

## Online Fachtagung

### «Chronisch krank in der digitalen Welt»

## ABSTRACT – Raum 08

### **Achtsamkeit in der Atemkrise - Eine digitale Achtsamkeitsintervention für Patient\*innen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung**

**Autoren: Hannah Tschenett, Georg-Christian Funk, Florian Vafai-Tabrizi, Urs Markus Nater**

- Organisationen:
- 1 Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien, Österreich
  - 2 Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und Pneumologische Onkologie, Wien, Österreich
  - 3 Klinik Ottakring, Wien, Österreich (Erhebungsstandort)
  - 4 Klinik Floridsdorf, Wien, Österreich (Erhebungsstandort)

#### Hintergrund:

Patient\*innen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden während der Atemkrise neben körperlichen Symptomen oftmals auch unter psychischer Belastung und Stress. Achtsamkeitsinterventionen konnten bei anderen chronischen Erkrankungen letztere Symptome effektiv reduzieren; bei hospitalisierten COPD-Patient\*innen wurden Achtsamkeitsinterventionen bisher jedoch kaum erforscht. Digitale Interventionen sind aufgrund der häufig eingeschränkten Mobilität dieser Patient\*innen zudem besonders vielversprechend. Die vorliegende Interview-Studie untersucht daher, ob a) eine Achtsamkeitsintervention von hospitalisierten COPD-Patient\*innen als annehmbar und machbar eingeschätzt wird und b) wie diese – möglicherweise digital – umgesetzt werden könnte.

#### Methode:

In einem qualitativen, explorativen Design werden mit 20 COPD-Patient\*innen, die aufgrund einer Atemkrise hospitalisiert wurden, halbstrukturierte Leitfaden-Interviews durchgeführt. Die Daten werden anhand der thematischen Analyse ausgewertet.

#### Ergebnisse:

Die vorläufige Analyse (N = 10, 60% weiblich, 74.40 ± 8.30 Jahre) ergab fünf Hauptthemen: (1) Die meisten Patient\*innen zeigen eine Offenheit für und Interesse an neuen Behandlungsmethoden wie Achtsamkeitsinterventionen. (2) Achtsamkeit als Konzept ist schwer von Entspannung zu unterscheiden. (3) Diverse Rahmenbedingungen (beispielsweise kurze Übungsdauer) sind zentral für das Interesse der Patient\*innen. (4) Einschränkungen (beispielsweise limitierte körperliche Belastbarkeit) müssen berücksichtigt werden. (5) Nicht-interessierte Patient\*innen unterscheiden sich von Interessierten (beispielsweise Bedürfnis nach Hilfestellungen).

#### Diskussion:

Die vorläufigen Ergebnisse zeigen ein starkes Interesse der meisten hospitalisierten COPD-Patient\*innen an neuen Methoden wie Achtsamkeitsinterventionen. Dabei scheinen die

Rahmenbedingungen der Intervention sowie die Beachtung der Bedürfnisse und körperlichen Einschränkungen der Patient\*innen zentral zu sein. Die vollständigen Ergebnisse der Interview-Studie sowie ein Protokoll für eine, auf den aktuellen Erkenntnissen aufbauende, Pilotstudie zur Untersuchung der Durchführbarkeit und Effektivität einer digitalen Achtsamkeitsintervention werden an der Tagung vorgestellt.

Schlagwörter: COPD, Achtsamkeit, digitale Intervention, psychische Belastung, Stress