



Informationen für Angehörige von
Herzerkrankten

Umgang mit den Patienten und sich selbst

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen



UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Liebe Angehörige,

Familie oder Partnerschaft bedeutet eine besondere Bindung zu jemandem zu haben. Das heißt Unterstützung, Zuwendung und eine gewisse Verpflichtung gegenüber des geliebten Menschen. Daher betrifft Krankheit Sie, als ganzes System Familie und Partnerschaft. Die Mitbetroffenheit und Mitverantwortung sind umso stärker, je näher Sie sich stehen. Sie, als Angehöriger, sind von der Krankheit auf unterschiedliche Art und Weise mitbetroffen. Nicht nur der Alltag des Kranken ändert sich, auch Ihr Tagesablauf passt sich der Krankheit an.

Es besteht möglicherweise Ihrerseits der Wunsch dem Kranken beizustehen, ihn mit der Angst und den Beschwerden nicht alleine zu lassen. Viele Gefühle können dadurch in Ihnen selber ausgelöst werden, wie Angst, Hilflosigkeit, Überforderung und der Wunsch immer für den Angehörigen da zu sein.

So werden automatisch Ihre eigenen Bedürfnisse und Aktivitäten zurück gestellt. Die alltäglichen Verpflichtungen gehen aber weiter. Irgendwann kann Ihr eigener Körper und die Psyche Selbstfürsorge einfordern.

Je schwerer die Krankheit und je weniger der Kranke körperlich belastbar ist, desto mehr werden Sie, als Angehöriger gefordert. Dies bedeutet eine körperliche, emotionale und psychische Belastung, die schließlich so groß werden kann, dass Sie selbst psychische und körperliche Erschöpfung empfinden. Sie werden vielleicht verschiedene Symptome, wie Magen- und Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen bemerken. Spätestens dann wird es Zeit, auch an sich selbst zu denken und für sich selbst ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Gesprächen können Sie lernen, besser mit der emotionalen Belastung umzugehen.

Zögern Sie nicht das medizinische Team im HDZ NRW oder ihren Hausarzt anzusprechen.

*„Es ist unglaublich, wie viel Kraft
die Seele dem Körper
zu leihen vermag.“*

Wilhelm von Humboldt, 1833



Finden Sie Momente, in denen Sie sich erholen und ihre Speicher wieder auffüllen. Dies kann auf unterschiedliche Weisen erfolgen. Die folgenden Tipps dienen dabei als Anreiz.

Tipps für Angehörige

- Bringen Sie ihrem Angehörigen vertraute Gegenstände mit. Das können Urlaubs- oder Familienfotos, das Lieblingsparfüm von Ihnen selbst oder von Ihrem Angehörigen, oder ein Glücksbringer sein.
- Vielleicht freut sich Ihr Angehöriger darüber, dass Sie ihm/ihr etwas vorlesen.
- Wenn Ihr Angehöriger nicht ansprechbar sein sollte, reden Sie trotzdem mit ihm/ihr. Halten Sie gerne seine/ihre Hand dabei.

- Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken und sich ausgewogen ernähren.
- Schreiben Sie Tagebuch, um Gedanken, Gefühle und Ereignisse zu sortieren. Es bietet sich manchmal an, zwei Tagebücher zu führen - eins benutzen Sie für Ihre Gedanken und Gefühle und eines für Abläufe und Geschehnisse, falls Ihr Partner nachlesen möchte, was wann passiert ist.
- Gönnen Sie sich zwischendurch auch mal eine Auszeit, in der Sie Kraft für die Belastungen des Alltags tanken können wie z.B. spazieren gehen, Thermen oder Saunen besuchen. Oder lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt Massagen und Fangobehandlungen verschreiben, um Entspannung zu finden.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, um die Anspannung abzubauen, ebenso bieten sich Entspannungsverfahren gut an.
- Gewähren Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch schwache Momente, in denen Sie traurige Gefühle zulassen und ausleben.
- Trost ist für den Angehörigen in dieser belastenden Situation genauso wichtig, wie für den Erkrankten. Suchen Sie Kontakt zu einer vertrauten Person, bei der Sie über die belastende Situation sprechen und weinen können.
- Scheuen Sie sich nicht, Teile der neuen Pflichten abzugeben. Die zusätzliche Belastung kann zu Unzufriedenheit und Erschöpfung führen.
- Gehen Sie weiterhin Ihrem Hobby nach. Das schafft den nötigen Ausgleich und hilft einen klaren Kopf zu behalten.

- Suchen Sie aktiv den Kontakt zu Menschen, mit denen Sie unbeschwert lachen und sich so verhalten können, wie es in dieser Situation für Sie am besten ist.
- Selbstfürsorge ist absolut notwendig, um Ihre Kräfte zu erhalten. Nutzen Sie Ihre Zeit daher aktiv, um sich selbst auch etwas Gutes zu tun.
- Vielleicht besuchen Sie einmal eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Die Familie nimmt als eine der wertvollsten Ressourcen einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft ein. Ihr wird eine schützende Wirkung in Bezug auf die Krankheitsentstehung und Krankheitsbewältigung zugeschrieben.



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

Abteilung für Medizinpsychologie

Leitung: Dr. phil. Katharina Tigges-Limmer

Tel: 05731 97-1331

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 Diabeteserkrankungen. 37.000 Patienten pro Jahr, davon 15.000 in stationärer Behandlung, werden im Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum versorgt.

In der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des HDZ NRW unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jan Gummert werden jährlich mehr als 3.500 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 3.400 Herzunterstützungssysteme implantiert.

Mit 71 Herztransplantationen in 2017 (gesamt: über 2.300) 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 Kardio-
vaskularchirurgie

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49(0)5731/97-1331
Fax +49(0)5731/97-23 00
info@hdz-nrw.de