

Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue

EMS ist eine Gruppenbehandlung, die von einem speziell ausgebildeten Ergotherapeuten bzw. einer Ergotherapeutin angeleitet wird. Sie wurde auf der Grundlage wissenschaftlichen Wissens entwickelt für Menschen mit chronisch manifestierter Fatigue (erkrankungsunabhängig), die Erfahrung mit diesem Symptom in ihrem persönlichen Alltag haben. Zudem sollten die kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten für eine Patientenedukation im Gruppensetting gegeben und keine ausgeprägte Depression vorhanden sein.



EMS wurde 2017 im Rahmen eines Forschungsprojektes der Kliniken Valens und des Labors für Rehabilitationsforschung (2rLab) der Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) entwickelt und von der MS-Gesellschaft, der Stiftung für Ergotherapie sowie dem ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz mitfinanziert. 2018 wurde es nach einer erweiterten Literatur- und Studienauswertung in Zusammenarbeit von Ergotherapie Impulse, REHAB Basel und SUPSI mit Unterstützung der Stiftung für Ergotherapie weiterentwickelt für Menschen mit Fatigue unabhängig von der zugrunde liegenden Erkrankung.

Bei der Ausarbeitung der Energiemanagement-Schulung wurden neben Wirksamkeitsstudien qualitative Standards für Patientenedukation sowie die theoretischen Grundlagen des Empowerments, der Verhaltensänderung und der Selbstwirksamkeit berücksichtigt. Der Inhalt der Schulung baut auf Kernthemen der Ergotherapie: Betätigung und Alltagsaktivitäten.

Fach-Publikationen sind in den Verbandszeitschriften des schweizerischen und deutschen Ergotherapie-Berufsverbandes (Januar 2019) erschienen. Das Programm wurde auf diversen (inter)nationalen wissenschaftlichen Kongressen vorgestellt; eine erste wissenschaftliche Publikation in einem Journal: <https://www.ijmsc.org/doi/pdf/10.7224/1537-2073.2018-058>

Fatigue Severity Scale

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage an, inwieweit Sie diese zutreffend finden für die vergangene Woche; auf einer Skala von 1 für «stimmt gar nicht» bis 7 «stimmt vollkommen».

Ich finde, dass während der vergangenen Wochen folgendes zutraf:

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> Stimmt gar nicht Stimmt vollkommen </div> <div style="text-align: center; margin-top: 5px;"> </div>						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich bin weniger motiviert, wenn ich müde bin.	0	0	0	0	0	0	0
2. Körperliche Bewegung macht mich müde.	0	0	0	0	0	0	0
3. Ich ermüde rasch.	0	0	0	0	0	0	0
4. Meine Müdigkeit beeinträchtigt meine körperliche Leistungsfähigkeit.	0	0	0	0	0	0	0
5. Meine Müdigkeit bereitet mir oft Probleme.	0	0	0	0	0	0	0
6. Meine Müdigkeit verhindert länger andauernde körperliche Tätigkeiten.	0	0	0	0	0	0	0
7. Meine Müdigkeit beeinträchtigt mich, gewisse Pflichten und Verantwortungen zu erfüllen.	0	0	0	0	0	0	0
8. Meine Müdigkeit gehört zu den Beschwerden, die mich am meisten behindern.	0	0	0	0	0	0	0
9. Meine Müdigkeit beeinträchtigt meine Arbeit, meine Familie oder mein soziales Leben	0	0	0	0	0	0	0
Summe	_____						
	/ 9 = _____						

Krupp L.B., LaRocca N.G., Muir-Nash J. & Steinberg A.D. (1989) *The Fatigue Severity Scale*

Fatigue

Die Fatigue Severity Scale (Krupp, LaRocca, Muir-Nash & Steinberg, 1989) ist eine validierte Selbsteinschätzungsskala. Teilen Sie die Gesamtpunktzahl von max. 63 Punkten durch 9. Bei einem Resultat von mehr als 4 Punkten können Sie von einer klinischen Fatigue ausgehen.

Fatigue ist ein Symptom, das bei oder nach zahlreichen chronischen Krankheiten auftritt und Betroffene massiv in der Lebensgestaltung einschränkt. Im Bereich der neurologischen Erkrankungen können u.a. Menschen mit Multiple Sklerose (75-95%; Messmer Ucelli, 2012), Amyotrophe Lateralsklerose (Gibbons, Pagnini, Friede & Young, 2018), nach Schlaganfall (ca. 35% auch noch nach einem Jahr; Eskes et al, 2015) oder mit Querschnittsymptomatik (ca. 50%; Anton, Miller, Townson, Imam, Silverberg & Forwell, 2017) betroffen sein. Im Bereich der Krebserkrankungen tritt Fatigue bei ca. 80% der Betroffenen auf; teilweise schon vor der Diagnosestellung, v.a. während der Behandlungsphase und kann aber auch nach der Genesung als Restsymptom bestehen bleiben (Bourmaud et al, 2017). Auch Menschen mit rheumatologischen Erkrankungen wie bspw. SLE (ca. 90%; Cleanthous, Tyagi, Isenberg & Newman, 2012) berichten von Fatigue als einem sie stark hinderndem Symptom. In einer Studie mit Menschen nach Herzstillstand berichtete über die Hälfte der Betroffenen auch nach durchschnittlich drei Jahren noch von Fatigue betroffen zu sein (Wachelder, Moulaert, Heugten, Verbunt, Bekkers & Wade, 2009). In der palliativen Versorgung ist bekannt, dass bis zu 80% Fatigue als Symptom wahrnehmen (Berge et al, 2018). Dies nur einige Beispiele.

Alle Personen, die aus irgendeinem Grund mit Fatigue leben müssen, sind mit den gleichen Konsequenzen konfrontiert: Es ist ein für andere unsichtbares Symptom, das schwierig zu behandeln ist, das sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens (z.B. in der Familie, bei der Arbeit, im Freundeskreis) auswirkt, zu einem Verlust an Teilhabe und Lebensqualität führt und eine Quelle psychischer Belastung darstellt. (Cooper, 2006; Diemen et al, 2016; Mohanasuntharaam & Hui-Ting Goh, 2015; Messmer Ucelli, 2012; Weiland et al, 2015; Wijesuriya, Tran, Middleton & Craig, 2012)

Ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Bei der Behandlung von Menschen mit Fatigue hat sich gezeigt, dass ergotherapeutische Patientenschulungen mit dem Fokus auf Energiesparstrategien bei Betätigungen im Alltag den negativen Einfluss der Fatigue auf den Alltag massgeblich reduzieren können (Blikman et al, 2013; Eskes et al, 2015; Hammell, Miller, Forwell, Forman & Jacobsen, 2009; Kim et al, 2017; O'Riordan, Doran & Connolly, 2017). Die Betroffenen lernen in einem ersten Schritt das Symptom Fatigue und dessen Auswirkungen auf den persönlichen Alltag besser zu analysieren. In einem zweiten Schritt werden die täglichen Aktivitäten und Routinen systematisch betrachtet, um anschliessend schrittweise Veränderungen einzuleiten. Ziel der Intervention ist es, eine aktive(re) Kontrolle über das Symptom Fatigue zu erlangen und, je nach Prioritäten des/der Einzelnen, der Erhalt der Arbeitsstelle und/oder familiärer und sozialer Aktivitäten.

