

Diagnose „Vorhofflimmern“: Motivationsstrategien helfen, das Leben umzustellen und das Schlaganfallrisiko zu senken

Berlin/München/Gütersloh/Bonn, 04. Mai 2016. Vorhofflimmern ist eine Erkrankung, die viele Betroffene kaum bemerken und die sie zunächst auch nicht einschränkt. Da mit der Diagnose „Vorhofflimmern“ jedoch das Risiko für einen Schlaganfall steigt, sollten Betroffene Maßnahmen zur Schlaganfallprävention ergreifen: Das können Änderungen einiger Lebensgewohnheiten sein, wie eine herzgesunde Ernährung, oder – sollten neben Vorhofflimmern noch weitere Risikofaktoren für einen Schlaganfall vorliegen – auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten. Im Gegensatz zu Erkrankungen wie Diabetes, wo sich der Behandlungserfolg direkt anhand der Blutzuckerwerte nachvollziehen lässt, ist der Effekt von Maßnahmen zur Schlaganfallprävention nicht direkt messbar. Die zentrale Frage ist daher: Wie schaffen es vor allem ältere Betroffene, die womöglich zusätzliche behandlungsbedürftige Erkrankungen haben, bestimmte Gewohnheiten nachhaltig zu ändern?

Zum „Tag gegen den Schlaganfall“ am 10. Mai empfiehlt Motivationsexperte und Diplom-Psychologe Rolf Schmiel eine Strategie in Form von drei Schritten, die Betroffene bei der Akzeptanz und der Umstellung gewisser Lebensgewohnheiten nach der Diagnose unterstützen kann.

Wie alle chronischen Erkrankungen kann auch die Diagnose Vorhofflimmern für einige Betroffene ohne große Änderungen der Lebensgewohnheiten einhergehen. Für manch andere Patienten bedeutet die Diagnose Vorhofflimmern eine größere Umstellung der Lebensgewohnheiten und womöglich eine zusätzliche und gegebenenfalls langjährige Medikamenteneinnahme. Das ist der Fall, wenn zusätzlich zur Diagnose Vorhofflimmern weitere behandlungsbedürftige Erkrankungen oder Risikofaktoren vorliegen, wie Bluthochdruck oder Diabetes. Gerade für Letztere können die vom Experten Rolf Schmiel empfohlenen drei Motivationsschritte hilfreich sein. Diese können möglicherweise helfen, liebgewonnene Gewohnheiten leichter aufzugeben. Diplom-Psychologe und Motivationsexperte Rolf Schmiel empfiehlt eine dreistufige Strategie, die die Patienten individuell an ihre Bedürfnisse anpassen können. Sie kann helfen, Veränderungen im Alltag dauerhaft zu meistern. „Nachhaltig lassen sich Verhaltensweisen oft nur durch den Austausch mit anderen ändern – entweder im Einzelgespräch mit einem Vertrauten oder aber in einer Gruppe.“ Als Drittes sollten Vorsätze mit positiven Anreizen verbunden werden. „Wichtig ist, die Strategie so anzupassen, dass sie einem zusagt. Jeder Mensch ist schließlich anders.“

1. Das Gespräch mit einem Vertrauten – Sorgen ausdrücken und Unterstützung finden

Am Anfang steht das Gespräch mit einem Vertrauten, beispielsweise einem engen Freund, der den weiteren Weg nach der Diagnose mitgeht. „Je nach Bedürfnis des Patienten kann

das aber auch der Arzt, ein Therapeut oder der Sportcoach sein, der einem durch regelmäßigen persönlichen Austausch das Gefühl der Überforderung nimmt“, so Schmiel. „Ganz gleich, welche Methode der Einzelne wählt: Ängste auszusprechen erleichtert generell die Verarbeitung und ist der erste Schritt zu einer nachhaltigen Lebensumstellung.“

Gerade die Kommunikation mit dem Arzt spielt eine große Rolle: Immerhin empfiehlt der Arzt womöglich einen Plan, der den Patienten im Alltag vor Herausforderungen stellt: mehr Bewegung und weniger Alkohol, eine ausgewogene, „herzgesunde“ Ernährung, Stressabbau, kein Nikotin und eventuell eine regelmäßige Einnahme der Medikamente. „Hier unterstützt die ‚Initiative Schlaganfallvorsorge‘ Menschen in Gesundheitsfragen, damit sie selbst aktiv werden und möglichst bis ins hohe Lebensalter gesund bleiben“, erklärt Dr. Barbara Keck, Geschäftsführerin der BAGSO Service Gesellschaft. Unter www.schlaganfall-verhindern.de finden Interessierte nützliche Informationen. Außerdem können dort kostenlos die Aufklärungsbroschüre „Schlaganfallrisiko bei Vorhofflimmern. Erkennen. Handeln. Vorbeugen.“ sowie ein Flyer heruntergeladen werden. Zur Verbesserung der Erkennung von Vorhofflimmern können folgende Tipps für Betroffene hilfreich sein:

- Lernen, den eigenen Puls selbst zu ertasten
- Das eigene Risiko für Vorhofflimmern ab einem gewissen Alter und beim Vorliegen von Risikofaktoren mit dem Hausarzt besprechen
- Die Notwendigkeit einer weiterführenden Diagnostik mit dem Hausarzt klären

2. Motivation durch „Gleichgesinnte“ – Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt in der Gruppe

„Zusätzlich zum Gespräch mit einem festen Vertrauten kann es helfen, sich mit Menschen auszutauschen, die gleiche Erfahrungen machen“, so Schmiel. Der zweite Schritt führt daher zu Interessensgruppen, in denen Betroffene nicht nur Gleichgesinnte finden, sondern auch Hilfsbereitschaft und Solidarität. Das können Herzsportgruppen sein, sowie Koch- oder Abnehmtreffs, die über Zeiten hinweghelfen, in denen die nötige Motivation fehlt.

Gemeinschaften bieten Identifikation, Tipps und Vorgaben, um sich daran zu orientieren. „Die Gruppe fungiert dabei als wohlwollende ‚Kontrollinstanz‘, die einen unterstützt“, erklärt der Psychologe. Interessierte können ihren Arzt nach Abnehmtreffs in der Region fragen. Auch die Krankenkasse kann dazu wertvolle Tipps geben. Sportvereine sind eine gute Anlaufstelle, um nach geeigneten Herzsportgruppen zu fragen.

3. Kleine Schritte zum individuellen Ziel – und nicht vergessen, Erfolge zu feiern

Jeder, der schon einmal versucht hat, ein längerfristiges Ziel zu erreichen, kennt den psychologischen Trick: Das große Ziel in der Ferne wird greifbar, wenn man sich kleine Etappenziele setzt. Rolf Schmiel empfiehlt daher drittens, sich jeweils eine Zeitspanne von drei Monaten zu stecken, um Vorhaben zu verwirklichen. „Je kurzfristiger bzw. schneller die Vorsätze umsetzbar sind, desto höher ist die Motivation, auf das nächste Ziel hinzuarbeiten.“

Das kann zum Beispiel sein, sich über die nächsten drei Monate strikt an die Einnahme der Medikamente zu halten, einmal die Woche zum Sport zu gehen oder ähnliches. Diät- und Schrittagebücher können helfen, Ernährungsdaten oder sportliche Aktivitäten Tag für Tag zu dokumentieren; auch in Abnehmgruppen kann der Gewichtsverlust gemessen und festgehalten werden. Wer sich damit wohlfühlt, kann Apps oder digitale Fitnessarmbänder nutzen, um Fortschritte festzuhalten.

Auf keinen Fall sollte dabei vergessen werden, sich für erreichte Etappenziele etwas Gutes zu tun. Denn das Erreichen der selbstgesteckten Ziele zu feiern, kann zusätzlich anspornen und motivieren, durchzuhalten. Psychologen nennen das „positives Konditionieren“. Worin die Belohnung besteht, entscheidet jeder selbst: ein Wellnesstag, sein Lieblingsessen kochen, der Ausflug mit Freunden oder die Shoppingtour. Nach den ersten Fortschritten folgt das nächste Etappenziel. Mit Hilfe dieser dreistufigen Strategie kann langsam die Akzeptanz der chronischen Erkrankung, die langfristige Lebensumstellung oder Therapie gelingen.

Infokasten – Schlaganfall

- Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland: Jährlich ereignen sich rund 270.000, darunter fast 200.000 erste und 66.000 erneute Schlaganfälle.¹ Etwa 80 Prozent der Schlaganfall-Patienten sind über 60 Jahre alt.
- Ungefähr jeder fünfte Schlaganfall kann auf Vorhofflimmern zurückgeführt werden.² An dieser Herzrhythmusstörung sind in Deutschland fast zwei Millionen Menschen erkrankt.
- Zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall gehören Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen.
- Zwei von drei Schlaganfällen könnten verhindert werden, wenn Risikofaktoren frühzeitig erkannt und eine optimale Prävention durchgeführt würde.

Weitere Informationen zum Schlaganfall sowie Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Vorhofflimmern sind unter www.schlaganfall-verhindern.de abrufbar.

- Ende -

Über die Partner der Initiative

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und die Folgen dieser Erkrankung zu mildern. In unterschiedlichen Projekten kümmert sie sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge des Schlaganfalls. Unterstützt wird die Aufklärungs- und Informationsarbeit der Stiftung

von rund 200 sogenannten Regionalbeauftragten, die meisten sind Ärzte aus Kliniken und Rehabilitations-Einrichtungen. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sind inzwischen über 470 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen entstanden. Auch in der Akuttherapie hat die bundesweite Stiftung Zeichen gesetzt: Heute gibt es deutschlandweit mehr als 280 Schlaganfall-Spezialstationen, so genannte Stroke Units, die von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft, der LGA InterCert und der Stiftung zertifiziert werden, um ihre Qualität zu gewährleisten.

Die BAGSO – Aktiv für die Älteren

Die BAGSO ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich rund 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer mit im Blick hat. Durch ihre Publikationen und Veranstaltungen zeigt die BAGSO Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf. Aus diesem Grund ist sie der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ beigetreten und informiert sowohl ältere Menschen als auch Seniorenorganisationen über die verschiedenen Risikofaktoren und auch über den Risikofaktor „Vorhofflimmern“.

Die Allianz von Bristol-Myers Squibb und Pfizer

Im Jahr 2007 schlossen die forschenden Pharmaunternehmen Bristol-Myers Squibb und Pfizer eine internationale Allianz, um die langjährige Erfahrung und Kompetenz beider Unternehmen auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bündeln. Neben der Erforschung und Entwicklung moderner Medikamente gehört es zum Selbstverständnis beider Unternehmen, sich als verantwortungsvoller Partner im Gesundheitswesen auch für eine optimale Versorgung der Patienten zu engagieren. Gemeinsam setzen die Unternehmen ihre Kompetenz und Kraft in der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ für eine verbesserte Schlaganfallprävention ein – mit dem Ziel, die Zahl der Schlaganfälle in Deutschland bis 2024 deutlich zu verringern.

Kontakt und weitere Informationen

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Mario Leisle, Pressestelle
Carl-Miele-Straße 210, 33311 Gütersloh
Tel.: 05241 9770-12, Fax: 05241 9770-712
E-Mail: presse@schlaganfall-hilfe.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)

Ursula Lenz, Presserferat
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 0228 249993-18, Fax: 0228 249993-20
E-Mail: lenz@bagso.de

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA

Eszter Viragh, Public Affairs
Arnulfstraße 29, 80636 München
Tel.: 089 12142-7036, Fax: 089 12142-262
E-Mail: eszter.viragh@bms.com

Pfizer Deutschland GmbH

Dr. Henry Werner, Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10, 10785 Berlin
Tel.: 030 550055-51088
E-Mail: presse@pfizer.com



-
- ¹ Heuschmann PU et al: Schlaganfallhäufigkeit und Versorgung von Schlaganfallpatienten in Deutschland. *Akt Neurol* 2010; 37:333-340.
 - ² Camm AJ et al. Guidelines for the management of atrial fibrillation: the Task Force for the Management of Atrial Fibrillation of the European Society of Cardiology (ESC). *Europace* 2010; 12:1360-1420.