Herzklopfen?

Ängstlichkeit vor Herzoperationen oder anderen Eingriffen

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

HDZ NRW

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die meisten Menschen fühlen Unbehagen oder Ängstlichkeit vor einer Herzoperation, die einen mehr, die anderen weniger. Eigentlich wissen es die meisten: Herzoperationen sind in den letzten Jahren deutlich sicherer geworden. Dennoch ist eine leichte Anspannung natürlich ganz normal, und kann sehr belastend sein.

Unser Flyer soll Ihnen hier ein paar Anregungen für hilfreiche Strategien geben, wie man sich und den Körper etwas beruhigt und somit für sich selbst wieder Kräfte sammelt oder einfach seine eigenen Stärken besser nutzen kann.

Prof. Dr. med. Jan Gummert
Direktor Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie

Dr. phil. Katharina Tigges-Limmer
Leitung Abteilung für Medizinpsychologie

„Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht sind ängstliche Patienten sehr mutig.“
(Gerhard Schmid-Ott)

Stärken stärken
Kraft tanken
Ruhe finden

Wohlgefühl

Versuchen Sie, ihre Anreise gut ausgeschlafen anzutreten, denn wer ausgeschlafen ist, ist weniger angespannt. Kämpfen Sie nicht mit dem Schlaf, wenn sie einfach nicht schlafen können, ruhen Sie sich stattdessen gut aus.

Essen und trinken Sie vor der Abreise etwas, das Ihnen gut schmeckt, auch wenn Sie das Gefühl haben, keinen Bissen hinunterzubringen. Ein leichtes Essen beruhigt Nerven und Magen. Unterlassen Sie jedoch das Trinken von alkoholischen Getränke und starkem Kaffee, das regt den Körper zu sehr auf.

Nehmen Sie sich einen kleinen Talisman (kleine Fotos von Ihren Lieben oder aus dem letzten Urlaub, einen Handschmeichler, ein selbst gemaltes Bild ihrer Kinder oder Enkelkinder, ein schönes Tuch, oder anderes) mit, den Sie zwischendurch immer mal wieder in die Hand nehmen oder anschauen können. Manchmal kann auch ein vertrautes Rasierwasser oder Parfum ein schönes Gefühl auslösen, bringen Sie es doch einfach mit. Sorgen Sie für warme Füße und Beine.

Gedanken

Sorgenvolle Gedanken vor einer Operation sind normal und müssen durchdacht werden. Gleichzeitig ist es auch wichtig, den hoffnungsvollen Teilen seiner Person Raum zu geben.

Machen Sie sich Ihre Wünsche für die Zukunft deutlich, malen Sie sich aus, was Sie gerne mit einem gut operierten Herzen erleben möchten, führen Sie sich Ihre Ziele für die Zeit nach der Operation vor Augen. Vielleicht haben Sie auch ein Tagebuch, wo Sie diese aufschreiben möchten.

Entspannungsübungen

Besonders hilfreich sind Atemübungen oder progressive Entspannung. Diese kann ganz leicht vom Krankenbett aus- und bereits zu Hause eingeübt werden. Suchen Sie sich hierzu eine entspannte Position im Bett oder auf einem Stuhl. Auch Mitpatienten bekommen die Übungen nicht mit und Sie stören niemanden, da man sie fast unsichtbar für andere durchführen kann.

- **Atemübung**

Atmen Sie langsam in den Bauch ein und dann wieder tief aus. Dabei konzentrieren Sie sich auf den Luftstrom, der durch die Nase ein und ausströmt, der dann den Oberkörper und Bauch ausfüllt und in den ganzen Körper fließt. Wenn Sie mögen, schließen Sie dabei die Augen, dann ist die Konzentration auf den eigenen Körper einfacher. Falls störende Gedanken dabei auftauchen sollten, begleiten Sie Ihren Atem doch einfach in dem Sie zählen – beim Einatmen „eins“ – beim Ausatmen „zwei“ – beim Einatmen „drei“ und so weiter bis zwanzig (oder auch länger).

- **Progressive Entspannung**

Suchen Sie sich eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Hände zu Fäusten ballen und Arme anwinkeln, sodass Unter- und Oberarmmuskulatur angespannt sind. Die Spannung einige Sekunden halten und wieder entspannen. Achten Sie genau auf das Gefühl der Entspannung in den Muskeln. Die Entspannungsphasen sollten deutlich länger andauern als die Anspannungsphasen.

Nun spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem sie den Bauch hineinziehen oder herausstrecken. Und wieder lockerlassen. Auch die Bein- und Gesäßmuskulatur ganz bewusst anspannen und wieder entspannen.
Achten Sie bei allen Übungen immer bewusst auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung in den Muskeln und genießen Sie die Entspannungsgefühle. Atmen Sie dabei ganz regelmäßig weiter.

Ablenkung

Vielleicht haben Sie einen tragbaren CD-/oder MP3-Player, den Sie mit Ihrer Lieblings-Musik oder schönen Klänge, die sie entspannen, mitbringen können. Auch schon zu Hause zur Entspannung der Tage vor dem Aufenthalt kann dies hilfreich sein. Lesen von leichter Lektüre, Rätseln oder Gespräche sind zusätzliche Ablenkungen während der Zeit vor der Operation.

Falls Sie sich zusätzlich zu Ihren eigenen Beruhigungsmöglichkeiten weitere Entspannung gönnen wollen, haben wir eine eigens entwickelte Entspannungs-CD für Sie. Auf der CD finden Sie Übungen, welche durch positive Gedanken und Einstellungen Ihre Vorbereitung auf den Aufenthalt und Ihre körperliche Genesung hilfreich beeinflussen können. Dabei sind alle Verfahren natürlich speziell für Herzerkrankungen und herzchirurgische Eingriffe geeignet und angepasst. Melden Sie sich bei Bedarf einfach beim Pflegepersonal.

Gespräche

Gefühle einmal auszusprechen, kann schon allein eine entlastende Wirkung haben. Berichten Sie dem aufnehmenden Arzt oder Ärztin ruhig, wenn Sie sich unruhig oder Ängstlich fühlen. Das Klinikpersonal ist im Umgang mit Angst erfahren und Sie bekommen von ihnen die hilfreiche Unterstützung, die sie brauchen. Natürlich können Sie auch gern das Gespräch mit der psychologischen Abteilung in Anspruch nehmen und mit dieser noch einmal ganz gezielt nach Lösungen für die Situation suchen.

Beruhigungsmedikamente

Falls Sie Beruhigungsmedikamente oder angstlösende Medikamente einnehmen, bringen Sie diese zwar mit, nehmen Sie sie aber bitte nicht selbständig, sondern nur nach Absprache mit den Ärzten. Wir verordnen Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit zur Operation, Narkose und Genesung natürlich passende Medikamente.

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 14.700 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 deutsch-landweit führend in den Bereichen Herzklappenoperationen, Herztransplantationen, Kunstherzimplantationen sowie Herz-schrittmacher-/ ICD-Eingriffe. Seit 1989 wurden hier mehr als 4.000 Herzunterstützungssysteme implantiert.

HDZ NRW

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik der
Ruhr-Universität Bochum
Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie

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

Verw 1397 7 | 2019