

DIE DEGAM INFORMIERT



Auf diesen Seiten stellt die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) neueste medizinische Erkenntnisse vor, die für den Praxisalltag der Hausärztinnen und Hausärzte relevant sind.

Die Seiten werden redaktionell selbstständig von der DEGAM verantwortet und unterliegen keinen inhaltlichen Vorgaben durch Verlag oder Anzeigenkunden. Die Autorinnen und Autoren erklären, dass zu den Inhalten der Seiten keine Interessenkonflikte vorliegen.

Forschungspraxennetze: Forschung mit und für Hausarztpraxen

Möchten auch Sie sich einmal mit Ihrer eigenen Praxis in Forschungsprojekte einbringen? Informieren Sie sich, wo ihr nächstgelegenes Forschungspraxennetz ist:

www.desam.de/forschungspraxennetze

AUS DER FORSCHUNG

Achtsames Malen gegen Stress und Burn-out

Gesundheitspersonal ist in besonderem Maße von Burn-out betroffen. In Krisen- und Belastungssituationen wie während der Corona-Pandemie ist es besonders schwierig, Maßnahmen umzusetzen, die Entlastung schaffen. Eine Studie in Hongkong hat untersucht, ob sich durch „mindful coloring“ (achtsames Malen) mit wenig Aufwand Stress und Belastung entgegenwirken lässt.

Für die randomisiert-kontrollierte Studie rekrutierten die Forschenden während der Corona-Pandemie über Poster und E-Mail-Verteiler Intensivpflegepersonal in einem Universitätskrankenhaus in Hongkong. 77 Personen wurden randomisiert. Die Interventionsgruppe erhielt Zugang zu einem dreiminütigen Einführungsvideo und wurde instruiert, an mindestens fünf Arbeitstagen insgesamt mindestens 100 Minuten entsprechende Vorlagen auszumalen. Die Teilnehmenden erhielten Malutensilien, neben Mandalas gab es verschiedene andere Motive zur Wahl.

Primärer Endpunkt war die Stresswahrnehmung über die „Perceived Stress Scale“ (0-40 Punkte). Außerdem wurden unter anderem das Vorliegen eines Burn-outs (über das „Maslach Burnout Inventory“) und Achtsamkeit (über den „Five Facets Mindfulness Questionnaire“) erhoben. Zum Zeitpunkt der Basiserhebung hatten 79 Prozent eine hohe Stressbelastung. Die Intervention wurde

über zehn Tage durchgeführt. In der Gruppe, die zum achtsamen Malen angeleitet und aufgefordert wurde, war nach zehn Tagen die Stresswahrnehmung signifikant reduziert (durchschnittlich drei Punkte weniger auf der „Perceived Stress Scale“). Für Burn-out und Achtsamkeit ergaben sich keine Unterschiede. Es wurden keine Nebenwirkungen berichtet.

Die Wissenschaftler wählten den Ansatz des achtsamen Malens, da er niedrigschwellig auch in Stresssituationen mit wenig Zeitaufwand umsetzbar ist - allerdings zeigt sich bei genauerer Betrachtung der Ergebnisse, dass die Teilnehmenden der Interventionsgruppe oft weit länger malten als vorgesehen, nämlich durchschnittlich 43 Minuten am Tag.

Fazit: Bei gestresstem Pflegepersonal in Hongkong reduzierte achtsames Ausmalen kurzfristig den wahrgenommenen Stress. Ob sich dadurch auch längerfristig Vorteile für die Stressbewältigung ergeben, bleibt unklar. Die Studie wurde monozentrisch und in einem anderen Kulturkreis durchgeführt. Ob die Intervention auch für gestresste medizinische Fachangestellte in Deutschland zur Stressentlastung hilfreich ist, lässt sich leider nicht sicher ableiten.

Fong JSY, Hui ANN, Ho KM, Chan AKM, Lee A. Brief mindful coloring for stress reduction in nurses working in a Hong Kong hospital during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Medicine* (Baltimore). 2022 Oct 28;101(43):e31253. DOI: 10.1097/MD.00000000000031253. PMID: 36316873; PMCID: PMC9622339.



Impressum

Redaktion:

Dr. med. Sabine Gehrke-Beck

Institut für Allgemeinmedizin,
Charité-Universitätsmedizin
(verant.)

DEGAM-Bundesgeschäftsstelle:

Natascha Hövener,

Dr. Philipp Leson,
Schumannstr. 9,
10117 Berlin,

Tel.: (030) 20966 98 00

www.degam.de



Erfahrungen von
Hausärztinnen und
Hausärzten in den
Forschungspraxen-
netzwerken



Das Praxisteam von Dr. Franziska Charrier hat sich an der REDARES-Studie beteiligt.

Forschung in der Praxis: Wie klappt das?

Das Praxisteam um Dr. Franziska Charrier hat als Forschungspraxis an der REDARES-Studie teilgenommen. Die REDARES-Studie untersuchte von 2019 bis 2022 das Ordnungsverhalten in der Behandlung von Patientinnen mit unkompliziertem Harnwegsinfekt in der ambulanten Versorgung. Frau Dr. Charrier berichtet, welche Erfahrungen das Team bei der Durchführung der Studie in der Praxis gemacht hat.

Warum haben Sie sich entschieden, bei der Studie mitzumachen?

Ich hatte schon vorher Kontakt zum Institut für Allgemeinmedizin in Jena und wurde persönlich angesprochen. Harnwegsinfekte sind ja ein naheliegendes Thema, daher fand ich es interessant. Wir haben immer Ärztinnen oder Ärzte in Weiterbildung in unserer Praxis und da fand ich es gut, zu testen, wie man die Leitlinie auch im Rahmen einer Studie in der Praxis anwenden kann. Wirklich interessant und hilfreich war für uns, dass wir durch die Teilnahme Rückmeldung zu den örtlichen Resistenzraten bekommen haben. Wir untersuchen sonst schließlich nur selten und bei komplizierteren Fragestellungen den Urin auf Erreger und Resistenzen. Wir haben auch Rückmeldung zu unserem Verschreibungsverhalten im Verlauf der Studie und im Vergleich zu anderen Praxen bekommen - das war ebenfalls aufschlussreich.

Wie aufwendig war denn die Teilnahme an der Studie für das Praxisteam?

Für uns ärztliche Mitarbeiter war der Aufwand gar nicht so groß. Wir haben nur noch einmal unser Leitlinienwissen aufgefrischt (was der Studien-Spicker in komprimierter Form gut unterstützte) und auf eine einheitliche Diagnosen-Kodierung geachtet, sonst hatten wir keinen Zusatzaufwand. Für unsere teilnehmende MFA ist mehr Arbeit entstanden, da sie die Dokumentation für die Studie aus der Praxissoftware übernommen hat. Das hat bei uns aber recht gut geklappt, da sie sehr versiert im Umgang mit PC ist. Natürlich haben wir die Aufwandsentschädigung daher auch an sie weitergegeben. Leider war es nicht

möglich, dass diese direkt an die MFA ausgezahlt wurde. Eine Direktüberweisung an die teilnehmenden MFA wäre bei weiteren Studienteilnahmen tatsächlich noch ein Zugewinn (vor allem auch in MVZ-Strukturen).

Würden Sie denn Kolleginnen und Kollegen die Mitwirkung an einer Studie in der Hausarztpraxis weiterempfehlen?

Ja, klar. Man kann nur dazulernen, der Studien-Spicker ist auch weiterhin bei nachfolgenden ÄiW im Einsatz. Außerdem finde ich es wichtig, dass Erfahrungen und Daten direkt aus dem Praxisalltag in die Forschung einfließen. ●

→ Informationen zur REDARES Studie finden Sie hier:
www.ukw.de/forschung/redares-projekt/startseite/

„Ich finde es wichtig, dass Erfahrungen und Daten direkt aus dem Praxisalltag in die Forschung einfließen.“

Dr. Franziska Charrier

