



Contribution ID: 102

Type: **Posterpräsentation**

## **Eine digitale achtsamkeitsbasierte Intervention zur Reduktion von Stress und psychischer Belastung bei COPD-Patient\*innen**

*Tuesday, 6 September 2022 13:00 (1 hour)*

Achtsamkeitsinterventionen (AI) konnten bei chronischen Erkrankungen psychische Belastung und Stress reduzieren; bei Personen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) wurden AI jedoch kaum erforscht. Digitale Interventionen sind für COPD-Patientinnen *besonders vielversprechend aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität. Diese Pilotstudie untersucht daher die Machbarkeit einer digitalen AI und ihre Effekte auf Stress und psychische Belastung. Methoden: 30 COPD-Patientinnen werden zufällig der AI- und Wartelistengruppe zugeteilt. Personen in der AI führen für 8 Wochen täglich eine von 4 auditiv angeleiteten Achtsamkeitsübungen via Smartphone durch. Psychologische und respiratorische Variablen (z.B. Stress, Atemnot) werden vor und nach jeder Übung erfasst. Subjektive Daten (psychische Belastung, Stress, sekundäre Variablen) und biologische Stressmarker (z.B. Haarkortisol) werden in beiden Gruppen zur Baseline, nach 4 und 8 Wochen sowie zwei Follow-up-Terminen erhoben. Ergebnisse: Die vorläufigen Resultate werden am Kongress vorgestellt. Diskussion: Die Ergebnisse können als Basis für klinische Studien dienen und die Implementierung von AI in der klinischen Praxis fördern.*

**Primary authors:** TSCHENETT, Hannah (Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien); FUNK, Georg-Christian (Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und Pneumologische Onkologie, Wien); VAFAI-TABRIZI, Florian (Klinik Ottakring, Wien); NATER, Urs Markus (Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien)

**Presenters:** TSCHENETT, Hannah (Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien); FUNK, Georg-Christian (Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und Pneumologische Onkologie, Wien); VAFAI-TABRIZI, Florian (Klinik Ottakring, Wien); NATER, Urs Markus (Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie, Universität Wien)

**Session Classification:** Postersession 2