

## care4stress

Entwicklung und Evaluation eines webbasierten Stressmanagement-Selbsthilfetrainings für stationäres Altenpflegepersonal

<b>Programm / Ausschreibung</b>	Bridge, Bridge - ÖFonds, Bridge Ö-Fonds 2019	<b>Status</b>	abgeschlossen
<b>Projektstart</b>	01.09.2020	<b>Projektende</b>	31.08.2023
<b>Zeitraum</b>	2020 - 2023	<b>Projektlaufzeit</b>	36 Monate
<b>Keywords</b>	Stressmanagement; internet-basiert; Pflegepersonal in Wohn- und Pflegeheimen; stepped care; mobile Gesundheitsvorsorge		

### Projektbeschreibung

Die Altenpflege befindet sich heute in einer herausfordernden Situation: es herrscht ein Engpass an Pflegepersonal bei gleichzeitig kontinuierlich steigender Anzahl an zu pflegenden Menschen. Eine Konsequenz daraus ist, dass das subjektiv empfundene Stresslevel von Pflegepersonen zu den höchsten aller Berufsgruppen zählt. Diese Situation führt überdurchschnittlich häufig zu gesundheitlichen und psychischen Problemen, erhöhten Krankenstandstagen und einem frühzeitigen Jobwechsel oder vorzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben.

Die finanziellen Mittel, die dem Pflegesektor zur Verfügung gestellt werden um beispielsweise mehr Personal anzustellen, sind eine Stellschraube zur Verbesserung der gegenwärtigen Situation (Verhältnisprävention). Es ist jedoch absehbar, dass sich in nächster Zukunft die Situation auf organisatorischer Ebene kaum verändern wird. Ein alternativer Ansatz zur Reduktion des Stresslevels für Pflegekräfte ist die Stärkung ihrer persönlichen psychischen Ressourcen (Verhaltensprävention).

Internetgestützte Trainings, die auf bewährte Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie zurückgreifen, könnten hierfür ein kostengünstiger und sowohl leicht als auch großflächig verfügbarer Lösungsansatz sein. Gegenwärtig steckt die Forschung zur Wirksamkeit dieser Trainings in den Kinderschuhen. So gibt es im deutschsprachigen Raum nur ein wissenschaftlich evaluiertes, sehr allgemein gehaltenes internetbasiertes Stress-management-Training (iSMT). Ein Stressmanagement-Training, das spezifisch auf die Arbeitssituation von professionellen AltenpflegerInnen abgestimmt ist, steht derzeit nicht zur Verfügung.

Diese Lücke will das Projekt care4stress schließen. Im Projekt werden ein kleines Unternehmen, das bisher sehr erfolgreich im Krankenhausbereich psychologische Dienstleistungen über seine e-health Plattform anbietet, und wissenschaftliche ExpertInnen der klinischen Psychologie gemeinsam ein iSMT für stationäres Pflegepersonal entwickeln. Dieses iSMT wird Teil einer Internetplattform sein und zusätzlich allgemeines und frei zugängliches psychoedukatives Informationsmaterial zur besseren Stressbewältigung für professionelle Altenpflegekräfte enthalten. Die Entwicklung eines derartigen Systems ist innerhalb des kurzen Projektzeitraums nur deshalb möglich, weil die bestehende e-health Plattform des

Unternehmenspartners ein sehr flexibles Content Management System besitzt.

Das im Projekt care4stress entwickelte iSMT soll in drei Akzeptanz- und Usability-Studien und einer dreiarmligen Pilotstudie an 120 AltenpflegerInnen evaluiert werden. Dabei werden erstmalig in der Wirkungsforschung von internetbasierten Stresstrainingsprogrammen neben subjektiven Parametern zwei objektive, physiologische Stressparameter erhoben: das kardiovaskuläre Reaktionsverhalten auf einen akuten standardisierten Stressor und der Cortisolgehalt aus einer Haarsegmentanalyse.

Das Marktpotential eines nachweislich wirkungsvollen iSMTs für professionelle Pflegekräfte als eine kostengünstige, leicht und breit zugängliche Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist enorm. Mit dem Projekt care4stress soll der erste wichtige Schritt in der Entwicklung und Erforschung der Wirksamkeit eines derartigen iSMTs durchgeführt werden.

## **Abstract**

Geriatric care faces a challenging situation today: there is a shortage of carers and, at the same time, the number of elderly people who need care constantly grows. As a consequence, the subjective stress level of caregivers ranks among the highest of all occupational groups. This situation leads disproportionately often to health and mental problems of professional carers, increased sick days and premature job change or early retirement.

The financial resources that are made available to the nursing sector, for example to hire more staff, are an important factor to improve the current situation (environmental prevention). However, it is foreseeable that the situation on the organizational level will hardly change in the near future. In contrast, an alternative approach to reduce the stress level of the nursing staff is to strengthen their personal psychological resources (behavior prevention).

Internet-based trainings, using cognitive-behavioural therapy, could be a cost-effective and easily accessible tool to strengthen personal resources. At present, research on this topic is in its infancy. Likewise, there is only one general Internet-based stress management training (iSMT) in German-speaking countries available. An iSMT and e-health platform tailored to the working situation of elderly professional caregivers is currently not obtainable.

This gap should be closed with the project care4stress. In the project, a small company that has been very successful in providing psychological services for hospital patients through its e-health platform, and scientific experts in clinical psychology will jointly develop an iSMT for caregivers working in nursing homes. This iSMT will be part of an Internet platform that will also contain freely accessible psycho-educational material for stress reduction of caregivers. The development of such a system within the short project period is only possible because the e-health platform already comprises a flexible content management system.

The iSMT will be evaluated in three acceptance and usability studies and a three-arm pilot study involving 120 professional caregivers. In addition to measuring effects on subjective parameters in this pilot study, effects on the following two objective, physiological stress parameters will be investigated for the first time in internet-based stress trainings: the cardiovascular response to an acute standardized stressor and the amount of cortisol based on a hair segment analysis.

The market potential of an effective iSMT for professional carers as a cost-effective and easily accessible occupational health

measure is enormous. By means of the project care4stress the first important steps in the development and research of the effects of such an iSMT should be made.

### **Projektkoordinator**

- Universität Innsbruck

### **Projektpartner**

- ESD - Evaluation Software Development GmbH