

„Jena-Paradies – der Angst entgegen“



Studie zur Verbesserung der Behandlung von Angststörungen mit Thüringer Hausärzten – Studienteilnahme ab Juni 2012

Thomas Hiller, Dirk Schilder, Monika Storch, Nico Schneider, Jochen Gensichen, Paul Thiel



Thomas Hiller



Dr. Dirk Schilder



Monika Storch



Nico Schneider



Prof. Dr. Jochen Gensichen

„Jena-Paradies – der Angst entgegen“ so lautet das Motto der neuen, durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Studie des Instituts für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Jena (Direktor: Professor Dr. Jochen Gensichen). Ein einfaches Patiententraining soll die Behandlung von Patienten mit Angststörungen in der Primärversorgung verbessern. Diese von März 2012 bis Februar 2015 laufende Studie wird mit Thüringer Praxisteams in 74 Hausarztpraxen durchgeführt. Haben Sie Interesse? Ab Juni 2012 können Sie und Ihr Praxisteam aktiv an der Studie mitwirken.

Hintergrund

Angststörungen, insbesondere Panikstörung (ICD-10 F41.0), gehen in Deutschland mit einer großen gesundheitlichen und finanziellen Belastung für den einzelnen Patienten und für die Gesellschaft einher (Tabelle 1). 14,5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung zwischen 18 und 65 Jahren leiden an einer Angststörung, in der Primärversorgung kann bei 6,3 Prozent aller Patienten eine Panikstörung diagnostiziert werden. Hausärzte werden von Patienten bei psychischen Beschwerden am häufigsten kontaktiert. Eine psychothe-

rapeutische Behandlung oder fachärztlich psychiatrische Behandlung wird häufig vom Patienten nicht oder nicht sofort gewünscht, da die persönlichen Schwellen meist hoch sind, unter anderem aus Furcht vor einer möglichen Stigmatisierung. Weiter ist die Behandlung durch Fachkräfte, Psychologen und Fachärzte für Psychiatrie oftmals kurzfristig nicht verfügbar. Daher wird ein Großteil der Patienten von Hausärzten diagnostiziert und therapeutisch begleitet. „Obwohl Patienten mit Angststörungen zum überwiegenden Teil durch Hausarztpraxen behandelt werden, fehlt es bislang an evidenzbasierten Behandlungsprogrammen, die in der hausärztlichen Praxis wirksam umgesetzt werden können“, berichtet Professor Gensichen.

Dies soll sich mit „Jena-Paradies“ zukünftig ändern. „Paradies“ steht für „Patient activation for anxiety disorders“ und bedeutet so viel wie „Patienten zur Behandlung der Angststörung aktivieren“; „der Angst entgegen, freier Leben“ ermutigt den Patienten zur Behandlung der Panikstörung und signalisiert die Notwendigkeit der Angst entgegenzutreten und selbst aktiv zu werden, um zukünftig ein angstfreieres Leben führen zu können.

Jena-Paradies – die Studie

Ziel der Studie ist es, durch ein praxisteam-unterstütztes Patientenselbsttraining (Expositionstraining) eine Verbesserung der Angstsymptomatik der Patienten mit Panikstörung zu erreichen. Dies zeigt sich vor allem in einer Reduktion an körperlichen Symptomen, in einer verminderten Anzahl an Panikattacken und einer Verbesserung des Vermeidungs- und Sicherheitsverhaltens der Patienten. „Durch die Verbesserung der Angstsymptome wird der Patient in der Lage sein, wieder aktiver an seinem Leben teilzunehmen und den privaten und beruflichen Anforderungen nachzukommen“, erklärt Dr. Paul Thiel, ärztlicher Mitarbeiter am Institut für Allgemeinmedizin und Koordinator der Jena-Paradies-Studie. Medizinischen Fachangestellten und Hausärzten soll durch das Behandlungsprogramm zukünftig die Möglichkeit gegeben werden, gemeinsam Patienten mit Angsterkrankungen in der Hausarztpraxis zu behandeln, indem sie diese für eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung motivieren und begleiten. Dies hat im weiteren Sinne auch Auswirkungen auf die Kosten im Gesundheitssystem. Durch das frühzeitige Erkennen von Patienten mit Angststörungen in der Hausarztpraxis

Tabelle 1. Diagnostische ICD-10-Kriterien der Panikstörung (ICD-10 F41.0)

| | |
|----------|--|
| A | Wiederholte Panikattacken, die nicht auf eine spezifische Situation oder ein spezifisches Objekt bezogen sind und oft spontan auftreten (das heißt, die Attacken sind nicht vorhersagbar). Die Panikattacken sind nicht verbunden mit besonderer Anstrengung oder lebensbedrohlichen Situationen. |
| B | <p>Eine Panikattacke hat alle folgenden Charakteristika:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) es ist eine einzelne Episode von intensiver Angst oder Unbehagen b) sie beginnt abrupt c) sie erreicht innerhalb von wenigen Minuten ein Maximum und dauert mindestens einige Minuten d) mindestens vier Symptome der unten angegebenen Liste, davon eins von den Symptomen 1. bis 4. müssen vorliegen: <ul style="list-style-type: none"> <i>Vegetative Symptome</i> 1. Palpitationen, Herzklopfen oder erhöhte Frequenz, 2. Schweißausbrüche, 3. fein- oder grobschlägiger Tremor, 4. Mundtrockenheit (nicht infolge Medikation oder Exsikkose). <i>Symptome, die Thorax oder Abdomen betreffen</i> 1. Atembeschwerden, 2. Beklemmungsgefühl, 3. Thoraxschmerzen und -mißempfindungen, 4. Nausea oder abdominale Mißempfindungen (z. B. Unruhegefühl im Magen). <i>Psychische Symptome</i> 1. Gefühl von Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit, 2. Gefühl, die Objekte sind unwirklich (Derealisation) oder man selbst ist weit entfernt oder „nicht wirklich hier“ (Depersonalisation), 3. Angst vor Kontrollverlust, verrückt zu werden oder „auszuflippen“, 4. Angst zu sterben. <i>Allgemeine Symptome:</i> 1. Hitzewallungen oder Kälteschauer, 2. Gefühllosigkeit oder Kribbelgefühle. |
| C | Ausschlußvorbehalt: Die Panikattacken sind nicht Folge einer körperlichen Störung, einer organischen psychischen Störung (Fo) oder einer anderen psychischen Störung wie Schizophrenie und verwandter Störungen (F2), einer affektiven Störung (F3) oder einer somatoformen Störung (F45) |

WHO Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen, 5. Auflage, 2010.

kann den oftmals schwerwiegenden, chronischen Verläufen vorgebeugt werden. Unbehandelt schreiben Angstpatienten ihre Symptome in der Regel einer schweren körperlichen Erkrankung zu, was zu häufigen ambulanten oder stationären Behandlungen führt. In der Behandlung der Angststörung hingegen lernt der Patient, die Symptome als ungefährlich einzuordnen und mit ihnen umzugehen, was auch eine geringere gesundheitsökonomische Belastung erreichen soll.

Jena-Paradies – die Behandlung

Das Behandlungsprogramm in der Jena-Paradies-Studie ist ein praxisteam-unterstütztes Training für Patienten mit Angst-

störungen. Dabei üben die Patienten das Erleben der eigenen Angst (selbstgesteuertes Expositionstraining). Die Exposition ist eine psychotherapeutische Methode aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, die in der Behandlung der Panikstörung sehr wirksam ist. In der Exposition konfrontiert sich der Patient mit den Angst auslösenden Reizen. Unterschieden werden die Konfrontation mit gefürchteten Körpersymptomen (interozeptive Exposition), die während einer Panikattacke auftreten, und die Konfrontation mit bestimmten Situationen und Orten, die aus der Furcht davor vermieden werden, in der bestimmten Situation oder an einem bestimmten Ort Paniksymptome zu entwickeln (situative Exposition). In der Be-

handlung der Panikstörung ist es „wichtig, daß der Patient sich aktiv mit seiner Angst auseinandersetzt, der Angst entgegentritt und sie aushält, um anschließend zu erfahren, die Angst geht wieder weg und führt zu keiner anhaltenden gesundheitlichen Schädigung“, berichtet der Psychologe Thomas Hiller.

Die Übungen werden durch das Praxisteam angeleitet und unterstützt. Das Praxisteam der Jena-Paradies-Studie sind der behandelnde Hausarzt und seine Schwester oder MFA in der Praxis. Hausarzt und MFA arbeiten Hand in Hand zusammen, gemeinsam bilden sie die „starke Schulter für den Patienten“ (Abb. 1).

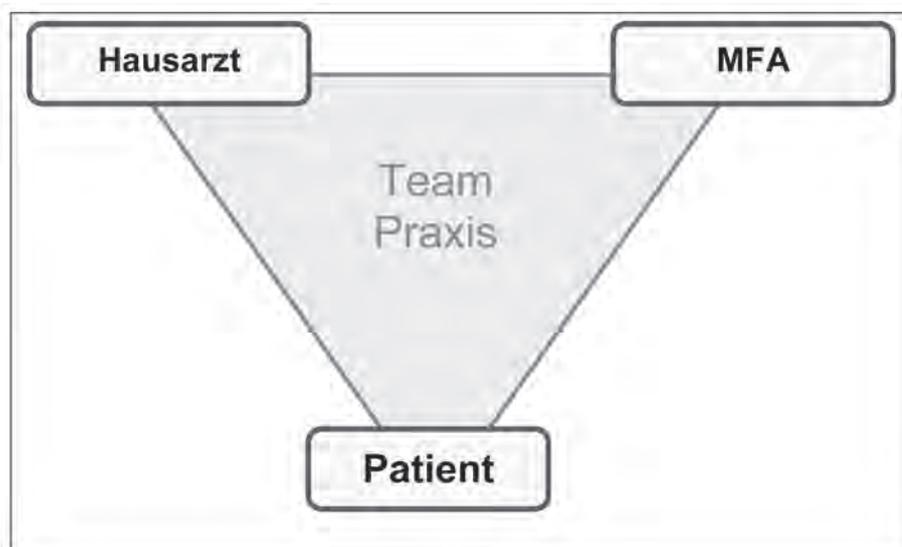


Abb. 1. Team Praxis.

Alle teilnehmenden Hausärzte werden zu den Grundlagen der Diagnostik und Therapie der Panikstörung geschult. Hausärzte der Interventionsgruppe werden zusätzlich in der Vermittlung dieses einfachen Patiententrainings geschult und alle MFAs der Interventionsgruppe werden in Patientenbegleitung, Telefonmonitoring und Koordination der Behandlung geschult.

Der Hausarzt beziehungsweise die Hausärztin stellt die Diagnose und führt

den Patienten in die Übungen ein. Mit Hilfe eines Patientenmanuals führt der Patient dann selbständig und unterstützt von der ebenfalls geschulten MFA die einzelnen Behandlungsschritte durch. Die MFA ist hierbei also eine kompetente Ansprechpartnerin für den Patienten. Sie begleitet den Patienten über sechs Monate mit regelmäßigen, aber sehr kurzen Telefonaten. Im Anschluß an das Telefonat informiert die MFA den Hausarzt anhand einer Checkliste sicher über

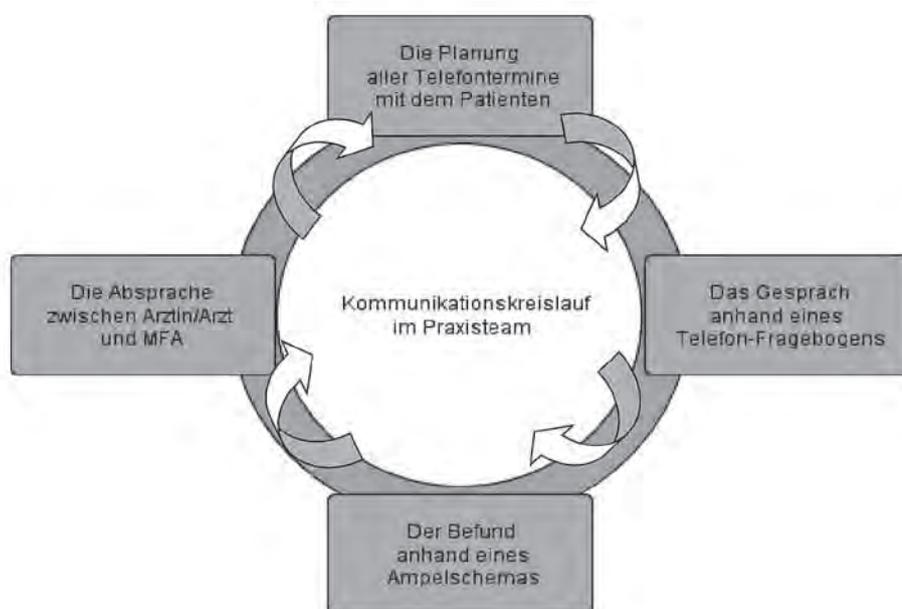


Abb. 2. Kommunikationskreislauf im Praxisteam.

den Behandlungsverlauf. Dieser legt, soweit erforderlich, weitere notwendige Schritte fest, wie z. B. ein zusätzliches Gespräch mit dem Arzt in der Praxis (Abb. 2).

Das primäre Ziel, die Reduktion der klinischen Schwere der Angst, wird mit dem Beck-Angst-Inventar unmittelbar zu Studienbeginn sowie nach sechs und zwölf Monaten erfaßt. Sekundäre Ziele sind z. B. das Vermeidungsverhalten, angstbezogene Kognitionen, Depressivität, Lebensqualität, Patientenaktivierung, die Arzt-Patient-Beziehung und gesundheitsökonomische Aspekte.

Jena-Paradies – aktuell

Aktuell werden für die Durchführung der Studie interessierte Hausärzte und Hausärztinnen aus Thüringen gesucht, die zusammen mit ihrer MFA an dieser ersten großen Hausarztstudie in Thüringen mitwirken. Damit soll auch die umfassende Arbeit der zahlreichen Hausarztpraxen in Thüringen deutlich sichtbar gemacht werden.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind:

- Sie sind niedergelassene(r) Hausarzt / Hausärztin oder hausärztlich tätige Internisten mit einer KV-Zulassung in Thüringen.
- Sie und Ihre MFA/Krankenschwester möchten sich in der Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Angststörungen in der Hausarztpraxis engagieren.
- Start ist Juni 2012! Die Praxisteams erhalten eine finanzielle Unterstützung vom Bundesministerium für Forschung und Bildung.

Ansprechpartner:

Monika Storch (Praxisteam)
 Dr. med. Dirk Schilder
 (für die ärztlichen Kollegen)
 Institut für Allgemeinmedizin
 Universitätsklinikum Jena
 Bachstraße 18, 07743 Jena
 Tel. 03641/9-3958-00
 Fax: 03641/9-3958-02
 Homepage:
www.allgemeinmedizin.uni-jena.de
 e-mail: jena-paradies@med.uni-jena.de