

Entscheidungshilfe (Decision Aid) für die Behandlung depressiver Patienten

Andreas Loh, Martin Härter

Beim Vorgehen nach dem Ansatz der Partizipativen Entscheidungsfindung (www.patientals-partner.de) werden häufig Entscheidungshilfen, so genannte Decision Aids, genutzt, auf denen die Therapieoptionen und die entsprechenden Vor- und Nachteile der einzelnen Behandlungsmöglichkeiten zusammengefasst dargestellt sind. Diese Materialien können während der Konsultation gleichzeitig vom Patienten gegebenenfalls einem Angehörigen sowie dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten eingesehen werden. Dies verhilft dazu, die Möglichkeiten der Depressionsbehandlung zu visua-

lisieren, um danach die Vor- und Nachteile der einzelnen Optionen im Hinblick auf die individuelle Lebenssituation des Patienten abwägen zu können. Diese Texte und Graphiken sind im Rahmen eines Projektes entstanden, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde [Loh et al. 2005]. Das Ziel dieses Projektes war die Verbesserung der hausärztlichen Depressionsbehandlung durch eine verstärkte Einbeziehung von Patienten bei medizinischen Entscheidungen. Die Entscheidungshilfe liegt in Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch vor.

Die hausärztliche Behandlung der Depression

Informationen für Patienten bei der Entscheidung zu einer Therapie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, um die Diagnose Ihrer Erkrankung besser zu verstehen und um die für Sie beste Therapie herauszufinden, ist es notwendig, dass Sie gut mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten. Nachfolgend erhalten Sie einige Informationen, um im Gespräch mit Ihrem Arzt gemeinsam die nächsten Schritte zu vereinbaren, damit die Behandlung Ihrer Beschwerden begonnen werden kann.

1. Was sollten Sie schon wissen, bevor Sie sich klar sind, ob eine Depression vorliegt?

Depressionen sind häufige Erkrankungen

Depressionen sind gut behandelbar und heilbar

Es besteht kein Anlass, sich für das Vorhandensein depressiver Symptome zu schämen

2. Wie wird festgestellt, ob eine Depression vorliegt?

Je nachdem, welche Beschwerden Sie haben, und wie oft und wie lange Sie darunter leiden, kann man feststellen, ob eine Depression vorliegt oder nicht. Und es kann geklärt werden, ob es eine leichte, mittelgradige oder eine schwere Depression ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie nachfolgend genannte Symptome bei sich feststellen. Im gemeinsamen Gespräch können Sie sich über die Diagnose Depression klar werden.

Hauptsymptome:

1. **Gedrückte depressive Stimmung**
2. **Interessenverlust, Freudlosigkeit**
3. **Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit**

Zusatzsymptome:

1. **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit**
2. **Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
3. **Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit**
4. **Negative und pessimistische Zukunftsaussichten**
5. **Suizidgedanken, -handlungen**
6. **Schlafstörungen**
7. **Verminderter Appetit**

Bestehen die Beschwerden seit mindestens 2 Wochen, dann spricht man von einer leichten, mittelgradigen oder schweren Depression, je nachdem, wie viel der genannten Symptome bei Ihnen vorliegen.

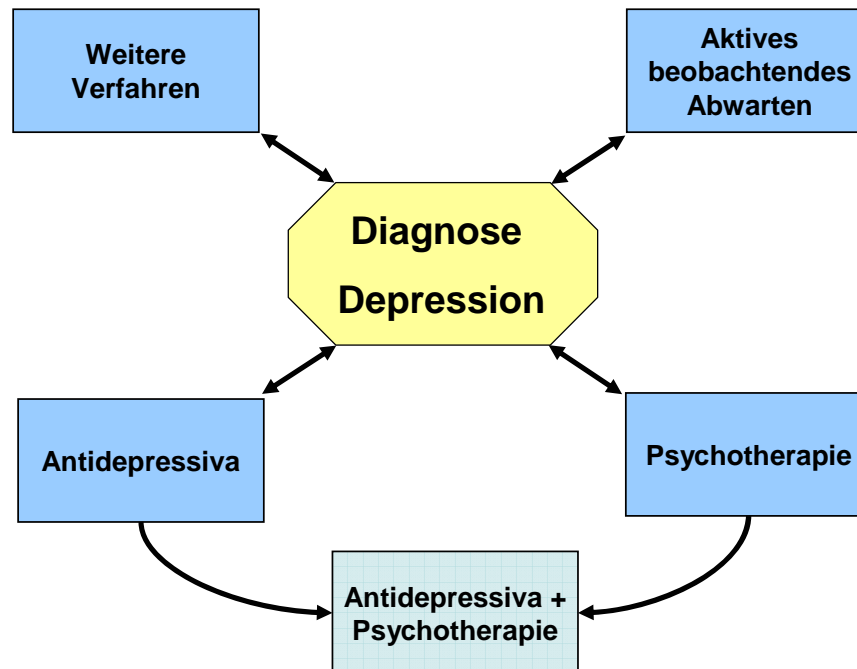
Leichte Depression:	—————→	2 Hauptsymptome und bis zu 2 Zusatzsymptome
Mittelgradige Depression:	—————→	2 Hauptsymptome und 3 – 4 Zusatzsymptome
Schwere Depression:	—————→	3 Hauptsymptome und mind. 4 Zusatzsymptome

3. Was spricht für die Behandlung der Depression?

Bleibt eine Depression unbehandelt, besteht die Gefahr, dass sie chronisch verläuft oder erneut auftritt.

4. Eine Entscheidung ist notwendig! Welche Möglichkeiten gibt es?

Behandlungsalternativen



5. Jede dieser Möglichkeiten hat Vor- und Nachteile:

Antidepressiva

Antidepressiva sind Medikamente zur Behandlung der Depression, die über einen Zeitraum von mindestens 4 bis 6 Monaten eingenommen werden sollten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass die Behandlung Erfolg hat, beträgt ca. 60 %.

Vorteile

- Gute wissenschaftlich überprüfte Wirksamkeit
- Schneller Wirkungseintritt (nach 2 bis 3 Wochen)
- Verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Wirkungen sind verfügbar (z.B. beruhigend, Antrieb steigernd, Angst lösend, Schlaf begünstigend, auf innere Unruhe wirkend)
- Kaum Zeitaufwand zur Therapie notwendig

Nachteile

- Nebenwirkungen (NW) sind möglich (geringe NW zu 50 %; solche NW, dass die Behandlung abgebrochen werden muss, zu 3 bis 10 %; gefährliche medizinische NW zu weniger als 1 %)
- Um eine Veränderung der Lebensführung zu bewirken, die möglicherweise mit der Depression verbunden ist (Stress, emotionale Belastungen, etc.), sind zusätzliche Therapien erforderlich

Psychotherapie

Bei einer psychotherapeutischen Behandlung finden einmal oder zweimal pro Woche im Zeitraum von mehreren Monaten Gespräche mit einem Psychotherapeuten statt.

Die Wahrscheinlichkeit, dass die Behandlung Erfolg hat, beträgt 45 bis 60 %.

Vorteile

- Die Wirksamkeit der Therapie ist wissenschaftlich gut belegt
- Durch die Gespräche mit dem Therapeuten kann eine emotionale Entlastung bewirkt werden
- Die Ziele der Behandlung können dem jeweiligen Problem angepasst werden (z.B. Stressbewältigung, Lebensstiländerung, Selbstsicherheit, etc.)

Nachteile

- Die erwünschte Wirkung tritt erst nach ca. 8 bis 10 Wochen ein.
- Der zeitliche Aufwand ist vergleichsweise hoch
- Die Verfügbarkeit von Psychotherapeuten kann eingeschränkt sein (Wartezeiten, Anfahrten)

Aktives beobachtendes Abwarten

Beobachtendes Abwarten bedeutet, dass zum gegenwärtigen Zeitpunkt weder zugunsten einer medikamentösen Therapie noch zugunsten einer Psychotherapie entschieden wird. Regelmäßige Besuche beim Hausarzt sollten jedoch unbedingt stattfinden, damit der Verlauf der Beschwerden ärztlich überwacht werden kann.

Vorteile

- Keine Nebenwirkungen
- Geringer zeitlicher Aufwand

Nachteile

- Schlechte Prognose für den weiteren Verlauf (die Beschwerden bleiben bestehen oder treten erneut auf)
- Die Gefahr besteht, dass die Depression chronisch wird
- Keine emotionale Entlastung
- Keine Veränderungen des Lebensstils (Stressbewältigung, Selbstsicherheit, etc.)

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren (z.B. Lichttherapie, Schlafentzug oder Elektrokrampftherapie, über die Sie Ihr Hausarzt gegebenenfalls informieren wird).

6. Die Entscheidung zu einer Therapie

Bei der eigentlichen Entscheidung zur Behandlung der Depression sind die Bedürfnisse und Erfahrungen von Ihnen als Patient genau so wichtig wie die Empfehlungen der Medizin. Im Gespräch mit Ihrem Arzt können Sie Ihre Anliegen und die medizinischen Informationen in Verbindung bringen und eine Entscheidung zu einer Therapie gemeinsam treffen.

Medizinische Empfehlungen:

Bei leichter bis mittelgradiger Depression:

- Antidepressiva oder
- Psychotherapie oder
- Kombination aus beidem

Bei schwerer Depression:

- Antidepressiva oder
- Kombination aus Antidepressive und Psychotherapie oder
- Überweisung zum Facharzt für Psychiatrie

Arzt und Patient treffen gemeinsam eine Entscheidung zur Therapie

Fragen von Patienten bei der Entscheidung:

- Wie viel Zeit kann und will ich aufbringen?
- Inwiefern glaube ich an die Wirksamkeit von Medikamenten oder Psychotherapie?
- Wäre ich bereit, das Risiko von Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen?
- Würde ich regelmäßige Gespräche sinnvoll empfinden?
- Welche Ziele will ich mit der Therapie erreichen (Antriebssteigerung, Stimmung, Lebensstiländerung, Stressbewältigung, etc.)?
- In welcher Zeit gibt es die Möglichkeit, eine Therapie anzufangen?