

## Sensibilisierung

# Zwischen Ruhe und Erschöpfung: Eine Standortbestimmung zu Fatigue bei Patient:innen mit Herzinsuffizienz



sich salzarm zu ernähren. Neben der medikamentösen Therapie sind gerade solche Lebensstiländerungen wichtig, um das Herz zu entlasten und Flüssigkeitseinlagerungen vorzubeugen. Zur Umsetzung stehen klinikspezifische Edukations- oder Rehabilitationsprogramme<sup>7</sup> wie auch ANP-Angebote<sup>8</sup> zur Verfügung. Obwohl weltweit zwischen 30 % und 96 % aller Menschen mit HI an Fatigue leiden<sup>9</sup>, wird dieses häufige und belastende Symptom in aktuellen Therapieprogrammen kaum explizit adressiert. In der Literatur werden zwar verschiedene Interventionen wie Bewegungstherapie und Psychoedukation<sup>10,11</sup> beschrieben, um den Umgang mit Fatigue im Alltag zu verbessern, es bleibt jedoch unklar, inwieweit diese Ansätze den beratenden Fachpersonen tatsächlich bekannt sind und angewendet werden. Fatigue wird häufig unterschätzt und es fehlt an standardisierten Instrumenten, die das Symptom umfassend und systematisch erfassen<sup>12</sup>; dies kann zu einer unzureichenden Behandlung führen<sup>13,14</sup>.

Fatigue bei Herzinsuffizienz ist ein verbreitetes Symptom und belastet betroffene Patient:innen im Alltag stark. Ein Forschungsprojekt am Herz-Gefäss-Zentrum des Inselspitals zeigte, dass **Fatigue in der Beratung nur wenig thematisiert** wird und stark von individuellen Faktoren der beteiligten Fachpersonen abhängig ist. Ein formalisiertes Verfahren und die Sensibilisierung und Schulung könnten die Versorgung verbessern.

Die Prävalenz chronischer Herzinsuffizienz (HI) nimmt weltweit zu, insbesondere in Industrieländern mit einer alternden Bevölkerung<sup>3</sup>. In der Schweiz sind derzeit rund 200 000 Personen betroffen. Jährlich kommen zwischen 5000 bis 10 000 Menschen mit einer Neuerkrankung hinzu<sup>4,5</sup>. Die Dia-

gnose HI ist ein komplexes klinisches Syndrom. Je nach Schweregrad belasten Symptome wie Dyspnoe, Orthopnoe, Ödeme, verminderte Belastbarkeit oder Fatigue die Betroffenen in ihrem Alltag und schränken ihre Lebensqualität ein<sup>6</sup>. HI-Patient:innen sind angehalten, ihre tägliche Trinkmenge zu begrenzen und

## Bedeutung der IST-Analyse

Im Herz-Gefäss-Zentrum (HGZ) des Inselspitals erfolgt die Erfassung und Beratung zu Fatigue bei HI bisher durch Fachpersonen, jedoch individuell ohne standardisierten Prozess. Es stellt sich die Frage, ob ein Bedarf besteht, um die Versorgung zu optimieren.

Um solche Entwicklungspotenziale zu definieren und ggf. Massnahmen umsetzen zu können, ist es notwendig, die aktuelle Praxis und die bestehenden Prozesse genau zu verstehen. Aus diesem Grund wurde eine IST-Analyse im stationären und ambulanten Bereich des HGZ durchgeführt. Es wurde unter-

sucht, inwieweit das Symptom Fatigue von den Fachpersonen bewusst wahrgenommen, thematisiert und erfasst wird. Befragt wurden Fachpersonen aus den Bereichen Pflege, Medizin, Kardiopsychologie und Physiotherapie. Zudem wurden Erfahrungen und Bedürfnisse der Betroffenen erfasst, insbesondere wurde erfragt, welchen Bedarf sie haben.

Die IST-Analyse wurde als Querschnittsstudie in einem parallelen Mixed-Methods-Design<sup>15</sup> durchgeführt. Es wurden sowohl quantitative (zahlenbasierte) als auch qualitative (nicht-zahlenbasierte) Daten erhoben. Beide Ansätze wurden als gleichwertig betrachtet und unabhängig voneinander analysiert, bevor die Ergebnisse zusammengeführt und interpretiert wurden. Die Erhebung der quantitativen Daten erfolgte über einen Online-Fragebogen. Dieser richtete sich an 55 Fachpersonen aus dem ambulanten und stationären Bereich. Der auf Basis von wissenschaftlicher Literatur<sup>16,17,18</sup> entwickelte Fragebogen war über 14 Wochen zugänglich und diente der Erfassung des Wissensstands und der Wahrnehmung zu Fatigue. Ergänzend wurden nicht-teilnehmende Beobachtungen<sup>19</sup> während Konsultationen durchgeführt, um zu untersuchen, wie Fachpersonen Fatigue thematisieren und erfassen. Ferner wurden qualitative Daten durch Einzelinterviews mit zufällig ausgewählten Patient:innen erhoben, die von Fatigue betroffen waren. Diese Interviews wurden anhand eines halbstrukturierten Leitfadens<sup>20,21</sup> geführt und konzentrierten sich auf das Erleben von Fatigue im Alltag sowie auf die Bedürfnisse der Betroffenen.

## Ergebnisse

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Umgang mit dem Symptom Fatigue bei HI vom individuellen Kenntnisstand und Bewusstsein der jeweiligen Fachperson abhängt. Von 32 Fachpersonen gaben 90 % an, über Grundkenntnisse zum Thema Fatigue bei HI zu verfügen.

16,7 % der Befragten hatten bereits an einer Fortbildung zum Thema teilgenommen. Die Mehrheit der befragten Fachpersonen (72,4 %) schätzten die Ausprägung von Fatigue bei den Patient:innen als mässig stark ein. Allerdings wurde das Symptom nur von 23,3 % der Befragten routinemässig erfasst. Vereinzelt (6,9 %) wurden Erfassungsinstrumente wie der Symptom Status Questionnaire-Heart Failure (SSQ-HF)<sup>22</sup> oder der Kansas City Cardiomyopathy Questionnaire (KCCQ)<sup>23</sup> eingesetzt. In den acht durchgeführten Beobachtungen, an denen elf Fachpersonen beteiligt waren, zeigte sich, dass das Symptom Fatigue bei einer typischen Gesprächsdauer von 39 Minuten für 0,7 Minuten (Median-Werte, Spanne von 0 bis 4 Minuten) thematisiert wurde. Dabei wurde Fatigue als Müdigkeit (58,8 %), Gefühl der Erschöpfung (29,4 %) oder als Gefühl von Kraftlosigkeit / Mangel an Energie (11,8 %) angesprochen. Der Verlauf, die Dauer sowie die Art der oben genannten Symptome wurden vertiefend erfragt.

In den sechs Interviews mit Patient:innen zeigte sich, dass Fatigue eine «allgegenwärtige» und «schwer vorhersehbare Belastung» darstellte, die nicht nur das körperliche Befinden, sondern auch die sozialen und kognitiven Fähigkeiten beeinflusste. Die Betroffenen berichteten, dass die Intensität der Fatigue stark variiere – sowohl tageszeitabhängig als auch unabhängig von äusseren Faktoren. Viele Betroffene beschrieben dies als eine der grössten Herausforderungen im Alltag, da die Unvorhersehbarkeit der Fatigue eine vorausschauende Planung erschwere. Auch wenn die Befragten angaben, eigene Strategien zur Bewältigung entwickelt zu haben und von ihren Familien und Bezugspersonen im Alltag unterstützt zu werden, zeigte sich ein Bedarf an Fachinformationen und praktischen Handlungsempfehlungen im Umgang mit Fatigue, beispielsweise im Hinblick auf soziale und berufliche Verpflichtungen Patient:innen fragten nach Rat, wie die Energie

## Forschungsprojekt «Fatigue bei chronischer Herzinsuffizienz»

Das Forschungsprojekt der Akademie-Praxis-Partnerschaft (APP) des Departements Gesundheit der Berner Fachhochschule und der Insel Gruppe führte eine IST-Analyse zu Fatigue im Zusammenhang mit chronischer Herzinsuffizienz im stationären und ambulanten Bereich am Inselspital durch.

besser eingeteilt und eine Balance zwischen Ruhe und Aktivität gefunden werden könne.

## Relevanz für den Alltag

Bereits heute verfügt das Fachpersonal über ein Grundverständnis des Symptoms Fatigue und wendet dieses individuell in der Praxis an. Eine Formalisierung der Erfassung mit Hilfe eines spezifischen Erfassungsinstruments und eine gezielte Edukation könnten sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich dazu beitragen, dem Bedürfnis von HI-Patient:innen nach Wissen zum Umgang mit Fatigue im Alltag besser zu entsprechen. Fatigue ist ein komplexes und vielschichtiges Symptom. Entsprechend müssen die Kenntnisse bei den Fachpersonen durch entsprechende Einführung und Fortbildung sichergestellt werden.

Das Projekt untersuchte die heutige Situation der Versorgung von HI-Patient:innen in Bezug auf Fatigue und liefert damit eine Basis, um Möglichkeiten zur Optimierung diskutieren zu können.

Die hochgestellten Zahlen beziehen sich auf das Literaturverzeichnis. Es kann, wie auch der Fragebogen, der Interview-Leitfaden sowie Details zum Sample angefordert werden bei: [gesche.gleichner@bfh.ch](mailto:gesche.gleichner@bfh.ch)

## Autor:innen

**Gesche Gleichner** MScN ehemals Pflegeexpertin CNS, wissenschaftliche Mitarbeiterin Akademie-Praxis-Partnerschaft (APP), Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit, [gesche.gleichner@bfh.ch](mailto:gesche.gleichner@bfh.ch)

**Manuel Weber** Doktorand, wissenschaftlicher Mitarbeiter APP

**Sabine Molls** MScN Leitung Klinische Praxisentwicklung & Digitalisierung InselGruppe

**Kai-Uwe Schmitt** PhD, Leiter APP

## Definition

Fatigue wird als ein Mangel an Energie und Kraft empfunden, der durch herkömmliche Erholungsmethoden nicht gemildert werden kann. Das Erschöpfungsgefühl ist nicht unmittelbar auf körperliche Aktivität oder Anstrengung zurückzuführen.<sup>1,2</sup>