

# Mit Online-Kursen die Stenokardie besser verstehen

**Patientenschulung.** Die kostenlose Online-Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ auf [selpers.com](http://selpers.com) vermittelt Betroffenen und Angehörigen Wissen über die Krankheit. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Anleitungen und Übungen für mehr Lebensqualität im Alltag mit der Erkrankung.

Von **Hannelore Nöbauer**

Erstmals wurden im Jahr 2017 mit dem LENA-Report (Lebensqualität von Angina pectoris Patienten in Österreich) die Einschränkungen der Betroffenen im täglichen Leben, die Symptomatik und die Behandlungszufriedenheit mittels eines standardisierten Fragebogens untersucht.<sup>1,2</sup> Dazu sagt Prof. Dr. Robert Zweiker, Klinische Abteilung für Kardiologie, MedUni Graz: „Die Ergebnisse weisen eine deutlich verminderte Lebensqualität von Patienten mit stabiler Angina pectoris auf.“ Nahezu die Hälfte (40 %) der Untersuchungsteilnehmer sagen aus, bei alltäglichen Aktivitäten deutlich eingeschränkt zu sein. 41 Prozent der Patienten geben an, trotz Therapie an häufiger Angina-pectoris-Symptomatik wie Druck in der Herzgegend, Schwere- oder Engegefühl in der Brust, brennendem Schmerz oder Luftnot mit Einengungsgefühl im Hals oder hinter dem Brustbein zu leiden, und zwar mehrmals pro Woche oder pro Tag.

„45 Prozent der Patienten berichten über eingeschränkte Lebensfreude und etwas mehr als ein Drittel (36 %) der Patienten betont, dass es Tätigkeiten gibt, die sie aufgrund der Angina pectoris nicht ausüben können, die ihnen aber wichtig wären. 18 Prozent haben beispielsweise den Wunsch, im Garten arbeiten zu können. 11 Prozent würden z. B. gerne auf einen Berg gehen, kegeln oder tanzen bzw. ein aktives Sexualleben führen“, sagt Zweiker. Rund die Hälfte hat Ängste und denkt an Herzinfarkt oder Tod, 47 Prozent sind unzufrieden mit einem Leben mit Angina pectoris (AP)-Anfällen.

## Positives Urteil für Behandlungen

Positiv fallen die Ergebnisse bei den AP-Patienten hinsichtlich Behandlungszufriedenheit aus. Denn mehr als 86 Prozent empfinden die Medikamenteneinnahme als nicht oder kaum lästig. Rund 90 Prozent sind davon überzeugt, dass alles Mögliche zur Behandlung ihrer AP-Anfälle getan wird. 92 Prozent zeigen sich zufrieden mit Erläuterungen ihres behandelnden Arztes und 87 Prozent sind generell zufrieden mit der Therapie der AP.

Oberstes Ziel muss sein, sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Ärzten das Symptom „stabile Angina pectoris“ zu thematisieren und diese dafür zu sensibilisieren. Dadurch



© Sissi Furgler



## 45 Prozent der Patienten berichten über eingeschränkte Lebensfreude.

**Prof. Dr. Robert Zweiker,** Universitätsklinik für Innere Medizin, Med Uni Graz



© selpers



## Wir machen Patienten handlungs- und entscheidungsfähig.

**Dr. Iris Herscovici** ist mit Dr. Anita Hörburger [selpers](http://selpers.com) und geschäftsführende Gesellschafterin, Wien



[www.selpers.com](http://www.selpers.com). Die Inhalte der Plattform können ohne Registrierung genutzt werden.

sollen Patienten vermehrt rechtzeitig identifiziert werden. Gleichzeitig wird die Hebung der Lebensqualität durch medikamentöse und interventionelle medizinische Verfahren im Fokus stehen.

Im Sinne von Patient-Empowerment, das zunehmend an Bedeutung gewinnt, soll künftig die Eigenverantwortung der Patienten durch Schulungen erhöht werden. Zur Anwendung kommen beispielsweise Videos, die aufzeigen, wie Symptome rechtzeitig erkannt werden können, Informationen zu möglichen Abklärungsnotwendigkeiten geben und auf Behandlungsoptionen hinweisen.

## Siebenteiliger Online-Kurs

Die kostenlose Online-Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ auf [www.selpers.com](http://www.selpers.com) (unterstützt von A. Menarini Pharma) vermittelt Betroffenen und Angehörigen Wissen über die Krankheit. Im Mittelpunkt stehen dabei praxisnahe Anleitungen und Übungen für mehr Lebensqualität im Alltag mit der Erkrankung. Die ersten beiden Kurse der siebenteiligen Kursreihe – „Angina pectoris verstehen“ und „Behandlung der Angina pectoris“ sind bereits online. Demnächst werden zusätzlich folgende Kurse zur Verfügung stehen:

- Angina pectoris im Alltag
- Angina pectoris: Tipps für Angehörige
- Bewegung und Sport mit Angina pectoris
- Risikofaktor Rauchen reduzieren
- Richtige Ernährung bei Angina pectoris

## Kurs für selbstbestimmten Umgang

Die Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ unterstützt Betroffene dabei, ihre Erkrankung zu verstehen, ermutigt sie, Eigeninitiative zu entwickeln, ihr Leben mit der Erkrankung aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und dadurch schließlich ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie lernen, Risiken einzuschätzen, Symptome zu beurteilen und können abwägen, wann sie einen Not-

arzt kontaktieren sollten. Dr. Iris Herscovici ist eine der Gründerinnen von [selpers](http://selpers.com): „Wir machen Patienten handlungs- und entscheidungsfähig und bringen evidenzbasierte Information in verständlicher Sprache.“ Mithilfe von Videointerviews mit Experten erfahren Patienten aus erster Hand, wie sie sich beispielsweise bei einem Angina-pectoris-Anfall verhalten sollten und wie sich dieser von einem Herzinfarkt unterscheidet oder wie es Betroffene schaffen können, mehr Bewegung und andere positive Angewohnheiten im Alltag einzubauen. Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen es für Betroffene einfach, das Erlernte im Alltag umzusetzen. Durch Animationen, Podcasts und Download-Materialien wird Wissen interaktiv und leicht verständlich vermittelt.

Dem ganzheitlichen Ansatz entsprechend werden auch Angehörige einbezogen. Die Online-Kurse vermitteln ihnen Wissen über die Krankheit und geben lebensnahe Hilfestellungen, um die Patienten gut unterstützen zu können. „Die Inhalte tragen darüber hinaus dazu bei, die Arzt-Patienten-Kommunikation zu erleichtern, sie sind aber kein Ersatz für das ärztliche Gespräch bzw. eine Therapie. Die kostenlosen Online-Kurse von [selpers](http://selpers.com) sind eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Initiative. Sie können ohne Registrierung genutzt werden und Betroffene können jederzeit und von überall auf die Inhalte zugreifen“, erläutert Herscovici.

Die Inhalte der Kurse sind in Zusammenarbeit mit Experten entstanden. An den Kursen „Angina pectoris verstehen“ und „Behandlung der Angina pectoris“ waren folgende Experten beteiligt: Prof. Dr. Robert Zweiker von der Universitätsklinik für Innere Medizin Graz, Prim. Prof. Dr. Andrea Podcizek-Schweighofer von der Kardiologischen Abteilung am Wiener Kaiser-Franz-Josef-Spital/SMZ Süd, Präsidentin der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) und

Prim. Priv.-Doz. Dr. Georg Delle Karth von der 4. Medizinischen Abteilung mit Kardiologie des Krankenhauses. Weitere Kurse mit anderen Experten sind in Arbeit.

## Ausgezeichnet und kostenlos

Die österreichische Online-Plattform [selpers.com](http://selpers.com) entwickelt in Zusammenarbeit mit renommierten Medizinern und mit Unterstützung von Selbsthilfegruppen seit 2016 kostenlose Kurse, um Betroffene und deren Angehörige über Krankheiten aufzuklären und mit lebensnahen Tipps und Hilfestellungen zu unterstützen. [selpers](http://selpers.com) wurde auch dafür 2017 mit dem Occursus, dem Preis der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie (OeGHO), für den Beitrag zur Aufklärung und Information der Patienten und ihrer Familien sowie die leicht verständliche Sprache ausgezeichnet. Für den innovativen Charakter der Online-Kurse, die Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit bieten, jederzeit auf von Experten geprüften Informationen zuzugreifen, erhielt [selpers](http://selpers.com) den Förderpreis des Global Myeloma Action Network (GMAN). Es sind bereits über 60 Kurse zu verschiedenen chronischen Erkrankungen online, 20 weitere sind in Entwicklung.

Helmut Schuster, Bundesgeschäftsführer des Österreichischen Herzverbandes, ist begeistert: „[selpers](http://selpers.com) leistet eine einmalige Aufklärungsarbeit – meiner Meinung nach gibt es nichts Vergleichbares für Betroffene und Angehörige. Im Gegensatz zu „Dr. Google“ müssen Ärzte die Informationen, die von [selpers](http://selpers.com) kommen, nicht richtigstellen, weil sie absolut seriös sind. Wir wollen mündige und selbstbestimmte Patienten, und [selpers](http://selpers.com) trägt dazu viel bei.“ ■

## Literatur:

1. Spinka F, Aichinger J et al. Functional capacity and quality of life in patients with stable angina in Austria 2017
2. LENA: Lebensqualität von Angina pectoris Patienten in Österreich - Data on file 2018

Weitere Informationen: [www.selpers.com](http://www.selpers.com)