

# Selbstmanagementprogramme zur Lebensqualität bei Menschen mit S

Das Ziel dieses Reviews war, die Wirkung von Selbstmanagementinterventionen auf die Lebensqualität von erwachsenen Personen mit einem Schlaganfall, die zu Hause leben, zu untersuchen.

Text: Andrea Kobleder / Foto: Fotolia

Ein Schlaganfall resultiert aus einer akuten Unterversorgung des Gehirns mit Blut und führt weltweit für Millionen von Überlebenden zu chronischen Gesundheitsproblemen. Selbstmanagement kann für Schlaganfall-Überlebende richtungsweisend sein, um ihre Genesung zu fördern. Selbstmanagementprogramme für Menschen mit Schlaganfall können spezifische Schulungen über Schlaganfälle und mögliche Folgen beinhalten. Allerdings fokussieren sie im Wesentlichen auf das Training von Fertigkeiten, um die Personen zu ermutigen, aktiv an ihrem Krankheitsmanagement teilzunehmen. Solche Trainings von Fertigkeiten können Problemlösungs- und Zielsetzungskompetenzen sowie Fertigkeiten zur Entscheidungsfindung und zu Coping beinhalten.

## Ziele

Es wird die Wirkung von Selbstmanagementinterventionen auf die Lebensqualität von erwachsenen Personen mit einem Schlaganfall, die zu Hause leben, untersucht, verglichen mit inaktiven oder aktiven (Regelversorgung) Kontrollmassnahmen.

**Andrea Kobleder**, Mag., wissenschaftliche Mitarbeiterin, Institut für Angewandte Pflegewissenschaft IPW-FHS, St.Gallen, [andrea.kobleder@fhsg.ch](mailto:andrea.kobleder@fhsg.ch)

## Literatursuche

Wir durchsuchten folgende Datenbanken von deren Beginn an bis April 2016: Cochrane Stroke Group Trials Register, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), MEDLINE, EMBASE, CINAHL, PsycINFO, SCOPUS, Web of Science, OTSeeker, OT Search, PEDro, REHABDATA und DARE. Wir durchsuchten ebenso folgende Studienregister: ClinicalTrials.gov, Stroke Trials Registry, Current Controlled Trials, World Health Organization und Australian New Zealand Clinical Trials Registry.

## Auswahlkriterien

Wir schlossen randomisierte kontrollierte Studien ein, die Erwachsene mit Schlaganfall, die zu Hause leben und Selbstmanagementinterventionen erhielten untersuchten. Diese Interventionen umfassten mehr als eine Komponente des Selbstmanagements oder richteten sich an mehr als einen einzigen Bereich der Veränderung, oder beides. Die Interventionen wurden entweder mit einer inaktiven Kontrolle (Warteliste oder Regelversorgung) oder mit einer aktiven Kontrolle (alternative Massnahme, wie zum Beispiel Schulung alleine) verglichen. Die gemessenen Endpunkte beinhalteten Veränderungen in der Lebensqualität, in der Selbstwirksamkeit, im Aktivitäts- oder Teilnahmelevel, in Beeinträchtigungen, in der Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen, im Gesundheitsverhalten (zum Beispiel Me-

dikamentenadhärenz oder Lebensstil), in Kosten, in der Zufriedenheit der Teilnehmer oder bei unerwünschten Ereignissen.

## Datenerhebung und -analyse

Zwei Review-Autoren extrahierten unabhängig voneinander vordefinierte Daten aus allen eingeschlossenen Studien und bewerteten die Studienqualität und das Risiko für Bias. Sofern es möglich war, die Ergebnisse zu kombinieren, führten wir Meta-Analysen durch.

## Wesentliche Ergebnisse

Wir schlossen 14 Studien mit 1863 Teilnehmern ein. Die Evidenz aus sechs Studien zeigte, dass Selbstmanagementprogramme die Lebensqualität von Menschen mit einem Schlaganfall verbesserten (standardisierte mittlere Differenz (SMD) Random-Effects 0.34, 95% Konfidenzintervall (KI) 0.05 bis 0.62,  $p = 0.02$ ; moderate Qualität der Evidenz) und sich die Selbstwirksamkeit verbesserte (SMD Random-Effects 0.33, 95% KI 0.04 bis 0.61,  $p = 0.03$ ; niedrige Qualität der Evidenz) verglichen mit der Regelversorgung. Einzelne Studien berichteten über Nutzen hinsichtlich gesundheitsbezogener Verhaltensweisen, wie zum Beispiel eine reduzierte Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen, dem Rauchen und Alkoholkonsum sowie verbesserter Ernährung und Einstellungen. Allerdings zeigten die Programme keine überlegene Wirkung in den Bereichen Kontrollüberzeugung, den alltäglichen Aktivitäten, der Medikamentenadhärenz, der Teilnahme oder der Stimmung. Die statistische Heterogenität war mehrheitlich gering; allerdings zeigte sich eine grosse Variation in den Arten und Durchführungen der Programme. Das Risiko für Bias war für

# Förderung der Schlaganfall

klinische Studien komplexer Interventionen relativ niedrig, in denen Teilnehmer und Personal nicht verblindet werden konnten.

## Schlussfolgerungen der Autoren

Die derzeitige Evidenz weist darauf hin, dass Selbstmanagementprogramme möglicherweise für Menschen mit einem Schlaganfall, die zu Hause leben, einen Nutzen haben können. Der Nutzen solcher Programme liegt in der verbesserten Lebensqualität und Selbstwirksamkeit. Dies sind bekannte Ziele für Menschen nach einem Schlaganfall. Es gibt Evidenz für viele Arten der Durchführung und Beispiele, den Inhalt auf die Zielgruppe anzupassen. Programme wurden häufig durch Experten, aber auch durch Gleichgestellte (zum Beispiel betroffene Personen und Pflegende) angeleitet – ihre Gemeinsamkeit besteht darin, dass sie

geschult sind und Expertise in Bezug auf Schlaganfälle und dessen Folgen haben. Für weitere Forschung wäre es nützlich, wenn der Fokus auf der Identifikation wesentlicher Merkmale wirksamer Selbstmanagementprogramme liegen würde und deren Kosten-Wirksamkeit zu erheben. ■

**Original Cochrane Review:** Fryer CE, Luker JA, McDonnell MN, Hillier SL. Self management programmes for quality of life in people with stroke. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 8. Art. No.: CD010442. DOI: 10.1002/14651858.CD010442.pub2.

**Informationen zu dieser Cochrane-Abstract-Übersetzung:** Diese Cochrane-Abstract-Übersetzung wurde im Rahmen der FIT-Nursing Care Webseite (Nationales Kompetenzzentrum für Evidenzbasierte Pflege – swissEBN) in Zusammenarbeit mit Cochrane Deutschland erstellt.

## Wissen, was wirkt

Der «Cochrane Pflege Corner» ist eine Rubrik der Plattform FIT-Nursing Care. Die Beiträge zeigen den aktuellen Stand der Forschung in Form von Übersetzungen von Abstracts von Cochrane Reviews auf. Dabei werden unterschiedliche pflegerische Themen aufgegriffen. Ziel ist es, den Pflegefachpersonen Forschungsergebnisse schneller und direkter zur Verfügung zu stellen. Die Serie versteht sich auch als Ergänzung zur vom SBK mitinitiierten forschungs- und IT-gestützten Internetplattform FIT-Nursing Care, die internationale Forschungsergebnisse für Pflegefachpersonen in deutscher Sprache praxisnah darstellt.

[www.fit-care.ch](http://www.fit-care.ch), [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de)



Eine gesündere Ernährung hilft mit, die Lebensqualität nach einem Schlaganfall zu verbessern.