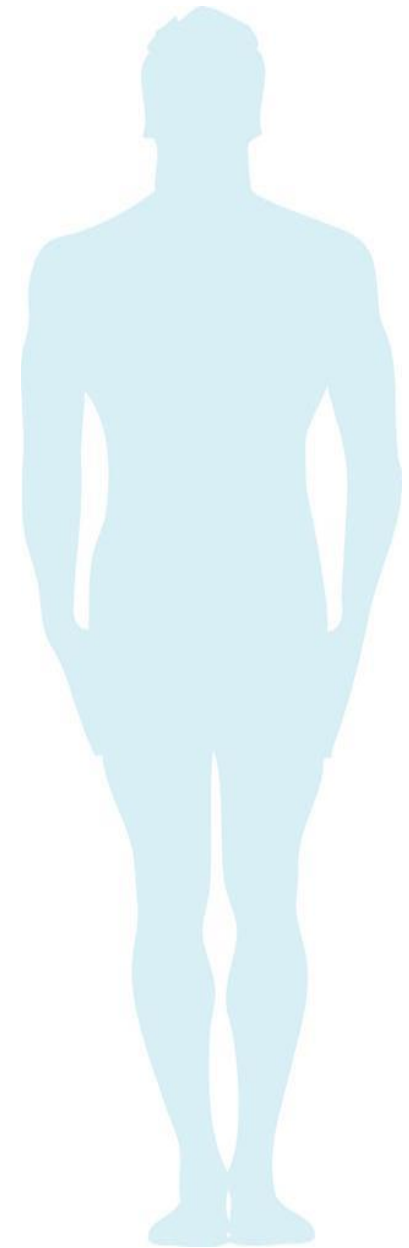
# Fallbeispiel: Typ2-Diabetes

- Ihr Risiko für einen Herzinfarkt ist erhöht.
- Es gibt mehrere Behandlungsmöglichkeiten.
- Die Therapien bedeuten, dass Sie mindestens 3 Jahre lang jeden Tag mehrere Medikamente einnehmen müssten.
- Sie können zwischen 2 Behandlungen wählen:
  - A. strenge Blutzuckersenkung
    - Fälle von schwerer Unterzuckerung (10,5%)
  - B. weniger strenge Blutzuckersenkung
    - Fälle von schwerer Unterzuckerung (3,5%)



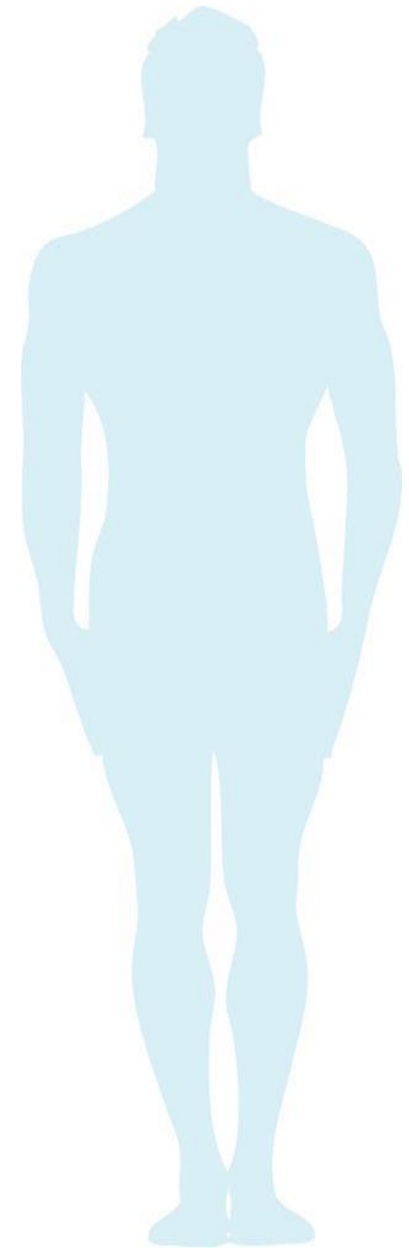
# Therapie A oder B?

- Therapie **A** birgt ein 22 % kleineres Risiko für einen Herzinfarkt als Therapie **B**.
- Für welche Therapie würden Sie sich entscheiden?
  1. A
  2. Unentschieden
  3. B



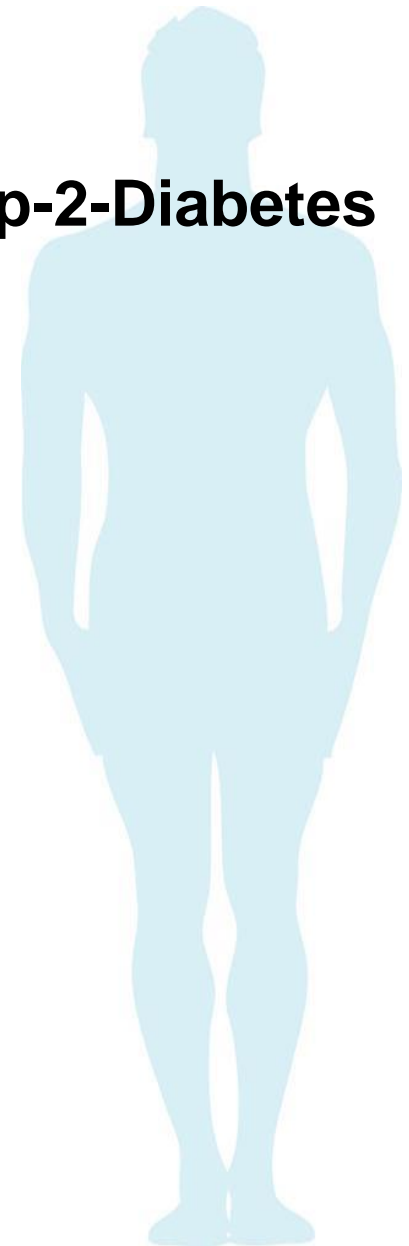
# Treffen Sie Ihre Wahl!

- Therapie **A**: 3,6 % hatten einen Herzinfarkt.
- Therapie **B** : 4,6 % hatten einen Herzinfarkt.
  
- Für welche Therapie würden Sie sich entscheiden?
  1. A
  2. Unentschieden
  3. B



# Auflösung: ACCORD-Studie (randomisierte Studie) Typ-2-Diabetes

- Strenge (normnahe) Blutzuckersenkung:
  - 186 / 5128 Personen hatten einen nicht tödlichen Infarkt. **3,6 %**
  - 538 / 5128 Personen hatten eine schwere Unterzuckerung, bei der sie Hilfe brauchten. **10,5 %**
- Weniger strenge Blutzuckersenkung:
  - 235 / 5123 Personen hatten einen nicht tödlichen Infarkt. **4,6 %**
  - 179 / 5123 Personen hatten eine schwere Unterzuckerung, bei der sie Hilfe brauchten. **3,5 %**



# Das Risiko reduzieren ... Wie werden Zahlen präsentiert?

- Strenge (normnahe) Blutzuckersenkung:
  - 186 / 5128 Personen hatten einen nicht tödlichen Infarkt.
  - 538 von 5128 Personen hatten eine schwere Unterzuckerung, bei der sie Hilfe brauchten.
- Weniger strenge Blutzuckersenkung:
  - 235 / 5123 Personen hatten einen nicht tödlichen Infarkt.
  - 179 von 5123 Personen hatten eine schwere Unterzuckerung, bei der sie Hilfe brauchten.





## Beispiel Sommerschlussverkauf :

**-22 %**

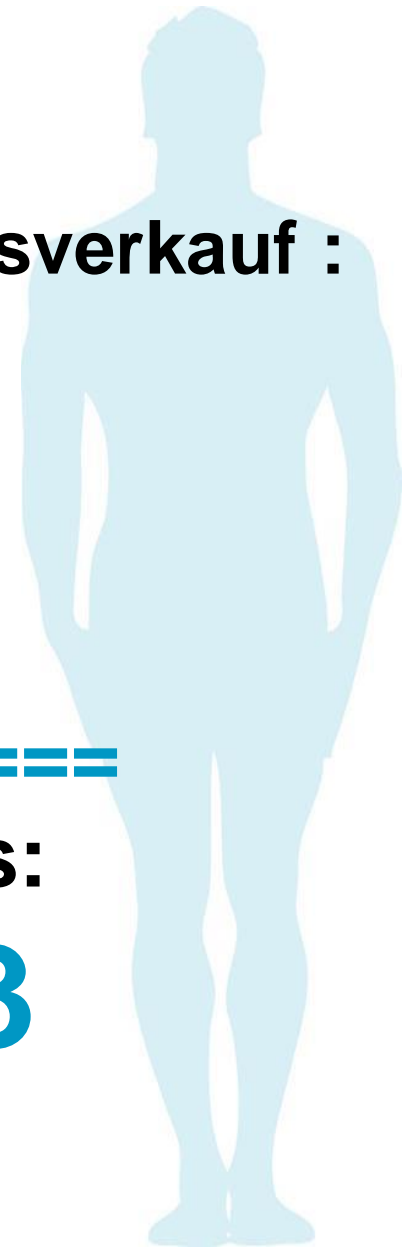
**vorher: € 1,99**

**jetzt: € 1,56**



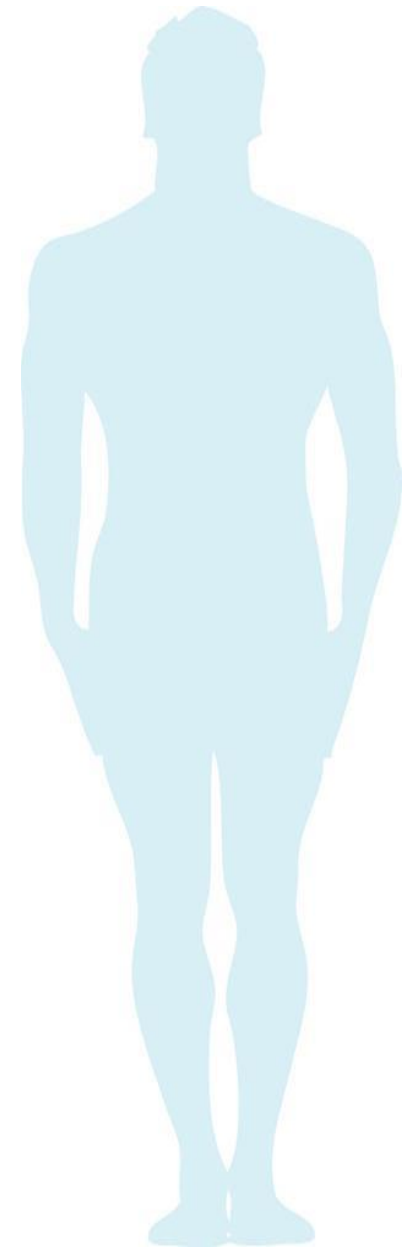
**Ersparnis:**

**€ 0,43**



# Grundsäulen evidenzbasierter Gesundheitsinformation

- Entscheidungen brauchen unverzerrt aufbereitete Ergebnisse aus guten Studien.
- Die Entscheidung hängt dann auch von den eigenen Vorstellungen und Bewertungen ab.



# Die Bedeutung der eigenen Vorstellungen und Lebenssituation

Sie entscheiden!

- Wer sind Sie?
- Wie ist ihre Lebenssituation?
- Wer unterstützt Sie?
- Sind Sie selber betroffen?
- Haben Sie das nötige Wissen?
- Haben Sie sonstige Erfahrungswerte bezogen auf die Erkrankung?

