

Selbstfürsorge gegen Ängste bei Endometriose

Datum: 18.01.2022

Original Titel:

Effect of self-care counselling on depression and anxiety in women with endometriosis: a randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Frauen mit Endometriose erhielten psychosoziale Beratung zum Thema Selbstfürsorge
- Positive Auswirkungen auf Angststörungen und Lebensqualität
- Keinen signifikanten Effekt auf Depressionen

DGP - Selbstfürsorge kann Angststörungen und Lebensqualität bei Frauen mit Endometriose positiv beeinflussen. Sie kann daher zusätzlich zu anderen Therapien, die Gesundheit bei Frauen mit Endometriose verbessern.

Endometriose kann auch die Psyche beeinflussen. Wissenschaftler untersuchten jetzt, ob Selbstfürsorge einen Effekt auf Depressionen und Angststörungen bei Frauen mit Endometriose haben kann.

Beratung über 7 Wochen

Die randomisierte, kontrollierte Studie schloss 76 Frauen mit Endometriose ein. Diese waren zwischen 2015 und 2019 in einem Zentrum im Iran behandelt worden. Die Frauen wurden zufällig in eine Interventions- oder [Kontrollgruppe](#) eingeteilt. Die Interventionsgruppe erhielt wöchentliche psychosoziale Beratungen zum Thema Selbstfürsorge für 7 Wochen. Die [Kontrollgruppe](#) erhielt nur eine Routine-Pflege. Die Wissenschaftler bestimmten Depressionen ([BDI-Test](#)), Angststörungen ([STAI-Test](#)) und die Lebensqualität (SF-36) vor der [Intervention](#) und 4 Wochen nach der [Intervention](#).

Positive Auswirkungen auf Angststörungen und Lebensqualität

Die soziodemographischen Charakteristika waren bei allen Frauen vergleichbar. In der Interventionsgruppe waren nach der Behandlung die durchschnittlichen Werte für Zustandsangst (Unterschied: - 0.12, 95 % KI: - 9.6 bis - 14.4; $p < 0.001$) und Eigenschaftsangst (Unterschied: - 10.9; 95 % KI: - 9.1 bis - 12.7; $p = 0.001$) geringer als in der Kontrollgruppe. Die Werte für Depressionen waren nicht signifikant unterschiedlich. Die Lebensqualitätswerte für physikalische Gesundheit (Unterschied: = 17.2, 95 % KI: 13.8 bis 20.5; $p < 0.001$) und mentale Gesundheit (Unterschied = 12.0, 95 % KI: 9.0 bis 14.9; $p < 0.001$) waren in der Interventionsgruppe höher.

Selbstfürsorge kann Angststörungen und Lebensqualität bei Frauen mit Endometriose positiv beeinflussen. Sie kann daher zusätzlich zu anderen Therapien, die Gesundheit bei Frauen mit Endometriose verbessern.

Referenzen:

Farshi, N., Hasanpour, S., Mirghafourvand, M., & Esmaeilpour, K. (2020). Effect of self-care counselling on depression and anxiety in women with endometriosis: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 20(1), 391. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02795-7>



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“