

Wie ICD-Patienten die Corona-Krise möglichst sorgenfrei überstehen

Würzburger Psychologen und Kardiologen geben auf www.icd-forum.de Informationen zur Selbsthilfe

Patienten mit einem implantierten Kardioverter-Defibrillator (kurz ICD oder Defi) haben viele Ängste und Sorgen. Nun kommt eine weitere Angst dazu: das Coronavirus. Herzpatienten gehören zu einer der Gruppen mit einem erhöhten Risiko. Psychologen der Universität Würzburg und Kardiologen des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz Würzburg (DZHI) haben auf der Webseite www.icd-forum.de hilfreiche Informationen zusammengestellt, wie sich Patienten mit Herzerkrankungen und ihre Angehörigen in der aktuellen Situation verhalten sollten hinsichtlich der körperlichen und seelischen Gesundheit. „Wir möchten ICD-Patienten helfen, die Krise, die damit verbundene Isolation und die Ausgangsbeschränkungen so gut es geht und möglichst angenehm und sorgenfrei zu überstehen“, berichtet der Psychologe Professor Paul Pauli.

„Herzpatienten sollten aufgrund des erhöhten Risikos unbedingt vermeiden, sich mit dem Virus anzustecken“, sagt der Psychologe Dr. Stefan Schulz. „Dies führt aktuell zu einer hohen Verunsicherung und dem Problem, dass viele Herzpatienten sich für längere Zeit in sozialer Isolation befinden. Dadurch kann die Versorgung mit Medikamenten und Lebensmitteln zur Herausforderung werden. Es ist zudem problematisch, wenn Kontrolltermine verschoben werden.“ Auf der Homepage www.icd-forum.de sammelt Stefan Schulz mit seinem ICD-Forum-Team zeitnah nützliche Hinweise zu einem lösungsorientierten Umgang mit COVID-19 für Herzpatienten und ihre Angehörigen.

Besonders wichtig ist die Einhaltung des Therapieplans. Das gilt nicht nur für ICD-Patienten, sondern auch für Patienten mit einer Herzinsuffizienz. Professor Christoph Maack, Sprecher des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz Würzburg (DZHI) erklärt: „Das Risiko, Herzrhythmusstörungen zu erleiden, wird durch Stress oder Angst und die damit verbundene Aktivierung des sympathischen Nervensystems erhöht. Für Herzpatienten ist es daher wichtig, in Krisenzeiten wie diesen ganz besonders darauf zu achten, die verordneten Medikamente einzunehmen und bei neuen Beschwerden oder Unsicherheiten ihren Hausarzt oder Kardiologen zu kontaktieren.“

Das ICD-Team empfiehlt den Patienten ihre Tage gut zu strukturieren, sich kleine Tagesziele zu setzen, Medien nur gezielt und ganz bewusst zu konsumieren und den Fokus auf Positives zu setzen. „Halten Sie sich von Pessimisten fern und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte mit Ihren Bezugspersonen“, rät Stefan Schulz. „Und bleiben Sie trotz der Ausgangsbeschränkung in Bewegung. Gehen Sie im Wald oder Feld spazieren oder tanken Sie frische Luft im Garten.“

Die Psychologen der Universität Würzburg haben bereits im vergangenen Jahr gemeinsam mit Kardiologen vom Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz Würzburg (DZHI) eine moderne, unkomplizierte und vor allem nachhaltige Lösung gefunden, wie man das Leben von Herzkranken, bei denen der Defi zu erheblichen psychischen Problemen geführt hat, langfristig verbessern und Ängste, aber auch die häufig damit einhergehende Depression nachweislich reduzieren kann: ein

sechswöchiges, moderiertes Internet-Training mit Hilfe zur Selbsthilfe. Das Ergebnis der Studie wurde in der renommierten kardiologischen Fachzeitschrift „European Heart Journal“ publiziert. „Wir konnten zeigen, dass eine Internetintervention nicht nur nachhaltige Erfolge hat, sondern auch organisatorisch zu leisten ist und man sie in Kliniken implementieren kann. Es ist eine moderne Form, mit der man viele Patienten erreichen kann“, sagt Paul Pauli.

Link zum Abstract „Efficacy of a web-based intervention for improving psychosocial well-being in patients with implantable cardioverter-defibrillators – the randomised controlled ICD-FORUM trial“:
<https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehz134/5431178>