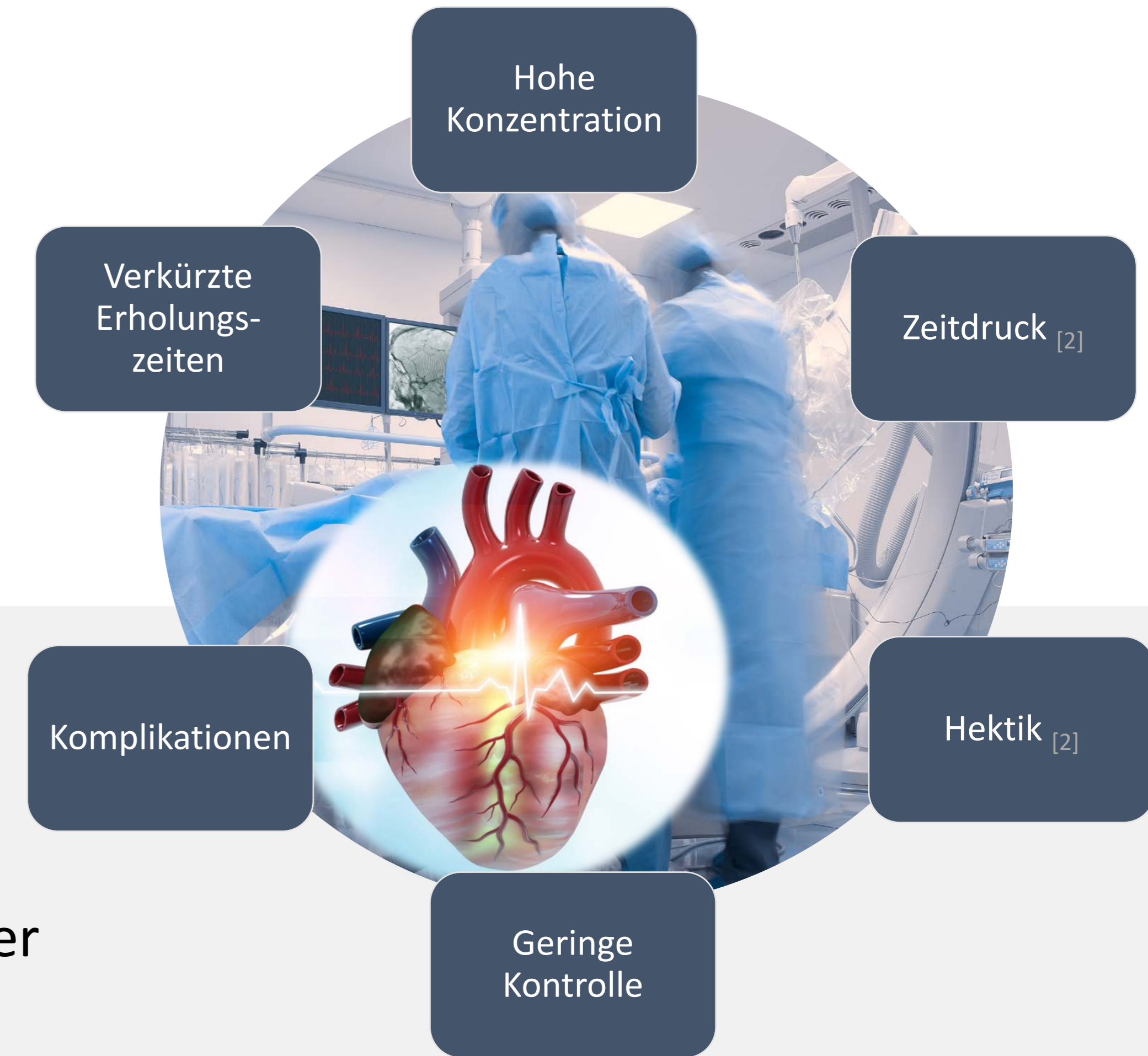


## HINTERGRUND

- 836.202 Koronarangiographien in Deutschland 2020 [1]
- Steigende Arbeitsbelastung für Personal in Herzkatheterlaboren
- Stressbelastetes Arbeitsumfeld: physisch & psychisch [2,3]
- Risiko: Versorgungsqualität und Patientensicherheit [3,4]

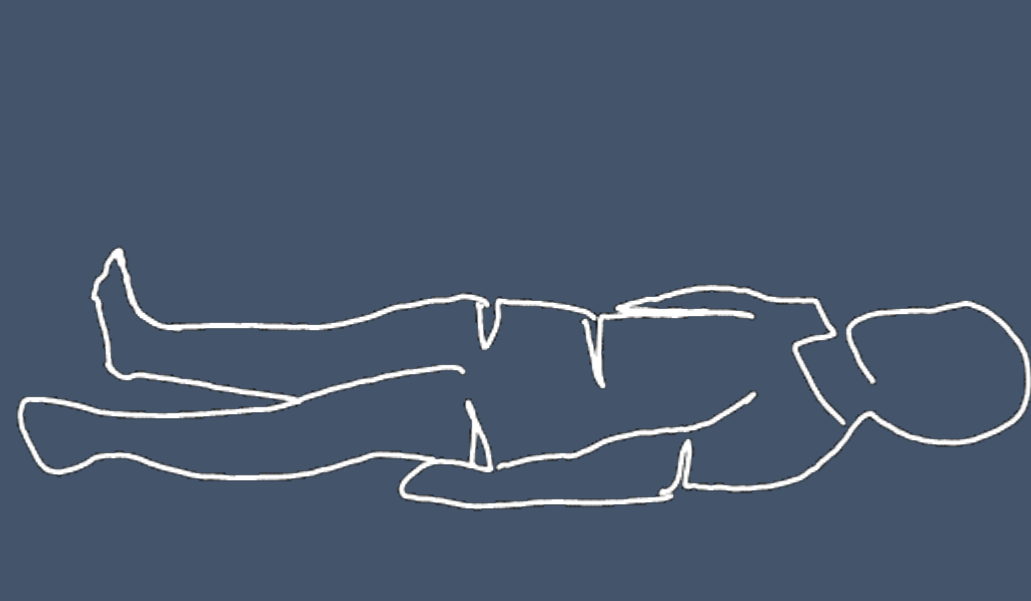


## INTERVENTION

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion [MBSR] [5]

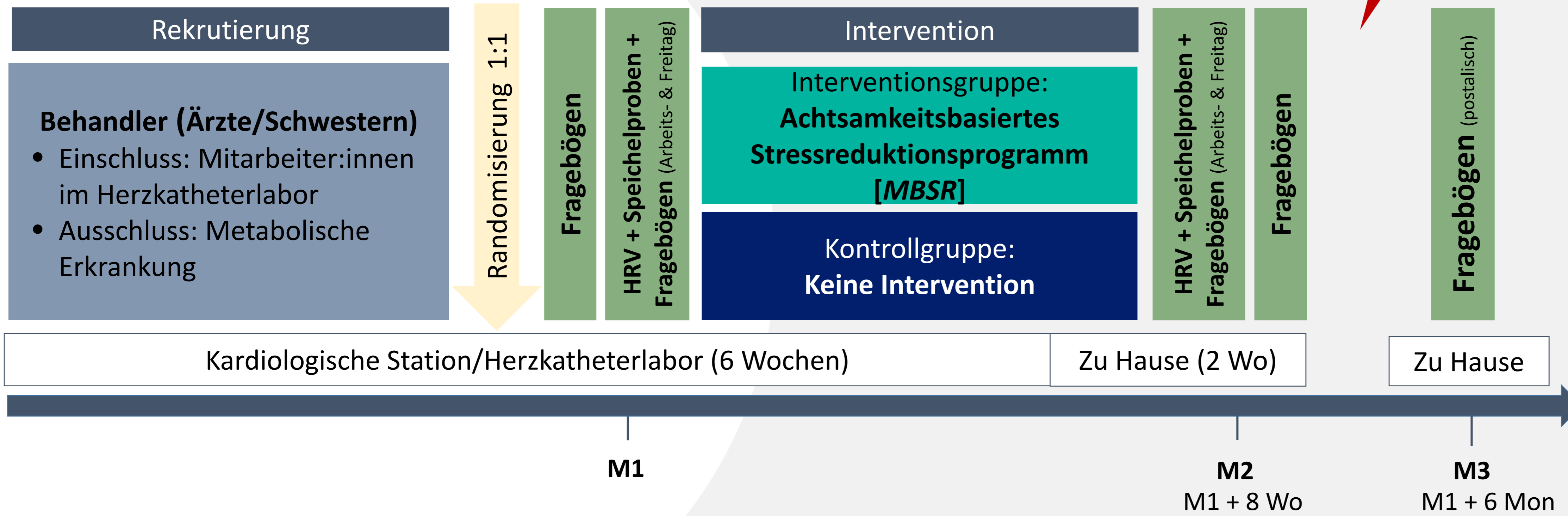
- Bodyscan
- Sitzmeditation
- Körperhaltungen [Asanas]

- 6 + 2 Wochen
- Im Klinikum + zu Hause
- Anleitung durch MBSR-Trainer



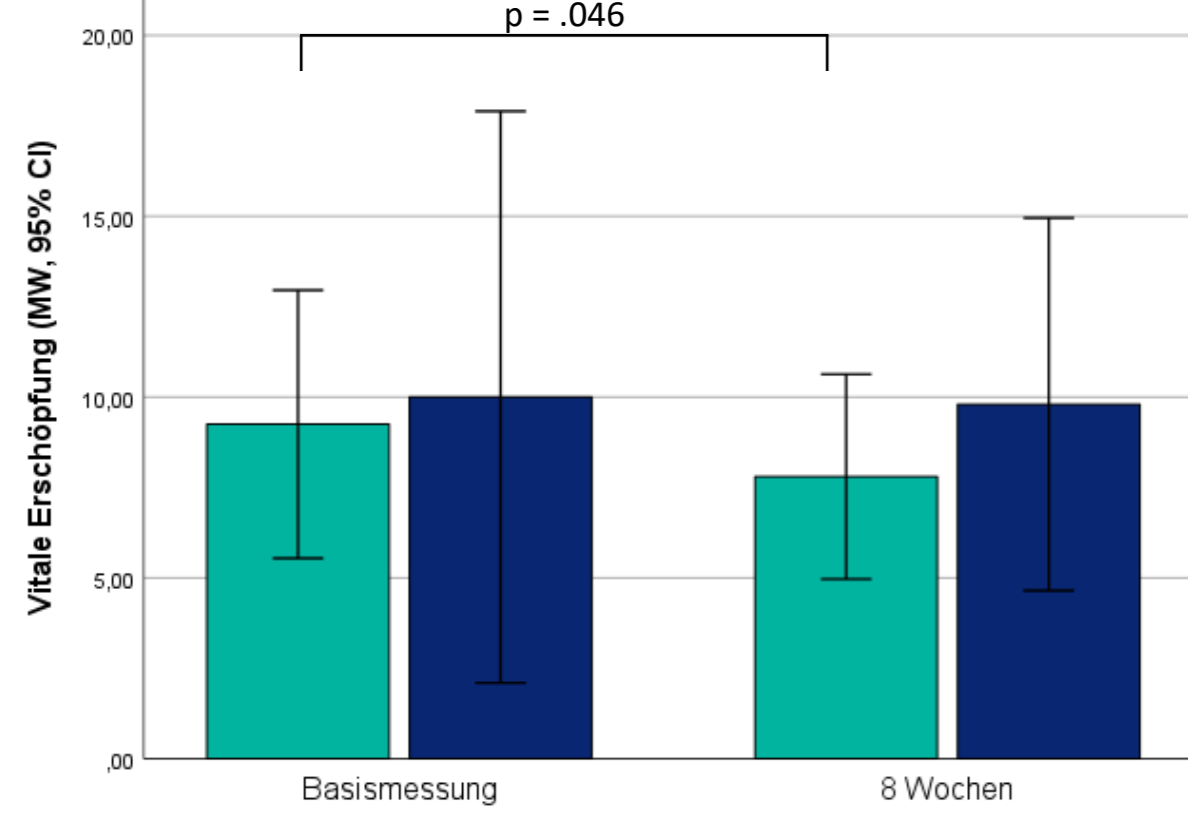
## STUDIENDESIGN

• N = 10 (90 % weiblich, 46,2 Jahre)

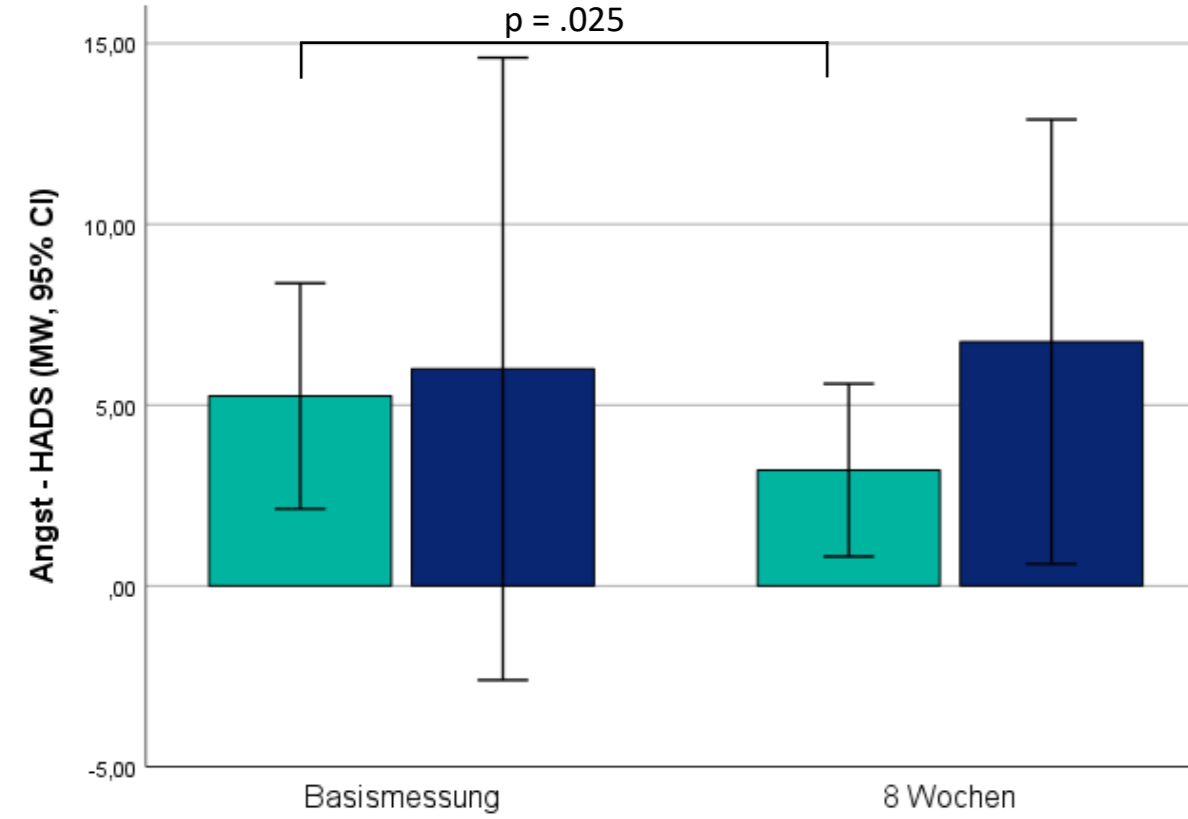


- Stress [TICS, PSS]
- Gratifikationskrisen [ERI]
- Anspannung
- Vitale Erschöpfung [VE]
- Angst & Depression [HADS]
- Gesundheit & Schlaf
- Soziodemographie [VAS]
- Lebensstilfaktoren
- Herzratenvariabilität [HRV]
- Cortisol & α-Amylase
- Gewicht
- Stimmung [POMS]

### Vitale Erschöpfung

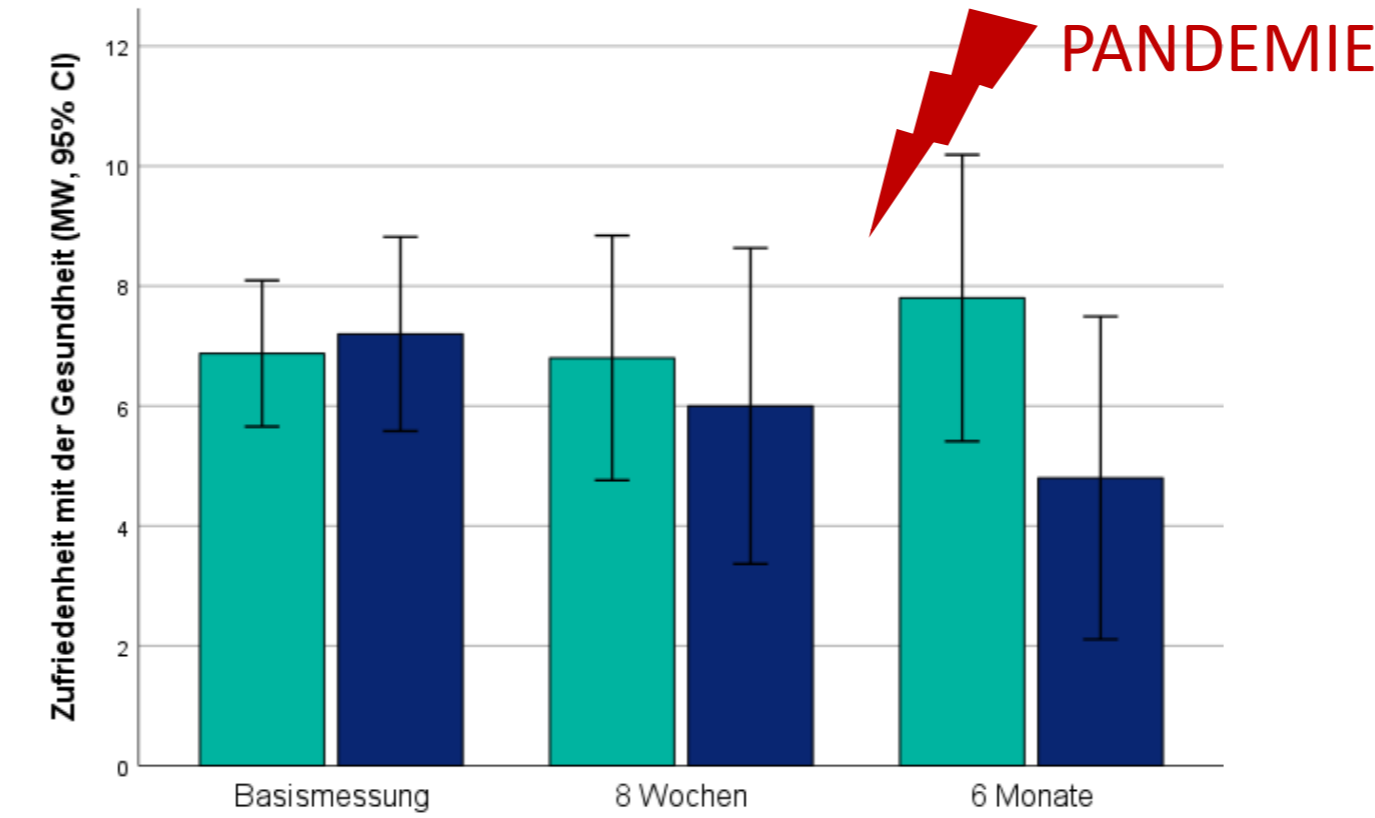


### Angst

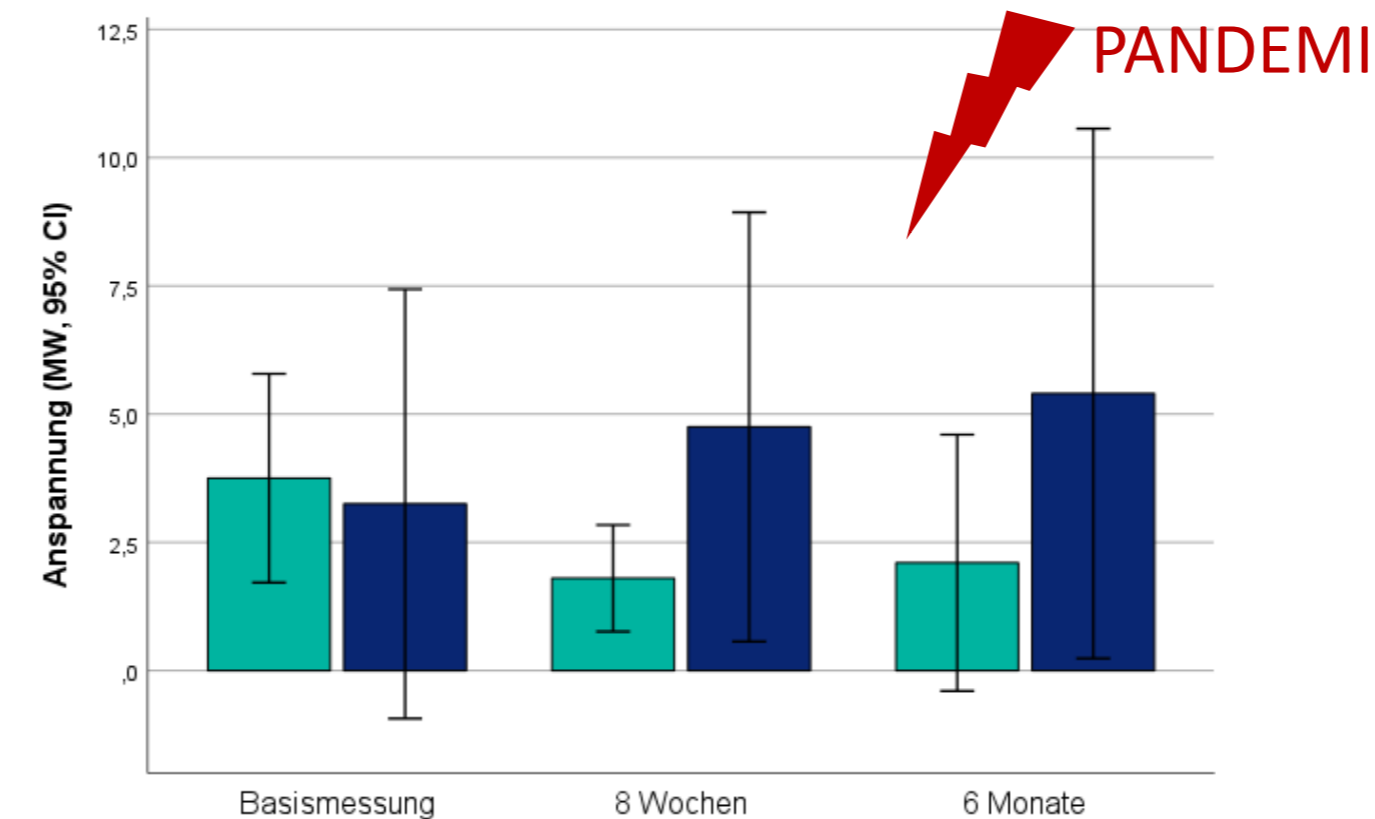


Kurzzeiteffekt (M1 – M2)  
Langzeiteffekt (M1 – M3)

### Zufriedenheit mit Gesundheit



### Anspannung



## ERGEBNISSE

- **Ausgangslage:** individuell hohe chronische Belastung
- **Nach Intervention:** geringe **vitale Erschöpfung**, Anspannung, **Angst** und Depressivität, höhere Zufriedenheit mit Schlaf
- **Langzeiteffekte:** höhere Zufriedenheit mit Schlaf und Gesundheit, geringere Anspannung, chronische Besorgnis und chronischer Stress

## DISKUSSION

### Fazit

- Wirksamkeit der Intervention
- Psychische Stabilität trotz Belastungszunahme in der Pandemie

### Limitationen

- Geringe Probandenzahl
- Adhärenz (20 - 90 % der Termine)
- Pandemie als zusätzliche Stressquelle

### Ausblick

- Implementierung im Arbeitsalltag
- Verbindung von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen

Auswertung: Wilcoxon-Test für verbundene Stichproben

### Literatur

[1] Deutsche Herzstiftung e.V. (2021). 32. Deutscher Herzbuch 2020 - Sektorenübergreifende Versorgungsanalyse zur Kardiologie, Herzchirurgie und Kinderherzmedizin in Deutschland. In Deutscher Herzbuch.  
 [2] Panagioti, M., Panagiotou, E., Boren, P., Leeth, G., Kontopoulou, E., Chow-Graham, C., Ouwens, S., van Marwijk, H., Geraghty, K., & Esmail, A. (2017). Controlled Interventions to Reduce Burnout in Physicians: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 217(7), 1195-205. <https://doi.org/10.1001/jamaintern.2016.2824>  
 [3] Arora, S., Sevdalis, N., Nestel, D., Woloshynowych, M., Darzi, A., & Kneebone, R. (2010). The impact of stress on surgical performance: a systematic review of the literature. *Surgery*, 147(3), 318-330.  
 [4] Wenz, C. F., Huchko, M. M., Novotny, P. J., Sloan, J. A., Koles, J. C., Habermann, T. M., & Shanfield, T. D. (2016). Association of perceived medical errors with resident distress and empathy: a prospective longitudinal study. *JAMA*, 316(9), 1071-78.  
 [5] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.

