

Een stress management programma gebaseerd op cognitieve gedragstherapie kan het risico op een hartaanval, beroerte en overlijden bij patiënten met hart-en vaatziekten, verminderen. Zweedse onderzoekers doen verslag.

Over 30 procent van de hartaanvallen kan worden gekoppeld aan "psychosociale factoren," waaronder emotionele problemen, zoals depressie en vijandigheid.

"Psychologische behandeling lijkt bij de behandeling van terugkerende hartaanvallen even doeltreffend zijn als veel van de gevestigde farmacologische behandelingen," aldus hoofdonderzoeker dr. Mats Gulliksson, van Huisartsgeneeskunde en de afdeling Klinische Epidemiologie van het Uppsala University Hospital.

Voor het onderzoek wees Gulliksson 362 mannen en vrouwen met hart-en vaatziekten op basis van toeval toe aan cognitieve gedragstherapie in aanvulling op reguliere zorg of reguliere zorg zonder therapie. Patiënten in therapiegroep kregen 20 twee uur durende sessies gedurende meer dan een jaar.

Onder reguliere zorg vielen onder andere medicijnen om de bloeddruk en cholesterol te verlagen of om bloedstollingen te voorkomen.

Over bijna acht jaar follow-up, waren er 23 sterfgevallen in de therapiegroep, 69 cardiovasculaire gebeurtenissen, en 41 hartaanvallen. Echter, onder degenen die niet deelnamen aan de therapie, waren er 25 overleden, 77 hadden een vorm van een cardiovasculaire gebeurtenis en 51 hartaanvallen.

Dat komt neer op 41 procent minder sterfgevallen en hart-gerelateerde problemen en 45 procent minder hartaanvallen bij die in de CGT-groep, vergeleken met patiënten die niet heeft ontvangen therapie, ze voegen.

Degenen die de meest therapie sessies hadden gevolgd hadden een grotere vermindering van het risico.

"De positieve resultaten suggereren dat cognitieve gedragstherapie gebaseerd op stress management moet worden toegevoegd aan de secundaire preventie programma's en moet aangeboden aan alle patiënten met hartaandoeningen.

"De vraag is, is dit een direct effect of een niet-specifieke effect van een maatregel waar van we weten dat mensen de neiging hebben om zich 'beter te gedragen' in termen van hun resultaat van therapie?" zei Gulliksson.

Voor meer informatie over cognitieve gedragstherapie, ga naar de VS. Nationale Vereniging van cognitieve gedragstherapie Therapeuten.

Bronnen: Mats Gulliksson, MD, Ph.D., Volksgezondheid en Zorg Wetenschappen, Familie Geneeskunde en Klinische Epidemiologie afdeling, Uppsala University Hospital, Uppsala, Zweden; Robert Myerburg, MD, Professor, geneeskunde, cardiologie, Universiteit van Miami Miller School of Medicine; Jan. 24, 2011, Archives of Internal Medicine