

Klinische Konsenserklärung der ESC zu
**psychischer Gesundheit
und Herz-Kreislauf-
Erkrankungen:
Was Patienten
wissen müssen**



Was ist eine klinische Konsenserklärung?

Klinische Konsenserklärungen sind Dokumente, die von medizinischen Fachkräften und Wissenschaftlern erstellt werden. Sie bieten Empfehlungen zu Diagnose und Behandlung auf Grundlage der neuesten verfügbaren medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse, um sicherzustellen, dass Patienten die bestmögliche Versorgung erhalten. Sie sind in erster Linie für Ärzte und medizinisches Personal bestimmt.

Inwiefern wird mir dieses Dokument nützlich sein?

Dieser Leitfaden basiert auf der klinischen Konsenserklärung der [Europäischen Gesellschaft für Kardiologie \(ESC\) zu psychischer Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) und richtet sich an Patienten und ihre Familien. Er zielt darauf ab, Personen zu unterstützen, die von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder psychischen Störungen betroffen sind.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) ist ein allgemeiner Begriff für Erkrankungen, die das Herz und die Blutgefäße betreffen. Damit ist gemeint, dass das Herz oder die Blutgefäße nicht optimal funktionieren, was zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Herzinsuffizienz führen kann.

Es gibt verschiedene Beschreibungen der Bedeutung von „psychischer Gesundheit“. Dieser Leitfaden stützt sich auf die Erklärung der Weltgesundheitsorganisation: „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Fähigkeiten zu entfalten, gut zu lernen, gut zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.“

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände können das Denken, Fühlen oder Verhalten beeinträchtigen und zu Belastungen und Problemen im Alltag führen, beispielsweise am Arbeitsplatz oder in Beziehungen. Bei schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie und bipolarer Störung ist die Fähigkeit der Betroffenen, alltägliche Aktivitäten auszuführen, erheblich beeinträchtigt.

Dieser Leitfaden informiert Sie über Folgendes:

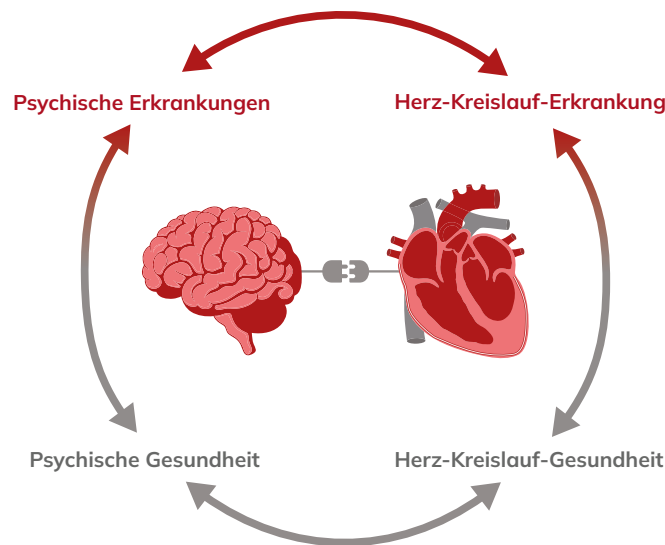
- Zusammenhänge zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischer Gesundheit
- die Bedeutung dieser Verbindung für eine gute Gesundheit
- eine wirksame Behandlung ist für beide Erkrankungen möglich, sowohl einzeln als auch kombiniert

Warum konzentrieren wir uns auf psychische Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen oder Stress führen können und umgekehrt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Erkrankungen gehen häufig mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Angst und Wut einher, und möglicherweise haben Sie Bedenken hinsichtlich der Zukunft für sich und Ihre Familie. Darüber hinaus können Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Problemen Schwierigkeiten haben, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen stehen in einer multidirektionalen Wechselwirkung mit der kardiovaskulären Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinträchtigen die psychische Gesundheit, verschlechtern psychische Erkrankungen oder verursachen neue Erkrankungen.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Erkrankungen können sich gegenseitig beeinflussen und verschlimmern.
- Menschen mit psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.
- Menschen mit psychischen Erkrankungen werden häufig mit unfreundlichen oder falschen Ansichten von anderen konfrontiert.
- Menschen mit psychischen Problemen oder schweren psychischen Erkrankungen erhalten möglicherweise nicht die gleiche Qualität der kardiovaskulären Behandlung wie Menschen ohne psychische Probleme/Erkrankungen.
- Positive Aspekte der psychischen Gesundheit stehen in Zusammenhang mit einer besseren kardiovaskulären Gesundheit.



Eine positive psychische Gesundheit steht in Zusammenhang mit einer besseren kardiovaskulären Gesundheit und umgekehrt.

Positive psychische Gesundheit bedeutet, sich selbst wohlfühlen, gut mit Alltagsstress umgehen zu können und das Leben zu genießen. Es geht darum, ein Ziel vor Augen zu haben, gute Beziehungen aufzubauen, Herausforderungen zu meistern und sich nicht unterkriegen zu lassen, wenn etwas schiefgeht. **Eine positive psychische Gesundheit steht in Zusammenhang mit einer besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit.**

Genau wie die körperliche Gesundheit kann auch **Ihre psychische Gesundheit stark und gesund sein, wenn Sie sich um sie kümmern.**

Das Psycho-Kardio-Team

Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und/oder einer psychischen Erkrankung leiden, können Sie von einer integrierten, personenzentrierten Versorgung profitieren. Der ESC hat die Einrichtung von Psycho-Kardiologie-Teams empfohlen, um die Versorgung von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Bereich der psychischen Gesundheit zu verbessern.

Psycho-Kardio-Teams bestehen aus mehreren Spezialisten (darunter Krankenschwestern, Ärzte, Psychologen, Psychiater), die gemeinsam für die bestmögliche kardiovaskuläre und psychische Versorgung der Patienten sorgen.



Das Psycho-Kardio-Team arbeitet mit dem Patienten und seinen Betreuern zusammen, um eine integrierte Versorgung zu gewährleisten.

Es wird empfohlen, dass das Psycho-Kardio-Team die ACTIVE-Prinzipien anwendet, um die psychische Gesundheit in der kardiovaskulären Versorgung zu verbessern. Die Umsetzung personenzentrierter Praktiken umfasst einen stufenweisen Behandlungsansatz, bei dem bei steigendem Bedarf eine intensivere Behandlung erfolgt.

- A**  **Acknowledge (Anerkennen):** Sie und Ihr Gesundheitsdienstleister sollten anerkennen (erkennen oder zugeben), dass ein enger Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischer Gesundheit besteht.
- C**  **Check (Überprüfen):** Ihr medizinisches Team (z. B. Arzt, Krankenschwester, Psychologe) sollte bei Ihren Untersuchungen der Herz-Kreislauf-Probleme auch regelmäßig überprüfen, wie Sie sich fühlen.
- T**  **Toos (Instrumente):** Es ist wichtig, dass die richtigen Instrumente (Checklisten, Fragebögen usw.) verwendet werden, um Ihr psychisches Wohlbefinden zu überprüfen. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Gesundheitsdienstleister kein Instrument zur Beurteilung Ihres psychischen Zustands verwendet hat, bitten Sie ihn darum.
- I**  **Implement (Umsetzen):** Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dies zu verwirklichen. Gemeinsame Entscheidungen und ein stufenweiser Behandlungsansatz sind erforderlich, um Veränderungen umzusetzen.
- V**  **Venture (Risiko):** Eine kombinierte psychologische und kardiovaskuläre Betreuung erfolgt häufig nicht. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Patienten und Fachleute den Mut aufbringen, das System zu verändern, um dies zu erreichen.
- E**  **Evaluate (Bewerten):** Veränderungen sind möglich, jedoch sollten diese von Ihnen und Ihrem medizinischen Betreuungsteam sorgfältig geprüft werden, um sicherzustellen, dass sich die psychische Gesundheitsversorgung zum Besseren entwickelt.

Wie Sie mit Ihrem Psycho-Kardio-Team zusammenarbeiten:

- Seien Sie offen in Bezug auf Ihre Symptome und Gefühle – äußern Sie Ihre Bedenken.
- Arbeiten Sie mit dem Team zusammen und informieren Sie es über Ihre Bedürfnisse und Vorlieben – dies kann dazu beitragen, dass ein guter Plan für Ihre Pflege erstellt wird.
- Notieren Sie, wie Sie sich nach jeder Änderung der Behandlung fühlen – dies kann dabei helfen, festzustellen, was für Sie geeignet ist und was nicht.

Psychische Erkrankungen bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände und Stress treten bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung. Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, besteht möglicherweise ein erhöhtes Risiko, eine psychische Erkrankung wie Angstzustände oder Depressionen zu entwickeln.

Das Screening auf psychische Erkrankungen ist möglich und von Bedeutung.

Einige psychische Erkrankungen können übersehen werden, wenn Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen Arzt oder ein Krankenhaus aufsuchen. Der Facharzt könnte der Ansicht sein, dass Gefühle wie Besorgnis oder Angst lediglich eine normale Reaktion auf die Herz-Kreislauf-Erkrankung darstellen. Diese Gefühle können anfangs normal sein, jedoch wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten oder sich verstärken, können sie zu Problemen führen.

Ein **Screening** auf psychische Erkrankungen ist eine Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie die Unterstützung erhalten, die Sie benötigen. Dieses Screening umfasst in der Regel die Beantwortung einiger einfacher Fragen, um Ihre Befindlichkeit zu ermitteln und festzustellen, ob Sie eine eingehendere Untersuchung oder Unterstützung durch einen Facharzt benötigen.

Sollte niemand Sie nach Ihren Gefühlen oder Emotionen fragen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um mit ihm über Ihr Befinden zu sprechen.

Fragen Sie nach Unterstützung, um weitere Hilfsquellen zu finden.

Selbst wenn das Screening-Ergebnis normal ausfällt, ist es wichtig zu wissen, dass Unterstützung auch aus anderen Quellen verfügbar ist.

Psychologische Interventionen sind Therapieformen, die sich auf die Psyche und das Verhalten auswirken:

- Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Form der Gesprächstherapie, die Sie dabei unterstützt, Ihre Denk- und Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu verändern. KVT kann Ihnen dabei helfen, mit den negativen Gedanken und Verhaltensweisen umzugehen, die zu Ihrer psychischen Erkrankung beitragen.
- Psychoedukation umfasst das Erlernen von Wissen über Ihre Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen und die Funktionsweise Ihres Gehirns. Sie kann Ihnen dabei helfen, sich selbst besser zu verstehen und mit einer Erkrankung, Ihren Zukunftsaussichten und Ihrer Behandlung besser zurechtzukommen.
- Achtsamkeitsbasierte Techniken beinhalten, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Sie können Ihnen dabei helfen, sich zu konzentrieren, sich zu beruhigen und geerdet zu bleiben.

Andere psychologische Interventionen wie Entspannungstechniken, kognitive Techniken und emotionale Unterstützung können positive Auswirkungen haben. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie glauben, dass diese für Sie von Nutzen sein könnten.

Soziale Verordnungen bezeichnet den Prozess, bei dem medizinisches Fachpersonal Patienten mit nicht-medizinischen Unterstützungsangeboten in ihrer Gemeinde in Verbindung bringt, beispielsweise mit Gartenarbeit, Achtsamkeits- oder Wandergruppen, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Diese können je nach Ihrem Wohnort unterschiedlich sein. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie glauben, dass diese Vorgehensweise für Sie hilfreich sein könnte.

Lebensstiländerungen, darunter regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, Techniken zum Stressmanagement (z. B. Yoga), ausreichend Schlaf und positive Bewältigungsstrategien, können für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von großem Nutzen sein, wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer psychischen Erkrankung leiden. Es ist ebenfalls wichtig, ungesunde Verhaltensweisen (wie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum) zu vermeiden.

In manchen Fällen können Medikamente erforderlich sein, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Medikamente werden später besprochen.

Bitte beachten Sie, dass sich eine Herz-Kreislauf-Erkrankung verbessern kann.

- Nicht alle Herzprobleme sind dauerhaft, und viele können behandelt oder gut kontrolliert werden.
 - Einige Herzrhythmusstörungen können mit Medikamenten oder Eingriffen behandelt werden.
 - Erkrankungen wie Herzinsuffizienz sind häufig lebenslang, können jedoch mit langfristiger Pflege behandelt werden.
- Regelmäßige Untersuchungen helfen Ärzten, Ihre Herz-Kreislauf-Erkrankung zu kontrollieren und sicherzustellen, dass die Behandlung angemessen ist. Bitte halten Sie sich daher an die Ihnen angebotenen Termine.
- Übernehmen Sie eine aktive Rolle bei Ihrer Behandlung: Stellen Sie Fragen zu Ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung, informieren Sie sich über Ihre Therapie und nehmen Sie Ihre Medikamente wie verschrieben ein.
- Bitte beachten Sie, dass sich Ihre Herz-Kreislauf-Erkrankung verbessern kann, Ihre psychische Gesundheit sich jedoch möglicherweise nicht parallel dazu verändert – es ist wichtig, dass Sie weiterhin mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre Gefühle sprechen.

Menschen mit psychischen Erkrankungen und schweren psychischen Störungen

Wenn eine psychische Erkrankung die Fähigkeit einer Person, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, erheblich beeinträchtigt und sich auf die Beschäftigung und/oder persönliche und soziale Beziehungen auswirkt, wird sie als schwere psychische Erkrankung bezeichnet. Zu den schweren psychischen Erkrankungen zählen Schizophrenie, bipolare Störungen oder schwere Depressionen. Bei den meisten Patienten mit schwerer psychischer Erkrankung werden optimale Ergebnisse erzielt, wenn Behandlungen, einschließlich Medikamenten, Psychotherapie und anderen Formen der Unterstützung, kombiniert werden, in der Regel über einen längeren Zeitraum hinweg.

Wie psychische Erkrankungen und schwere psychische Störungen Ihr Herz beeinflussen können

Wenn Sie an einer schweren psychischen Erkrankung leiden, besteht möglicherweise auch ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen. Dies kann auftreten, da schwere psychische Erkrankungen zu einem Mangel an Energie oder Motivation, Bewegungsmangel, Rauchen, ungesunder Ernährung und erhöhter Gewichtszunahme führen kann. Je nach Schweregrad können psychische Erkrankungen die Einhaltung gesunder Gewohnheiten erschweren (z. B. mit dem Rauchen aufzuhören und Medikamente einzunehmen). Schwere psychische Erkrankungen können auch die Bewältigung des Arbeitsalltags oder des Familienlebens erschweren, was zu finanziellen und sozialen Belastungen führen kann.

Einige Medikamente, insbesondere solche zur Behandlung schwerer psychischer Erkrankungen, können das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen, indem sie den Blutzucker- und Cholesterinspiegel ansteigen lassen, zu Gewichtszunahme führen oder den Herzrhythmus beeinflussen.

Das Wissen über diese Zusammenhänge hilft Ihnen und Ihren Ärzten, Herzprobleme frühzeitig zu erkennen.

Die Behandlung von psychischen Erkrankungen und schweren psychischen Störungen trägt zum Schutz Ihres Herzens bei.

Eine gute psychische Gesundheitsversorgung führt zu einer besseren Herzgesundheit. Die Pflege Ihrer psychischen Gesundheit ist eine der besten Methoden, um Ihr Herz zu schützen. Sie können dies erreichen, indem Sie Ihre verschriebene Behandlung einhalten und regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen erscheinen. Die Behandlung von schweren psychischen Erkrankungen erleichtert es, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Zusammenarbeit zwischen Psychiatern, Kardiologen und Allgemeinärzten ist von entscheidender Bedeutung. Bitte wenden Sie sich an das Psycho-Kardio-Team, um Unterstützung bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils zu erhalten. Die Überwachung und regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und Körpergewicht kann dazu beitragen, Probleme frühzeitig zu erkennen.

Risiken für die Herzgesundheit (mit schweren psychischen Erkrankungen)



Geringe Energie und Motivation → schwieriger zu trainieren



Schwierigkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören



Unzureichende Ernährung und ungesunde Essgewohnheiten



Gewichtszunahme (aufgrund des Lebensstils oder der Einnahme von Medikamenten)



Einige Psychopharmaka können ebenfalls den Blutzucker- und Cholesterinspiegel erhöhen oder den Herzrhythmus beeinflussen



Finanzielle und soziale Herausforderungen

Möglichkeiten, Ihr Herz zu schützen



Halten Sie sich an Ihren Behandlungsplan für Ihre psychische Gesundheit



Eine gute psychische Gesundheit erleichtert es, aktiv zu bleiben und einen herzgesunden Lebensstil zu führen



Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten (Sport, Ernährung, Rauchen aufgeben)



Regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihren Ärzten



Zusammenarbeit zwischen Psychiatern, Kardiologen und Allgemeinärzten

Überwachen und managen Sie Herzsrisiken

Die Behandlung von Herzerkrankungen ist für alle gleich.

Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden und anschließend eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln, haben Sie Anspruch auf die gleiche hochwertige Versorgung wie alle anderen Patienten. Zu den gängigen Behandlungen zählen Herzmedikamente und Eingriffe (z. B. Stents oder Herzschrittmacher). Bitte informieren Sie Ihre Ärzte über Ihre psychische Vorgeschichte und die von Ihnen eingenommenen Medikamente, da bestimmte Herz- und Psychopharmaka Wechselwirkungen hervorrufen können und Ihr Behandlungsteam möglicherweise Anpassungen vornehmen muss. Sprechen Sie offen mit Ihren Gesundheitsdienstleistern – sie sind dazu da, Ihnen dabei zu helfen, sowohl Ihren Geist als auch Ihren Körper zu stärken.

Überprüfen Sie, ob Ihre Medikamente für das Herz unbedenklich sind.

Die wichtigsten Medikamentengruppen, die bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen und schweren psychischen Störungen eingesetzt werden, sind nachfolgend aufgeführt:

Medikamentenklasse	Wann sie angewendet wird
Antidepressiva	Zur Behandlung von psychischen Erkrankungen wie affektiven Störungen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder Angststörungen.
Stimmungsstabilisatoren	Zur Stabilisierung der Stimmung bei der Behandlung von bipolaren Störungen und in manchen Fällen auch bei schweren Depressionen.
Antipsychotika	Zur Behandlung psychotischer Symptome und zur Stabilisierung der Stimmung bei Erkrankungen wie Schizophrenie und bipolarer Störung sowie in einigen Fällen bei schwerer Depression.
Anxiolytika/Sedativa	Werden vorübergehend zur Verringerung von Angstzuständen eingesetzt, bis die Antidepressiva ihre Wirkung entfalten. Diese Medikamente werden häufig übermäßig eingesetzt (zu häufig verabreicht, ohne zu überprüfen, ob sie wirklich erforderlich sind oder ob sie abgesetzt werden sollten).
Hypnotika	Werden vorübergehend zur Behandlung von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen eingesetzt, wenn diese nicht Teil anderer Erkrankungen sind.

Die konsequente Einnahme Ihrer Medikamente verbessert Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit. Folgendes ist jedoch wichtig zu beachten

- Einige Antipsychotika können sich auf Ihr Herz oder Ihren Stoffwechsel auswirken. Beispielsweise können Olanzapin, Clozapin und Quetiapin zu Gewichtszunahme, Diabetes und erhöhten Cholesterinwerten führen, was allesamt zu Herzerkrankungen beitragen kann.
- Einige Antidepressiva können Blutdruckveränderungen oder Herzrhythmusstörungen verursachen. Neuere Arten von Antidepressiva sind jedoch in der Regel sicherer für das Herz.
- Benzodiazepine (gegen Angstzustände/Schlafstörungen) sollten mit Vorsicht und nur vorübergehend (kurzfristig) angewendet werden, insbesondere bei älteren Erwachsenen.
- Rauchen beeinflusst die Wirksamkeit von Medikamenten – informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie rauchen oder kürzlich mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Bitte setzen Sie keine Medikamente ohne Rücksprache ab. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt über Alternativen oder Möglichkeiten, um Nebenwirkungen zu reduzieren.

Die Bedeutung von Pflegekräften und die Unterstützung von Pflegekräften

Die Betreuung einer Person mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychischen Problemen oder beidem ist eine große Verantwortung. Es ist anspruchsvoll, aber es lohnt sich.

Wie sich Herzerkrankungen und psychische Gesundheit auf Pflegekräfte und Familien auswirken

Wenn eine Ihnen nahestehende Person an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer psychischen Erkrankung leidet, betrifft dies nicht nur die betroffene Person, sondern auch Sie. Sie könnten sich besorgt, müde oder traurig fühlen. Manchmal fühlen Sie sich möglicherweise einsam oder gestresst. Studien zeigen, dass Personen, die Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Problemen pflegen, häufig ängstlicher und depressiver sind als Personen, die keine Pflegeaufgaben übernehmen.

Die Betreuung einer Person, die sowohl an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung als auch an psychischen Problemen leidet, kann eine noch größere Herausforderung darstellen. Möglicherweise müssen Sie der Person bei der Einnahme von Medikamenten, Arztbesuchen und emotionaler Unterstützung behilflich sein. Dies kann dazu führen, dass Sie sich überfordert oder erschöpft fühlen.

Pflegende Angehörige erhalten manchmal nicht die Unterstützung, die sie benötigen.

Manchmal konzentriert sich das Gesundheitssystem ausschließlich auf die erkrankte Person und vernachlässigt die Bedürfnisse der Pflegeperson. Pflegende Angehörige bitten möglicherweise nicht um Unterstützung, weil sie sich schuldig fühlen oder nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen. Möglicherweise benötigen Sie Unterstützung bei folgenden Punkten:

- Finanzielle Angelegenheiten (wie die Begleichung von Haushaltsrechnungen oder Fahrten zum Krankenhaus)
- Soziale Isolation (sich einsam oder ausgeschlossen fühlen)
- Emotionen (sich traurig, ängstlich, gestresst oder überfordert fühlen)
- Psychische Gesundheit (Umgang mit Depressionen oder Angstzuständen)

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass auch Ihre Bedürfnisse von Bedeutung sind.

Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten.

Sich um sich selbst zu kümmern, ist nicht egoistisch. Dies ist für Ihre Gesundheit und die Gesundheit der von Ihnen betreuten Person von Bedeutung. Wenn Sie gesund sind, können Sie Ihren Angehörigen besser unterstützen. Einige Möglichkeiten, sich um sich selbst zu kümmern:

- Machen Sie Pausen: Selbst ein kurzer Spaziergang oder ein paar Minuten für sich selbst können bereits hilfreich sein.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie für ausreichend Schlaf: Ihr Körper benötigt Energie und Erholung.
- Sprechen Sie mit jemandem: Teilen Sie Ihre Gefühle mit Freunden, Ihrer Familie oder einem Fachmann.
- Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten: Lesen Sie, hören Sie Musik oder widmen Sie sich Ihren Hobbys.

Bitte beachten Sie, dass die Untersuchung auf psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) von großer Bedeutung ist. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt ist, wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder eine Ärztin. Wenn Sie auf Ihre psychische Gesundheit achten, können Sie sich besser um Ihre Angehörigen kümmern.

Reden Sie mit Ihrem Arzt

Sie sollten sich wohlfühlen, wenn Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenpflegekraft über Ihre Sorgen sprechen – nicht nur über die Person, die Sie pflegen, sondern auch über sich selbst. Medizinisches Fachpersonal verfügt über Hilfsmittel, um Pflegekräfte zu unterstützen. Das kann Folgendes sein:

- Ratschläge zum Umgang mit Stress
- Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen oder Beratungsangeboten
- Informationen über medizinische, finanzielle oder soziale Unterstützung.

Weitere Hilfsquellen

Sie sind nicht allein. Es gibt zahlreiche Stellen und Personen, die Ihnen behilflich sein können:

- Selbsthilfegruppen – Der Austausch mit anderen in ähnlichen Situationen kann Ihnen das Gefühl geben, weniger allein zu sein, und Ihnen Strategien vermitteln, die Ihnen helfen, mit Ihrer Situation umzugehen.
- Wohltätigkeitsorganisationen – zahlreiche Wohltätigkeitsorganisationen bieten Beratung, Unterstützung und finanzielle Orientierung an.
- Gemeinschaftliche oder religiöse Gruppen – diese Gruppen können Freundschaft und praktische Unterstützung bieten.
- Beratungsdienste – Gespräche mit einem Berater können Ihnen dabei helfen, mit Stress und Emotionen umzugehen.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um eine Liste mit lokalen Anlaufstellen zu erhalten, oder suchen Sie online nach Gruppen in Ihrer Nähe.

Medizinisches Fachpersonal sollte:



Zuhören – Informelle Pflegekräfte müssen angehört werden, da sie eine unschätzbare Informationsquelle darstellen und häufig unter großer Belastung stehen.



Beruhigen – Pflegekräfte sollten beruhigt werden, dass sie nicht allein sind und dass ihre emotionalen Reaktionen sowohl berechtigt als auch wichtig sind.



Unterstützung – Pflegekräfte benötigen Unterstützung, um sich neues Wissen anzueignen, Informationen zu organisieren, Anweisungen zu befolgen und Änderungen im Lebensstil umzusetzen.



Ermutigen – Pflegekräfte sollten dazu ermutigt werden, relevante medizinische und soziale Unterstützung sowohl für den Patienten als auch für sich selbst in Anspruch zu nehmen.



Verweisen – Pflegekräfte sollten an entsprechende Dienste verwiesen werden, um ihre gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse zu unterstützen.

Schlussfolgerungen

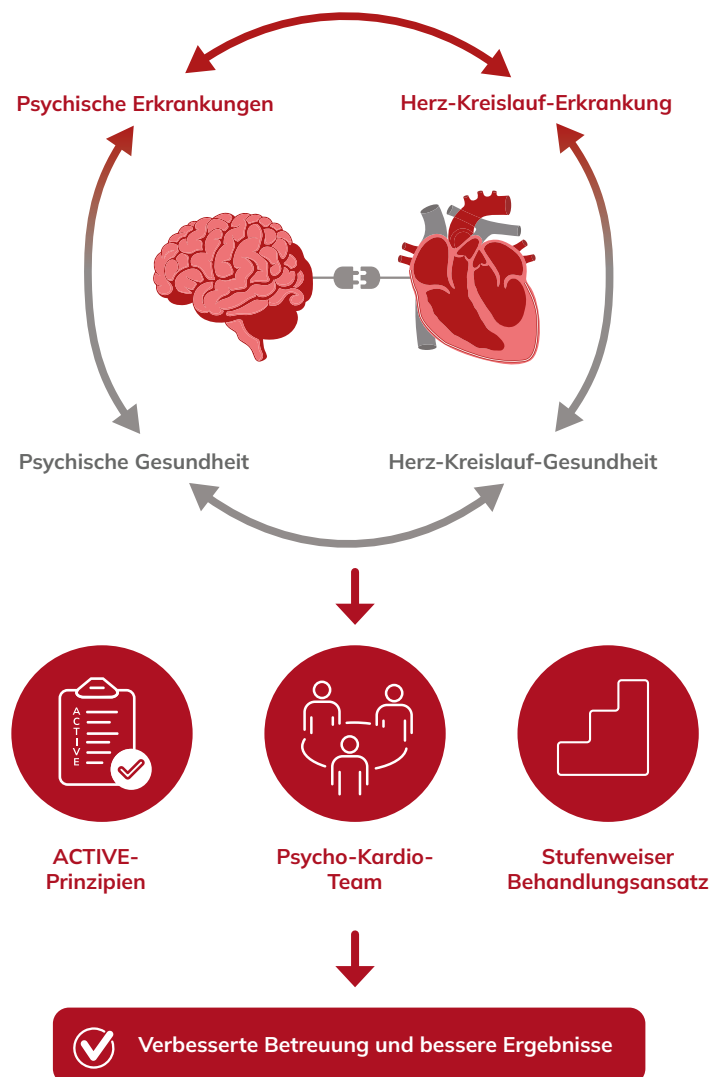
Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Erkrankungen sind weit verbreitet – sie können auch das Risiko erhöhen oder sich gegenseitig verschlimmern.

Es ist wichtig, dass Ihr Arzt sowohl Ihre psychische Gesundheit als auch Ihren kardiovaskulären Gesundheitszustand beurteilt, um festzustellen, ob Sie Unterstützung benötigen. Sollte er nicht nach Ihren Emotionen fragen, sprechen Sie ihn darauf an oder teilen Sie ihm Ihre Gefühle mit.

Integrierte Versorgung – verschiedene Fachkräfte des Psycho-Kardio-Teams arbeiten mit Ihnen zusammen – ist der beste Weg zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Erkrankungen, wobei die Versorgung je nach Bedarf intensiviert oder reduziert werden kann. Die ACTIVE-Prinzipien können dem Psycho-Kardio-Team dabei unterstützen, eine effektive integrierte Versorgung zu gewährleisten.

Nicht alle psychischen Erkrankungen oder Herzerkrankungen sind dauerhaft, jedoch einige davon. Eine optimale Behandlung kann Medikamente umfassen, jedoch sind auch andere Methoden wie Achtsamkeitstraining oder kognitive Verhaltenstherapien wirksam.

Sowohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch psychische Erkrankungen können Auswirkungen auf Pflegekräfte oder Familienangehörige haben, und es ist wichtig, dass diese bei Bedarf Unterstützung erhalten.



Dieser Leitfaden für Patienten ist eine vereinfachte Version der Klinischen Konsenserklärung der ESC zu psychischer Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2025.

Autoren

Richard Mindham, ESC-Patientenorum, Sophia Antipolis, Frankreich

Faye Forsyth, Abteilung für öffentliche Gesundheit und Primärversorgung, Universität Cambridge, Cambridge, Vereinigtes Königreich, und Abteilung für öffentliche Gesundheit und Primärversorgung, KU Leuven, Leuven, Belgien

Héctor Bueno, Multidisziplinäre translationale Herz-Kreislauf-Forschungsgruppe, Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), Madrid, Spanien, und Kardiologieabteilung, Hospital Universitario 12 de Octubre und Instituto de Investigación Sanitaria Hospital 12 de Octubre (imas12), Madrid, Spanien, sowie Fakultät für Medizin, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, Spanien

Christi Deaton, Öffentliche Gesundheit und Primärversorgung, Universität Cambridge, Fakultät für Klinische Medizin, Cambridge, Vereinigtes Königreich

Claes Held, Klinisches Forschungszentrum Uppsala, Universität Uppsala, Uppsala, Schweden, und Abteilung für Medizinische Wissenschaften, Kardiologie, Universität Uppsala, Uppsala, Schweden

Martina Rojnic Kuzman, Abteilung für Psychiatrie und Psychologische Medizin, Universitätsklinikum Zagreb, Zagreb, Kroatien, und Abteilung für Psychiatrie und Psychologische Medizin, Medizinische Fakultät Zagreb, Zagreb, Kroatien, sowie Europäische Psychiatrische Vereinigung, Straßburg, Frankreich

Christos D. Lionis, Labor für Gesundheit und Gesellschaft, Medizinische Fakultät, Universität Kreta, Griechenland, Heraklion, Kreta, Griechenland, und Universität Limassol, Zypern

Haftungsausschluss

Dieses Material wurde aus der klinischen Konsenserklärung der ESC von 2025 zu psychischer Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (European Heart Journal 2025 – doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf191) adaptiert, die am 29. August 2025 veröffentlicht wurde.

Copyright © Europäische Gesellschaft für Kardiologie 2025 – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Material wurde ausschließlich für den persönlichen und pädagogischen Gebrauch veröffentlicht. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Kein Teil dieses Dokuments darf ohne schriftliche Genehmigung der ESC in irgendeiner Form übersetzt oder reproduziert werden. Die Genehmigung kann durch Einreichen eines schriftlichen Antrags bei ESC, Practice Guidelines Department, Les Templiers – 2035, Route des Colles – CS 80179 Biot – 06903 Sophia Antipolis Cedex – Frankreich, erteilt werden. E-Mail: guidelines@escardio.org

Dieses Material wurde aus der ESC-Konsenserklärung als Hilfe für Patienten und Pflegekräfte adaptiert. Es spiegelt die Ansichten der ESC wider und wurde nach sorgfältiger Prüfung der zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung verfügbaren wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnisse und Belege erstellt. Die ESC übernimmt keine Verantwortung für Widersprüche, Diskrepanzen und/oder Unklarheiten zwischen der ESC-Konsenserklärung und anderen offiziellen Empfehlungen oder Leitlinien, die von den zuständigen Gesundheitsbehörden herausgegeben werden, insbesondere in Bezug auf die angemessene Nutzung von Gesundheitsleistungen oder therapeutischen Strategien. Weitere Einzelheiten zur Rolle von Konsenserklärungen und zur individuellen Verantwortung von Angehörigen der Gesundheitsberufe bei Entscheidungen zur Patientenversorgung entnehmen Sie bitte der Präambel der ursprünglichen Konsenserklärung.