

## Was können Sie als Patient tun?

Es gibt viele schützende Faktoren, die helfen können, das Risiko einer Depression zu minimieren:

- die eigenen Gefühle annehmen
- Liebe und Kontakte pflegen
- Hobbies, die Spaß machen und gleichzeitig noch gesund sind
- Lachen
- Entspannen
- Beziehungen klären
- Träumereien
- Nachdenken, welche anderen Krisen schon positiv gemeistert wurden

Falls Sie gerne einmal über Ihre Sorgen reden möchten, dann sprechen Sie das psychologische Team des Hauses über die Mitarbeiter/innen der Pflege oder die Ärzte an.



„Betrachte den Fluss deines Lebens und erkenne, wie viele Ströme in ihm münden, die dich nähren und unterstützen.“

(Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker, \*1926)

## Was können Sie als Angehöriger tun?

Die Depression eines Angehörigen kann die Familie und die Freundschaft belasten. Oft weiß man nicht, wie man sich dem Depressiven gegenüber verhalten soll und wie man ihm helfen kann. Die folgenden Tipps können Ihnen beim Umgang mit dem Erkrankten helfen.

- *Ungünstiges Verhalten:*
  - mit „Plattitüden“ abspeisen
  - die Probleme des Depressiven verharmlosen
  - oberflächlichen Trost spenden
- *Günstiges Verhalten:*
  - Verständnis für die Situation zeigen
  - Ihren Beistand versichern
  - gemeinsam etwas Schönes unternehmen
  - für einen regelmäßigen Tagesablauf sorgen
  - bei Entscheidungen unterstützen, aber Entscheidungen nicht komplett abnehmen

Wenn Sie Fragen haben oder alleine mit der Situation überfordert sind, können Sie sich gerne an das psychologische Team des Hauses wenden.



## HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabetes-erkrankungen. Mit 37.000 Patienten pro Jahr, davon 15.000 in stationärer Behandlung ist das HDZ NRW ein führendes Spezialklinikum in Europa.

In der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des HDZ NRW unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jan Gummert werden jährlich mehr als 3.800 Patienten am offenen Herzen und den herznahen Gefäßen operiert. Die Klinik ist deutschlandweit führend in den Bereichen Herzklappenoperationen, Herztransplantationen, Kunstherzimplantationen sowie Herzschrittmacher-/ICD-Eingriffe. Seit 1989 wurden hier mehr als 2.000 Herzunterstützungssysteme implantiert. Mit 77 Herztransplantationen in 2011 (gesamt: über 1.900) ist die Klinik das bundesweit größte Herztransplantationszentrum. Zu den weiteren Schwerpunkten der Klinik zählen die minimalinvasive Klappenchirurgie und die Bypasschirurgie am schlagenden Herzen.



Herz- und Diabeteszentrum NRW  
Universitätsklinik der  
Ruhr-Universität Bochum  
Klinik für Thorax- und  
Kardiovaskularchirurgie  
Abteilung für Medizinpsychologie  
Georgstraße 11  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel. 057 31/97 - 13 31  
Fax 057 31/97 - 23 00  
info@hdz-nrw.de  
www.hdz-nrw.de



## Depressionen und Herzoperationen

Information für Patienten- und  
Angehörige

Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie  
Abteilung für Medizinpsychologie  
Herz- und Diabeteszentrum NRW  
Bad Oeynhausen



## Liebe Patientin, lieber Patient!

Depression leitet sich vom lateinischen Wort „deprimere“ ab, was „niedergedrückt“ oder „der sich und Andere niederschlagende Mensch“ bedeutet. Depressionen sind eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland und erhöhen das Risiko, eine Herzerkrankung zu bekommen.

Herzpatienten wiederum haben ein höheres Risiko depressiv zu werden. Damit der Genesungsprozess rund um die Herzoperation nicht durch eine Depression verlangsamt oder gar beeinträchtigt wird, ist es wichtig, diese zu erkennen und zu behandeln.

### Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung mit den drei Hauptmerkmalen:

- Niedergeschlagenheit
  - Antriebsminderung
  - Interessenverlust
- 
- Weitere Beschwerden sind:
    - Vermindertes Selbstvertrauen
    - Gefühl der Wertlosigkeit
    - Übertriebenes und unangemessenes Schuldgefühl
    - Geringere Konzentrationsfähigkeit
    - Negative Zukunftsperspektiven
    - Erschöpfung oder Energieverlust
    - Gedanken an den Tod und Suizid
    - Schlafstörungen
    - Ungewollte Gewichtsveränderungen

Natürlich kennt man viele dieser Symptome selbst aus dem Alltag. Auf eine schlechte Nachricht reagieren wir niedergeschlagen und frustriert, das ist ganz normal. Sind die Beschwerden aber langanhaltend und so intensiv ausgeprägt, dass sie einen Menschen im alltäglichen Leben beeinträchtigen oder ein normaler Alltag deutlich erschwert wird, spricht man von einer Depression.

### Was sind die Ursachen einer Depression?

Eine Depression hat nicht eine Ursache, sondern wird vom Zusammenspiel vieler verschiedener Aspekte beeinflusst.

- Biologische Faktoren: Störungen der Botenstoffe des Gehirns, körperliche Krankheiten (z.B. Herzerkrankung, Schlaganfall und Krebs) sowie eine genetische Veranlagung für Depression
- Psychische Faktoren: starkes Grübeln, überstrenge Gewissen, eingeschlifene Verhaltensweisen, die nicht glücklich machen und negative Belastungen
- Umweltfaktoren: schwierige oder drohende Verluste von z. B. Arbeit, Gesundheit, Lebenspartner und dem Gefühl der Sicherheit

„Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Leid.“  
(Leonardo da Vinci)

### Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und Depressionen

Depressive Begleiterkrankungen treten bei Herzerkrankungen sehr häufig auf. Sie können eine Reaktion auf die seelische Belastung einer Herzerkrankung sein.

Es gibt aber auch Hinweise für biologische Zusammenhänge der beiden Krankheiten. Eine Depression kann zu einer negativen Beeinflussung des Herzrhythmus führen oder zu einer Schwächung des Immunsystems.

Es gibt auch Faktoren, die sowohl die Entstehung einer Depression, als auch einer Herzerkrankung begünstigen können. Beispielsweise andauernde Belastungen wie Beziehungsstress, Trauer, Unter- oder Überforderung am Arbeitsplatz, finanzielle Belastungen und Erziehungs-konflikte.

### Folgen einer Depression bei Herzoperationen

Depressionen können den Genesungsprozess unmittelbar nach einer Herzoperation erschweren. Es ist daher wichtig, sein Befinden unmittelbar nach der Operation mitzuteilen, aktiv bei pflegerischen und physiotherapeutischen Maßnahmen teilzunehmen und zügig den geregelten Tagesrhythmus mitzumachen.



Im späteren Genesungsverlauf führt eine Depression dazu, dass man gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie einen gemäßigten Alkoholkonsum, Abstinenz von Nikotin, Bewegung, gesunde Ernährung und regelmäßige Medikamenteneinnahme nicht ausführt. Deshalb ist es wichtig, die Depression früh zu erkennen und zu behandeln.

### Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen

Nicht jede depressive Verstimmung nach einer Operation ist behandlungsbedürftig. Eine gewisse Traurigkeit ist normal und wird mit zunehmendem Genesungsprozess besser. Bei einer Depression gibt es zwei übliche Behandlungsmöglichkeiten, die einzeln oder kombiniert angewendet werden können:

- Im psychotherapeutischen Gespräch geht man den Ursachen der Depression auf den Grund und versucht mit dem Patienten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für die Probleme zu finden, die zur seelischen Belastung führen.
- Antidepressiva können helfen, die depressiven Symptome zu reduzieren. Sie machen nicht abhängig und werden vom behandelnden Arzt verschrieben. Falls Sie Beruhigungsmedikamente oder Antidepressiva einnehmen, bringen Sie diese zwar mit, nehmen Sie sie aber bitte nicht selbstständig ein, sondern nur nach Absprache mit den Ärzten. Wir verordnen Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit zur Operation, Narkose und Genesung natürlich passende Medikamente.

