

## Was man gegen die Angst vor einer Operation tun kann



Wer geht schon gerne als Patientin oder Patient in ein Krankenhaus? Wenn eine Operation ansteht, hat wohl jeder ein mulmiges Gefühl. Solche Ängste schaden zwar nicht unbedingt der Gesundheit, aber sie können einen so in Beschlag nehmen, dass man dem Krankenhauspersonal nur mit halbem Ohr zuhört oder Dinge eher wieder vergisst.

Es ist nicht leicht, die vielen Informationen zu verdauen, die man vor einer Operation erhält. Die Sorgen, die mit dem Eingriff einhergehen, erschweren das Verstehen häufig noch. Maßnahmen gegen die Angst helfen also nicht nur dabei, dass man sich besser fühlt. Man hat dann auch den Kopf freier und versteht besser, was mit einem geschieht.

Gerade für Eltern, deren Kind eine Operation bevorsteht, kann es sehr schwer sein, die eigenen Ängste zu bewältigen – vor allem, wenn sie gleichzeitig dem Kind die Zuversicht vermitteln möchten, dass alles gut gehen wird.

Um es gleich zu sagen: Es gibt kein Patentrezept gegen die Angst. Aber Sie haben viele Möglichkeiten, mit der Angst vor einer Operation umzugehen. Und Sie sind nicht auf sich alleine gestellt: Viele Krankenhäuser bieten gezielte Hilfe an, und auch Freunde und Angehörige können etwas tun. Die wissenschaftliche Forschung zu Strategien gegen die Angst vor einer Operation steht zwar noch am Anfang. Zumindest für einige Maßnahmen gibt es aber klare Hinweise, dass sie helfen können.

## 1. Wer keine Angst hat, ist die Ausnahme

### Paul

Es sind natürlich auch Ängste aufgekommen. Ich hatte aber keine Angst wegen des Krebses, sondern bezüglich der Narkose ... Ich wusste nicht, was die Ärzte mit mir machen und ob ich auch auf die Intensivstation muss.



Operationen sind in der Medizin an der Tagesordnung: Etwa eine von 20 Personen (5 %) wird im Laufe eines Jahres operiert [1],[2]. Für Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte sind die Eingriffe Routine. Für Patientinnen und Patienten ist eine Operation hingegen alles andere als alltäglich. Daher ist es völlig normal, wenn Sie Angst vor einer Operation haben. Die meisten Menschen haben ein mulmiges Gefühl, wenn ein Eingriff bevorsteht.

Gesundheitliche Folgen kann Angst beispielsweise dann haben, wenn sie dazu führt, dass eine Person nicht alle wichtigen Informationen aufnimmt, die zum Beispiel für die Genesung wichtig sind. Dies stellt gerade bei älteren Menschen ein Problem dar.

Die erste Maßnahme gegen Angst besteht darin, ihre Auswirkungen verstehen zu lernen. Angst ist ein sehr starkes Gefühl. Ihre Wurzeln reichen tief in die biologische Entwicklungsgeschichte des Menschen. Es gab Zeiten, da hätten Menschen ohne Angst nicht überlebt. Eine ihrer Aufgaben ist, uns vor Gefahren zu bewahren, denen wir nicht gewachsen sind. Gleichzeitig bereitet sie den Körper auch darauf vor, sich in riskanten Situationen erfolgreich verteidigen zu können. Angst beschleunigt den Herzschlag, steigert den Blutdruck und stört den Schlaf – sie wappnet für Kampf oder Flucht.

Allerdings haben sich die Zeiten geändert. Heute sind Fäuste oder Flucht nur selten die richtige Antwort auf die Gefahren des Alltags. Die Symptome, die durch Angst ausgelöst werden, empfinden wir heute oftmals als unangenehm [3]. Typische Symptome von Angst sind Herzklopfen, Herzrasen (schneller Puls), ein unregelmäßiger Herzschlag, Übelkeit oder ein nervöser

Magen, Kurzatmigkeit und Schlafstörungen. Für Menschen mit Schmerzen aufgrund einer Herzerkrankung können Angstsymptome besonders beunruhigend sein [4]. Angst kann sich auch zu körperlichem Stress verstärken [3]. Sie kann Schmerzen noch verschlimmern und den Umgang mit ihnen erschweren. Die körperlichen Anzeichen der Angst sind in der Regel kein Zeichen dafür, dass sich die Krankheit verschlimmert.

## 2. Wie Menschen mit Angst vor einer Operation umgehen

### Paul

Ich bin die Ängste ganz intensiv, ganz direkt und offen angegangen.



Die meisten Menschen lernen mit der Zeit, ihre Ängste zu bewältigen und mit besorgniserregenden Situationen umzugehen. Doch der Gang ins Krankenhaus und eine Operation stellen für viele Betroffene eine völlig neue Situation dar. Die Strategien gegen die Ängste können ganz unterschiedlich sein: Manche Menschen versuchen, schon im Vorfeld etwas gegen Angst oder Stress zu tun, indem sie sich frühzeitig informieren und ihre Sorgen mit anderen Menschen teilen. Andere versuchen, sich durch Lesen oder Musik abzulenken, oder greifen zu Bewegungs- oder Entspannungstechniken, wie zum Beispiel langsames und tiefes Atmen. Manchen Menschen finden in ihrer Religion Unterstützung. Darüber hinaus gibt es auch von medizinischer Seite Hilfe: Zum Beispiel kann man sich für die Nacht vor der Operation ein Beruhigungs- oder Schlafmittel geben lassen.

### Paul

Ich habe meine Ängste gut verdecken können, indem ich aktiv wurde. Ich bin zum Sport gegangen, und während dieser Zeit waren dann die beunruhigenden Gedanken nicht mehr da.

Insgesamt lassen sich die Möglichkeiten, die Angst vor Operationen zu lindern, in drei Gruppen einteilen:

## Was kann ich selbst tun?

- Informationen suchen: Zu wissen, was während der Operation passieren wird, kann die Unsicherheit verringern.
- Planen: Zum Beispiel kann man mit Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften im Voraus vereinbaren, wie die Schmerzbehandlung aussehen soll.
- Für Entspannung und Ablenkung sorgen.

## Was können Angehörige, Freundinnen und Freunde tun?

- Seelische Unterstützung anbieten: Eine Betreuung durch Nahestehende hilft gegen die Angst, alleine gelassen zu werden.
- Für Ablenkung sorgen – insbesondere bei Kindern.

## Was können Ärztinnen, Ärzte und anderes Krankenhauspersonal tun?

- Für einen reibungslosen Ablauf und eine gute Organisation sorgen: Kurze Wartezeiten und aufmerksames Personal verringern die Belastung.
- Geeignete Ansprechpartner anbieten: Diese Aufgabe können freiwillig Helfende, Psychologinnen und Psychologen oder auch Seelsorgerinnen und Seelsorger erfüllen.
- Vielfältige Informationsquellen für unterschiedliche Bedürfnisse anbieten.
- Angemessene Beruhigungs- und Schlafmittel einsetzen.

Viele der Punkte klingen selbstverständlich. Sie verdeutlichen jedoch, dass unterschiedliche Menschen ganz verschiedene Auslöser für ihre Ängste haben und individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln. Wer zum Beispiel Angst vor der Narkose hat, braucht eine andere Art der Unterstützung als jemand, der sich vor allem vor der Trennung von seiner gewohnten Umgebung fürchtet. Es gibt also kein Patentrezept. Folgende Vorschläge beschreiben ein Spektrum von Möglichkeiten - wissenschaftliche Beweise für ihren Nutzen sind jedoch eher die Ausnahme.

### 3. Was kann ich selbst gegen die Angst tun?

#### 3.1. Information

#### Paul

Als wir an dem Abend nach der Diagnosemitteilung wieder zu Hause waren, da waren wir am Boden. Wir haben ein bisschen geweint.

Normalerweise gibt es für eine Operation einen guten Grund. Im besten Fall kann der Eingriff die Gesundheit wiederherstellen oder sogar das Leben retten. Doch oft ist die Entscheidung für eine Operation eine Abwägung von Vor- und Nachteilen: Mit welchen Folgen muss ich rechnen, wenn ich mich operieren lasse? Was passiert, wenn ich auf die Operation verzichte? Viele Menschen, die vor einer Operation über die Risiken nachdenken, sind unsicher und fragen sich: Ist diese Operation wirklich notwendig?

#### Paul

Den Ängsten können wir gemeinsam begegnen. Es kommt auf das Umgehen mit diesem Thema an. Man sollte darüber reden und versuchen, in allen Bereichen etwas Positives zu sehen.

Ein erster Schritt ist deshalb, sich darüber zu informieren, welche Alternativen es gibt und wie sie im Vergleich abschneiden. Das ist oft nicht einfach, weil es zwar viele Quellen für medizinische Informationen gibt, die Aussagen aber oft widersprüchlich oder verwirrend sind.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich vor einer Operation informieren können:

- Gruppenvorträge (zum Beispiel in Selbsthilfegruppen)
- Einzelberatung
- schriftliche Information in Form von Broschüren oder Büchern
- Lernmodule
- Filme, Kassetten, CDs
- das Internet

Eine erste Maßnahme gegen die Angst ist es, sich zu vergewissern, dass die Operation die richtige Entscheidung für Sie ist. Für einige Krankheiten gibt es Entscheidungshilfen in Papierform oder als Computer-Version, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihre eigenen Vorstellungen mit den Vor- und Nachteilen der Operation abzugleichen [5]. Ihre Kernidee besteht darin, einer Patientin oder einem Patienten durch eine

Kombination von Fragen und Informationen dabei zu helfen, herauszufinden, was für sie oder ihn wichtig ist. Wenn man sich über die eigenen Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen klar geworden ist, ist man sich sicherer, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Studien zeigen, dass dann auch die Ängste geringer ausfallen. Allerdings gibt es nur für wenige Krankheiten strukturierte Entscheidungshilfen, sodass sie von Ärztinnen und Ärzten bislang eher selten eingesetzt werden. Bessere Informationen zu erhalten, führt oft dazu, dass Menschen ihre Meinung über eine Behandlung ändern [5].

Meistens sind Patientinnen und Patienten auf die üblichen Quellen für medizinische Informationen angewiesen. Man kann sich bei Selbsthilfegruppen, Krankenkassen und Patientenberatungsstellen erkundigen, viele nutzen aber vor allem das Fernsehen, Bücher, Zeitschriften, das Internet oder spezielle Broschüren, um sich zu informieren.

Auch hier fallen die Reaktionen unterschiedlich aus: Einige Menschen finden Informationsbroschüren sehr hilfreich, andere lesen sie erst gar nicht. Für die manchmal geäußerte Sorge, dass sich die Angst durch mehr Informationen vergrößern könnte, gibt es keine allgemeingültigen Belege.

Wenn Sie etwas gelesen haben, das Ihnen Angst macht, könnte es helfen, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer anderen gut informierten Person darüber zu sprechen: Nicht alle Informationen sind korrekt und nicht alle treffen notwendigerweise auf Sie persönlich zu.

### 3.2. Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten

#### Paul

Der Arzt war ein hervorragender Operateur. Er hat mir gezeigt, was passieren wird und wo der künstliche Darmausgang sein wird. Das hat er wirklich gut gemacht.

Patientinnen und Patienten erhalten Informationen aus vielen Quellen. Viele Menschen tauschen sich mit Bekannten über deren Erlebnisse aus. Nicht selten befinden sich darunter auch Geschichten von medizinischen Pannen. Auch die Aussagen verschiedener Ärztinnen und Ärzte können sich widersprechen oder verwirrend sein. Manchmal lösen widersprüchliche Informationen die Angst überhaupt erst aus. Ein nahe liegender Ausweg ist es, mit der eigenen Ärztin oder dem Arzt über die Dinge zu sprechen, die einen ängstigen oder verwirren. Viele Missverständnisse lassen sich so ausräumen. Manche Expertinnen und Experten empfehlen, sich vor dem

Arztbesuch eine Liste der Fragen aufzuschreiben oder eine zweite ärztliche Meinung einzuholen. Das fällt nicht jedem leicht [6]. Bislang ist unklar, ob die Auskünfte wirklich die Ängste vor einer Operation lindern.

### 3.3. Aufklärung über die geplante Operation und die Narkose

#### Simon

Wenn ich jetzt noch einmal vor so einer Situation stehen würde, dann würde ich darüber sprechen, was passieren kann. Es ist wichtig, dass man diese Dinge ausspricht und nicht eine Wand zwischen sich und den Familienangehörigen aufbaut.

Es gehört zu den Pflichten Ihrer Operateurin oder Ihres Operateurs, Sie vor dem Eingriff über den Ablauf und die Risiken aufzuklären. Das muss sie oder er auch aus juristischen Gründen tun, um sich selbst und gegebenenfalls das Krankenhaus zu schützen. Da die Pflichtaufklärung nur medizinische Aspekte beinhaltet, kann es jedoch sein, dass Fragen, die Ihnen selbst am Herzen liegen, unbeantwortet bleiben. Zweifellos gibt es Menschen, die gar nicht so genau wissen wollen, was auf sie zukommt, weil sie befürchten, dass sich ihre Angst dadurch eher noch vergrößert. Die Mehrheit klagt aber nicht über zu viel, sondern über zu wenig Information und fühlt sich oft nicht ausreichend aufgeklärt [2]. Nicht nur die gewünschte Menge an Informationen, sondern auch die gewünschte Art der Informationen unterscheidet sich von Mensch zu Mensch erheblich: Die einen möchten konkret wissen, wie die Untersuchung oder Operation abläuft und was anschließend passiert. Für die anderen ist es wichtiger, was sie sehen und fühlen werden. Außerdem wünschen sich viele Ratschläge darüber, wie sie mit diesen Erlebnissen umgehen können.

Falls Ihnen die Operation nicht aus dem Kopf geht und Sie extrem viel darüber wissen möchten, kann dies ein Anzeichen für eine ausgeprägte Angst sein, über die mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen sinnvoll sein kann [7].

Vorgespräche vor der Operation bieten die Gelegenheit, Punkte abzuklären, die Ihnen Sorge bereiten:

- Sie können vorab mit Ärztinnen, Ärzten und Pflegenden vereinbaren, was geschehen soll, falls eine

Operation einen bestimmten Befund ergibt, zum Beispiel eine Krebserkrankung.

- Sie können medizinische oder persönliche Wünsche in Ihre Krankenakte eintragen lassen.
- Sie können festlegen, ob und in welchem Umfang Ihre Angehörigen und Ihr Freundeskreis informiert werden dürfen.
- Sie können auf Patientenverfügungen, Betreuungsverfügungen und schriftliche Vollmachten hinweisen.

Viele Menschen machen sich vor allem wegen der Narkose Sorgen. Manche Krankenhäuser verfügen über Videos oder andere Materialien mit Informationen über die Narkosearten, die dort angeboten werden. Sie könnten Ihnen dabei helfen, Schritt für Schritt zu verstehen, was bei der Narkose passiert.

### 3.4. Entspannung und Ablenkung

Fast alle Maßnahmen, mit denen man sich in der Freizeit entspannen kann, werden auch zur Entspannung und Ablenkung vor Operationen empfohlen. Das heißt aber nicht, dass sie auch alle helfen. Bisher wurde noch nicht ausreichend untersucht, welche Maßnahmen Ängste vor einer Operation zuverlässig abbauen können. Das vielleicht Beste, was Sie tun können, ist, eine Entspannungs- oder Ablenkungsmöglichkeit zu finden, die Ihren Bedürfnissen am ehesten gerecht wird – egal, ob es sich dabei um Fernsehen, Musikhören, Lesen oder Yoga handelt.

Es ist nicht belegt, dass Massagen, Homöopathie, Hypnose, Aromatherapie oder Entspannungskassetten die Angst vor einer Operation lindern. Verschiedene Arten der Akupunktur, zum Beispiel Ohrakupunktur, werden auch manchmal eingesetzt, aber ihr Nutzen ist bisher ebenfalls nicht belegt [8]. Dies bedeutet nicht, dass diese Maßnahmen nicht helfen können. Für eine klare Antwort bedarf es jedoch weiterer Forschung.

Erste Studien gibt es zu speziellen Programmen, die Patientinnen und Patienten durch eine Art Traumreise auf die Operation vorbereiten sollen. Die Patientin oder der Patient wird entweder von einer Person, einer Tonkassette oder CD Schritt für Schritt durch den Ablauf der geplanten Operation geführt.

Kassetten und CDs werden auch eingesetzt, um Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Übungen zur Muskelentspannung anzuleiten.

Mittlerweile gibt es eine große Auswahl solcher Tonträger, darunter einige speziell für Menschen, die vor einer Operation stehen. Es gibt aber keine aussagekräftigen Studien zu diesen Verfahren, sodass bislang unklar ist, ob solche Kassetten oder CDs gegen Ängste helfen.

Manche Krankenhäuser bieten selbst Entspannungsübungen an. Das Angebot richtet sich aber eher nicht an Patientinnen und Patienten kurz vor einer Operation: Die sind meist damit beschäftigt, sich an das Umfeld der Klinik zu gewöhnen. Außerdem gibt es am Tag vor der Operation meist Besprechungen mit Narkoseärztin oder -arzt und der Chirurgin oder dem Chirurgen.

Viele Menschen, die rauchen, greifen noch öfter zur Zigarette, wenn sie Angst haben. Wer raucht, hat jedoch nach Operationen häufiger mit Komplikationen zu tun. Dies betrifft vor allem die Wundheilung. Durch eine Nikotinersatztherapie, die ein bis zwei Monate vor der Operation begonnen wird, könnte das Risiko für Komplikationen halbiert werden [9]. Mehr dazu können Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.541.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.541.de.html>) lesen.

Auch wenn Sie erst kurz vor der Operation mit dem Rauchen aufhören, könnte dies den verfügbaren Sauerstoffgehalt im Gewebe erhöhen: Schon nach 24 Stunden ohne Zigaretten fangen das Nikotin und das beim Rauchen entstehende Kohlenmonoxid an, aus dem Blut zu verschwinden. Die Lungenfunktion beginnt sich nach ungefähr zwei rauchfreien Monaten zu verbessern [9].

### 3.5. Musik

Eine nahe liegende Methode gegen Angst ist Musik. Sie könnte dabei helfen, vor einer Operation zu entspannen, vom Krankenhaus abzulenken und leichter einzuschlafen. Wie man Musik am besten einsetzt, ist aber nicht gut untersucht. Es gibt Hinweise aus Studien, dass Musik bei Kindern gegen die Angst helfen könnte [10].

Die Frage des Musikstils bleibt ebenfalls offen: Bisherige Empfehlungen konzentrieren sich auf die jeweilige Lieblingsmusik oder auch bestimmte Musiktypen wie stimmungsvolle, beruhigende, akustische oder klassische Musik sowie Harfenmusik. Überzeugende Belege, dass ein bestimmter Musikstil besser funktioniert, gibt es nicht.

Es ist wohl eher eine Frage des Geschmacks.

#### 4. Was kann ein Krankenhaus tun?



Bestimmte Dinge sollten im Krankenhaus eigentlich selbstverständlich sein. Zum Beispiel, dass das Personal Verständnis für die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten hat und die Zeit im Krankenhaus für Betroffene möglichst angenehm gestaltet wird. Viele Krankenhäuser verfügen auch über komfortable Warteräume, in denen sich Angehörige aufhalten können.

Hilfreich ist, wenn das Krankenhaus die Wartezeiten möglichst kurz hält, denn langes Warten kann die Angst noch vergrößern. Manche Krankenhäuser setzen besonders ängstliche Patientinnen und Patienten ganz oben auf die tägliche Operationsliste.

Mithilfe praktischer Informationen kann unnötiger Stress vor der Operation vermieden werden – zum Beispiel durch eine Wegbeschreibung zum Krankenhaus und einen Klinikplan, in dem alle wichtigen Einrichtungen verzeichnet sind. Fast alle Krankenhäuser verfügen außerdem über Ansprechpartner wie Seelsorger, Sozialarbeiter, Psychotherapeuten oder freiwillig Helfende. Sie leisten Unterstützung und Beistand. Nicht nur bei Patientinnen und Patienten, auch bei Angehörigen kann ein bevorstehender Eingriff Ängste und Sorgen auslösen [11].

Einige Krankenhäuser und Geburtskliniken veranstalten regelmäßig einen Tag der Offenen Tür mit der Möglichkeit, an einer Führung durch die Untersuchungszimmer oder den Operationsbereich teilzunehmen. Dies könnte Ihnen dabei helfen, sich an die Umgebung zu gewöhnen und sich ein Bild von den Räumlichkeiten zu machen.

Das Krankenhauspersonal kann die Patientin oder den Patienten frühzeitig darauf vorbereiten, was sie oder ihn im Aufwachraum erwartet und was danach geschieht. Manche Krankenhäuser erlauben es Familienangehörigen, am Aufwachbett zu sein.

#### 5. Beruhigungsmedikamente

**Paul**

Wenn ich kein Beruhigungsmittel bekommen hätte, dann hätte ich mich die Nacht herumgewälzt mit dem Kopf voller Gedanken.

Wer bereits am Abend vor der Operation im Krankenhaus ist, erhält auf Wunsch oft ein Schlafmittel oder ein Beruhigungsmedikament gegen die Aufregung. Welches Medikament zur Beruhigung am besten ist, ist wissenschaftlich noch unzureichend erforscht. Oft werden Medikamente aus der Gruppe der Benzodiazepine eingesetzt [12]. Sie wirken angstlösend und entspannend, gleichzeitig machen sie schläfrig. Wer bereits vor Aufnahme in ein Krankenhaus Medikamente gegen die Angst eingenommen hat, sollte seine Ärztin oder seinen Arzt darüber informieren.

Auch kurz vor der Narkose können Beruhigungsmedikamente angewendet werden. In der Regel werden sie in den letzten zwei Stunden vor der Einleitung der Narkose eingenommen.

Vor ambulanten Operationen erhalten Patientinnen und Patienten seltener Beruhigungsmedikamente. Ein Grund für den Verzicht liegt vermutlich in der Sorge, dass sie anschließend zu lange benommen sind, sodass sie nicht wie geplant noch am selben Tag selbstständig nach Hause können. Diese Befürchtung trifft aber auf niedrige Dosen nicht zu. Wissenschaftler ziehen aus 16 Studien mit mehr als 1300 Patientinnen und Patienten den Schluss, dass Beruhigungsmittel in niedriger Dosis die Erholungszeit nach einer Operation nicht verlängern [12].

Als Alternative zu Benzodiazepinen kommen möglicherweise auch weitere Medikamente infrage. Auf der Liste der Kandidaten stehen auch sogenannte Betablocker. Eine Auswertung der Studien zu diesen Mitteln zeigt, dass sie vor der Operation die Aufnahmefähigkeit weniger zu beeinträchtigen und nach der Operation die Aufwachphase weniger zu verlängern scheinen als einige höher dosierte Benzodiazepine [12].

#### 6. Was können Eltern und Krankenhaus tun, wenn ein Kind operiert wird?

##### 6.1. Den Kindern erklären, was passieren wird, und ihre Fragen beantworten

Kinder sind im Allgemeinen sehr neugierig und wissbegierig. Dies trifft auch vor einer Operation zu. Manche Kinder berichteten in Studien, dass ihnen niemand gesagt hat, was im Krankenhaus mit ihnen

passieren wird [13], [14]. Eltern oder auch Ärztinnen und Ärzte befürchten vielleicht, dass sie Kindern unnötig Angst machen, wenn sie mit ihnen über die Operation sprechen. Bei manchen Kindern ist jedoch genau das Gegenteil der Fall: Gerade weil sie nicht wissen, was mit ihnen passieren wird, kommen Ängste und Sorgen auf. Außerdem beziehen Kinder ihr Wissen über Operationen und Krankenhäuser häufig aus anderen, nicht unbedingt zuverlässigen Quellen, wie dem Fernsehen [13]. Um unnötige Sorgen zu vermeiden, könnte es hilfreich sein, wenn Ärztinnen, Ärzte und Eltern direkt mit dem Kind sprechen und ihm seine Fragen beantworten, zum Beispiel, ob der Eingriff weh tun wird, ob es eine Spritze bekommen wird und ob es sein Spielzeug mitnehmen kann.

## 6.2. Bei der Narkoseeinleitung

Krankenhäuser versuchen seit einigen Jahren, gerade Operationen bei Kindern so angst- und schmerzfrei wie möglich zu gestalten und auch besser auf die Sorgen der Eltern einzugehen. Bei vielen Operationen müssen Kinder heute nur noch am Tag der Operation ins Krankenhaus und können nach dem Eingriff schnell nach Hause. Eltern dürfen dann in der Regel bis zur Einleitung der Narkose bei ihrem Kind bleiben und sind auch beim Aufwachen an seiner Seite. Wenn ein Kind im Krankenhaus übernachten muss, ist es mittlerweile normal, dass ein Elternteil rund um die Uhr beim ihm bleiben darf. Wie bei ambulanten Operationen erlauben einige Kinderkliniken den Eltern, bis zur Einleitung der Narkose beim Kind zu bleiben und auch im Aufwachraum am Bett ihres Kindes zu sein. Allerdings ist das nicht in allen Krankenhäusern heute schon Routine.

In einer Reihe von Studien wurde untersucht, ob es Vor- oder Nachteile für Eltern und Kinder hat, wenn Eltern bei der Narkoseeinleitung anwesend sind. Dabei wurden weder aufseiten der Kinder noch der Eltern positive oder negative Wirkungen beobachtet [15], [16]. Ob die Eltern bei der Narkoseeinleitung dabei sind oder nicht, ist eine Frage, die am besten individuell zwischen Ärztin oder Arzt, Eltern und Kind geklärt werden kann.

Ein anderer Aspekt, der eine Operation für Kinder schwer machen kann, ist, dass sie vor dem Eingriff nüchtern bleiben müssen. Es gibt von Klinik zu Klinik unterschiedliche Vorschriften, wie lange ein Kind vor der Operation nichts essen und trinken soll. Häufig können Kinder noch zwei Stunden vor der Operation Wasser oder Apfelsaft trinken [17]. Dadurch fühlen sie sich wohler und bleiben geduldiger. Natürlich hängt es auch von der Art der Operation ab, wie lange ein Kind nüchtern bleiben soll.

Mehr über den Stand des Wissens zu dieser Frage finden Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.92.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.92.de.html>) .

## 6.3. Kinder von der Operation ablenken



Eltern können im Vorfeld versuchen, ihrem Kind die Angst etwas zu nehmen. Kinder können zum Beispiel durch Vorlesen, Erzählen, Theater- oder Puppenspiele oder Malen auf die Abläufe und Geräte in einem Krankenhaus oder Aspekte der Operation vorbereitet werden. Manche Krankenhäuser leihen geeignete Kinderbücher aus oder bieten sogar Unterhaltungssendungen für Kinder in hauseigenen Fernseh- oder Radioprogrammen an.

Einige Maßnahmen, mit denen die Ängste von Kindern gelindert werden sollen, wurden inzwischen auch wissenschaftlich untersucht [15]. Klinik-Clowns, die die Kinder zum Lachen bringen, sowie Cartoons und Videospiele können die Ängste von Kindern möglicherweise verringern.

## 6.4. Medikamente

Auch bei Kindern können niedrig dosierte Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt werden. Allerdings sind die Medikamente kaum in Studien an Kindern erprobt.

## 7. Ältere Patientinnen und Patienten

Zu den bislang von der Forschung weitgehend vernachlässigten Gruppen gehören vor allem ältere Menschen. Gerade für Ältere kann das fremde Umfeld einer Klinik sehr belastend und verwirrend sein. Sie benötigen deshalb besondere Fürsorge und Unterstützung, damit sichergestellt ist, dass sie die Dinge verstehen, die dann für ihre Genesung wichtig sind, sodass sie nach der Operation möglichst schnell wieder ein eigenständiges Leben führen können.

Man kann nicht ohne Weiteres davon ausgehen, dass Strategien, die jüngeren Menschen helfen, bei älteren Menschen ebenfalls funktionieren. Insbesondere bei der Anwendung von Beruhigungsmedikamenten ist es

wichtig, auf mögliche Probleme zu achten, denn häufig reagieren ältere Menschen auf solche Medikamente anders als jüngere.

## 8. Schlusswort

Eine Operation ist meist ein großer Einschnitt im Leben und es ist nur allzu verständlich, Angst davor zu haben. Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte sind für die Ängste von Patientinnen und Patienten jedoch zunehmend aufmerksamer und auch Krankenhäuser kümmern sich verstärkt um ihre Bedürfnisse.

Viele Menschen fürchten sich davor, Schmerzen zu haben. Die moderne Schmerzbehandlung ist jedoch sehr gut: Nach einer Operation müssen Sie heutzutage keine großen Schmerzen aushalten. Manchmal ist es sogar möglich, die schmerzlindernde Medikation selbst zu steuern. In unserem Merkblatt

(URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-schmerzen-nach-operationen.449.354.html>)

über die Schmerzbehandlung nach Operationen können Sie mehr darüber erfahren.

Autor: *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Benzodiazepine

Benzodiazepine sind eine große Gruppe von auf die Psyche wirkenden Medikamenten, die beruhigend, Angst mindernd und krampflösend wirken. Sie werden als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Die Wirkungsdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

### Entscheidungshilfen

Entscheidungshilfen sind Hilfsmittel, die eine Patientin oder einen Patienten dabei unterstützen, auf Grundlage verschiedener Gesichtspunkte eine Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidungshilfe liefert zum Beispiel Informationen darüber, wie hoch das Risiko von Komplikationen einer Operation ist, welche Alternativen es zu einer Operation gibt oder mit welchen Folgen man leben muss, wenn man eine Operation nicht durchführen lässt.

### Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

### Narkose

Die Narkose wird auch Vollnarkose oder Allgemeinanästhesie genannt. Sie ist eine von der Narkoseärztin oder vom Narkosearzt künstlich herbeigeführte und kontrollierte Bewusstlosigkeit, durch die man angst- und schmerzfrei und mit entspannter Muskulatur operiert werden kann.

### Kurzatmigkeit

Kurzatmigkeit ist auch unter den Begriffen "Atemnot" oder "Luftnot" bekannt. Eine Person hat zeitweise oder ständig das Gefühl, zu wenig Luft beim Atmen zu bekommen. Bei starker Luftnot haben Menschen ein beklemmendes Gefühl oder sogar die Angst, zu ersticken. Sie atmen angestrengt, das Durchatmen fällt ihnen schwer. Atemnot erfahren Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma oder einer

Lungenentzündung, aber auch während eines Herzinfarkts oder bei extremem Übergewicht.

### Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

### Homöopathie

Homöopathie ist eine Behandlungsform der alternativen/komplementären Medizin. Sie geht auf den Mediziner Samuel Hahnemann zurück, der die Prinzipien Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Die Homöopathie geht davon aus, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslösen, dieselben Symptome bei Kranken lindern, nach dem Leitsatz "Heile Ähnliches durch Ähnliches". Nach diesem Prinzip soll z.B. Kaffee ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit sein. Neben den Symptomen bezieht die Therapeutin oder der Therapeut auch die Persönlichkeitsmerkmale der Patientin oder des Patienten in die Therapie mit ein. Arzneien werden in stark verdünnten Konzentrationen in Milchzuckerkügelchen, den Globuli, verabreicht, aber auch in flüssiger Form und als Tabletten. Die errechneten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass sie tatsächlich keinen Wirkstoff mehr enthalten.

### Betablocker

Betablocker, genauer gesagt Betarezeptorenblocker, sind Medikamente, die beispielsweise bei einem erhöhten Blutdruck oder zur Migräne-Prophylaxe eingesetzt werden. Sie blockieren die körpereigenen Beta-Rezeptoren, die für die Aktivierung des Sympathikus zuständig sind. Der Sympathikus ist Teil des vegetativen Nervensystems, das unsere unbewussten Körpervorgänge steuert. Ein aktivierter Sympathikus bewirkt unter anderem, dass die Blutgefäße sich verengen, das Herz schneller schlägt und somit der Blutdruck steigt. Betablocker verhindern diesen Mechanismus.

## Quellen

- [1] Moller A, Villebro N, Pedersen T. Interventions for preoperative smoking cessation. 2005, 3.  
(Cochrane Datenbank <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD002294/frame.html>)
- [2] Sawicki PT. Qualität der Gesundheitsversorgung in Deutschland. Ein randomisierter simultaner Sechs-Länder-Vergleich aus Patientensicht. *Medizinische Klinik* 2005; 100: 755-768.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16328186>)
- [3] Hale AS. ABC of mental health. Anxiety. *BMJ* 1997; 314: 1886-1889.
- [4] Vaughn F, Wichowski H, Bosworth G. Does preoperative anxiety level predict postoperative pain?. *AORN J* 2007; 85: 589-604.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17352896>)
- [5] O'Connor AM, Bennett CL, Stacey D, Barry M et al. Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. 2009, 3.  
(Cochrane Datenbank <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001431/frame.html>)
- [6] Kinnersley P, Edwards A, Hood K, Ryan R et al.. Interventions before consultations to help patients address their information needs by encouraging question asking: systematic review. *BMJ* 2008; 337: a485.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18632672>)
- [7] Berth H, Petrowski K, Balck F. The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) - the first trial of a German version. *Psychosoc Med* 2007; 4: .  
(Kurztext <http://www.egms.de/static/pdf/journals/psm/2007-4/psm000033.pdf>)
- [8] Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, Cummings M, Richardson J. Acupuncture for anxiety and anxiety disorders--a systematic literature review. *Acupunct Med* 2007; 25: 1-10.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17641561>)
- [9] Thomsen T, Tønnesen H, Møller AM. Effect of preoperative smoking cessation interventions on postoperative complications and smoking cessation. *British Journal of Surgery* 2009; 96: 451-461.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19358172>)
- [10] Klassen JA, Liang Y, Tjosvold L, Klassen TP, Hartling L. Music for pain and anxiety in children undergoing medical procedures: a systematic review of randomized controlled trials. *Ambul Pediatr* 2008; 8: 117-128.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18355741>)
- [11] Gray RE, Fitch MI, Phillips C, Labrecque M, Klotz L. Presurgery experiences of prostate cancer patients and their spouses. *Cancer Pract* 1999; 7: 130-135.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10352075>)
- [12] Walker KJ, Smith AF. Premedication for anxiety in adult day surgery. 2009, 4.  
(Cochrane Datenbank <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD002192/frame.html>)
- [13] Wennström B, Hallberg LR, Bergh I. Use of perioperative dialogues with children undergoing day surgery. *J Adv Nurs* 2008; 62: 96-106.  
(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18352968>)
- [14] Smith L, Callery P. Children's accounts of their preoperative information needs. *J Clin Nurs* 2005; 14: 230-238.

(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15669932>)

[15] Yip P, Middleton P, Cyna AM, Carlyle AV. Non-pharmacological interventions for assisting the induction of anaesthesia in children. 2009, 3.

(Cochrane Datenbank <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006447/frame.html>)

[16] Chundamala J, Wright JG, Kemp SM. An evidence-based review of parental presence during anesthesia induction and parent/child anxiety. *Can J Anaesth* 2009; 56: 57-70.

(Zusammenfassung auf PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19247779>)

[17] Brady M, Kinn S, Ness V, O'Rourke K et al.. Preoperative fasting for preventing perioperative complications in children. 2009, 4.

(Cochrane Datenbank <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005285/frame.html>)

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.