

## Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue

EMS ist eine Gruppen- oder Einzelbehandlung, die von einem speziell ausgebildeten Ergotherapeuten bzw. einer Ergotherapeutin angeleitet wird. Sie wurde auf der Grundlage wissenschaftlichen Wissens entwickelt für Menschen mit Fatigue, die Erfahrung mit diesem Symptom in ihrem persönlichen Alltag haben. Die kognitiven, emotionalen und kommunikativen Fähigkeiten für eine Patientenedukation im Gruppensetting sollten gegeben und keine ausgeprägte Depression vorhanden sein. Ansonsten empfiehlt sich die Einzeltherapie.



Ablauf EMS-Gruppentherapie

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 evaluiert mit Unterstützung der MS-Gesellschaft, der Stiftung für Ergotherapie sowie dem ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz. 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 bewährte 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 ergotherapeutischen Verbandszeitschriften (CH, D, I) erschienen. Das Programm wurde auf diversen (inter)nationalen wissenschaftlichen und Fach-Kongressen vorgestellt. Zwei wissenschaftliche Publikationen sind bisher erschienen: *Int. Journal of MS Care*, November 2018, <https://www.ijmsc.org/doi/pdf/10.7224/1537-2073.2018-058>, und *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, Juni 2019, <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.06.034>. Wirksamkeitsüberprüfungen in der Onkologie und bei Post-Covid laufen in 2021-2022.

## Fatigue

Fatigue ist ein Symptom, das bei oder nach zahlreichen Krankheiten auftritt und Betroffene in der Lebensgestaltung einschränkt. Im Bereich der neurologischen Erkrankungen können u.a. Menschen mit MS (75-95%; Messmer Ucelli, 2012), ALS (Gibbons et al, 2018), nach Schlaganfall (ca. 35% auch noch nach einem Jahr; Eskes et al, 2015) oder mit Querschnittsymptomatik (ca. 50%; Anton et al, 2017) betroffen sein. Im Bereich der Krebserkrankungen tritt Fatigue bei ca. 80% der Betroffenen auf; v.a. bekannt während der Behandlungsphase kann es aber auch nach der Genesung als Restsymptom bestehen bleiben (Bourmaud et al, 2017). Auch Menschen mit rheumatologischen Erkrankungen wie bspw. SLE (ca. 90%; Cleanthous et al, 2012) berichten von Fatigue als einem sie stark hinderndem Symptom. In einer Studie mit Menschen nach Herzstillstand berichtete mehr als 50% der Betroffenen auch nach ca. drei Jahren noch von Fatigue betroffen zu sein (Wachelder et al, 2009). Aktuell wird dieses Symptom viel diskutiert als Langzeitfolge nach einer COVID19-Erkrankung, ist aber auch nach anderen Infektionserkrankungen wie bspw. FSME bekannt. Dies ist eine unvollständige Liste.

Alle Personen, die mit Fatigue leben müssen, sind mit ähnlichen Konsequenzen konfrontiert: Es ist ein für andere unsichtbares Symptom, das schwierig zu behandeln ist, sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens auswirkt, zu einem Verlust an Teilhabe und Lebensqualität führt und eine Quelle psychischer Belastung darstellt (Cooper, 2006; Diemen et al, 2016; Mohanasuntharaam et al, 2015; Messmer Ucelli, 2012; Weiland et al, 2015; Wijesuriya et al, 2012).

## Ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

In den einschlägigen Handbüchern, Leitlinien und Behandlungsempfehlungen ausgewiesener Fatigue-Expertinnen und -Experten wird, unabhängig von der ursächlichen Erkrankung, nachdrücklich auf die erfolgreiche Kombination von körperlichem Aufbautraining (z.B. durch Physio-/Sporttherapie in der richtigen Trainingsdosis angeleitet) und das Vermitteln von Energiesparstrategien für den Alltag (Fatiguemanagement) durch die Ergotherapie hingewiesen. Nachgewiesene Ergebnisse/Outcomes bei Letzterem sind u.a.:

- Verminderung des negativen Einflusses, den Fatigue auf die Alltagsgestaltung Betroffener hat (Fatigue Impact Skala)
- Vergrößerung der selbsterfahrenen Lebensqualität (SF-36)
- Gesteigerte Selbstwirksamkeit, was eine erhöhte Leistungsfähigkeit im persönlichen Alltag mit sich bringt (SWE-BESS).

Ergotherapeutische Patientenschulungen mit dem Fokus auf Energiesparstrategien bei Betätigungen im Alltag können den Einfluss der Fatigue auf den Alltag massgeblich reduzieren (Blikman et al, 2013; Eskes et al, 2015; Hammell et al, 2009; Kim et al, 2017; O'Riordan et al, 2017). Betroffene lernen in einem ersten Schritt das Symptom und dessen Auswirkungen auf den eigenen Alltag zu analysieren. In einem zweiten Schritt werden die täglichen Aktivitäten & Routinen systematisch betrachtet, um anschliessend schrittweise Veränderungen einzuleiten. Ziel ist es, eine aktive(re) Kontrolle zu erlangen und, je nach Prioritäten des/der Einzelnen, der Erhalt der Arbeitsstelle und/oder familiärer und sozialer Aktivitäten.