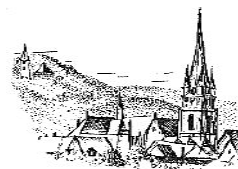




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023)



Vorhofflimmern

MOTIVATIONSSTRATEGIEN HELFEN

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 behandlungs-bedürftige Erkrankungen haben, bestimmte Gewohnheiten nachhaltig zu ändern?** Es empfiehlt sich 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,“ z. B. einer Selbsthilfegruppe. 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** wie einer Selbsthilfegruppe, 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 bzw. Selbsthilfegruppen 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 Schritttagebücher 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 Wellnessstag, 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.