

Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue



Gesamtprojektleitung: Ruth Hersche (SUPSI) & Andrea Weise (Ergotherapie Impulse)

Fatigue (Zusammenfassung aus internat. Leitlinien und einschlägigen Fachbüchern)

Subjektiver Mangel an **physischer** und/oder **psychischer** Energie, der vom Einzelnen/Angehörigen/Pflegepersonen wahrgenommen wird, und das Ausführen üblicher/gewünschter Aktivitäten beeinträchtigt

Normale Erschöpfung vs. Fatigue:

- Erschöpfung steht nicht im Verhältnis zur erbrachten körperlichen/kognitiven Leistung
- Durch Schlaf/Ausruhen nicht/nur teilweise ausgleichbar
- Verstärkung durch emotionale Belastung, Stress, Infekte, ggf. Hitze
- Nicht direkt sichtbar: nur schwer messbar und Dritten kaum vermittelbar

Inzidenz

(Rest-)Symptom bei vielen (chronischen) Erkrankungen

- 75 – 90% der Menschen mit MS (Krupp 2006)
- Bis 80% der Menschen in oder nach onkologischer Behandlung (Hofman et al. 2007)
- Bis 50% der Menschen mit rheumatischen Erkrankungen (Overman et al. 2016)
- 50 – 70% der Menschen mit COPD (Spruit et al. 2017)
- Ca. 50% der Menschen Jahre nach einem Herzinfarkt (Wachelder et al. 2009)
- Ca. 60 % der Menschen mit einer chronischen Krankheit und über 65 (Molarius, 2001)
- Menschen mit AIDS, Hepatitis C, Querschnittslähmung, nach Schlaganfall, Infektionserkrankungen

Messung: Fatigue Skalen

Fatigue Severity Scale (FSS) (Krupp et al, 1989)

- Ein Beispiel für validierte Selbsteinschätzungsskalen
- Von Ärzt:innen verwendet

Fatigue Severity Scale (FSS)

Ich finde, dass während der vergangenen Wochen folgendes zutrifft:

Stimmt gar nicht
←
→
 Stimmt vollkommen

	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich bin weniger motiviert, wenn ich müde bin.							
2. Körperliche Bewegung macht mich müde.							
3. Ich ermüde rasch.							
4. Meine Müdigkeit beeinträchtigt meine körperliche Leistungsfähigkeit.							
5. Meine Müdigkeit bereitet mir oft Probleme.							

Abgrenzungen zu

- Depression/ depressiver Verstimmung
- Motivationslosigkeit/ Desinteresse
- Burnout
- Belastungsunverträglichkeit/ post exertional malaise / PEM
- Orthostatische Blutdruckregulationsprobleme
- CFS/ME
- ...

Ursachen sekundärer Fatigue z.B.:

- Schlafstörung
- Ernährung oder körperintern mangelnde Aufnahme/Verarbeitung/Aufbau bestimmter Stoffe, z.B. Eisen, Hormone, Vitamine
- Nebenwirkung von Medikament
- Depression
-

Ursachen primärer Fatigue unbekannt – aktuelle Hypothesen:

- Veränderungen im Nervensystem
- Hormonsteuerung
- Dysregulation Immunsystem
- Entzündliche Prozesse
-

Konsequenzen (Zusammenfassung vieler Studien)

Fatigue reduziert die Betätigungsperformanz Betroffener

- Häufiger Grund für Aufgabe/Verlust Arbeitsstelle
- Reduktion selbstbestimmter Lebensgestaltung
- Veränderung Routinen und sozialer Rollen
- Reduzierte Beteiligung an bedeutungsvollen Tätigkeiten (Freizeit, soziale Partizipation)
- Häufig eine der Hauptursachen für reduzierte Lebensqualität

Messung: Fatigue Impact Skalen

Modified Fatigue Impact Scale (MFIS) (Fisk et al, 1994)

- Ein Beispiel für validierte Selbsteinschätzungsskalen
- Erfasst subjektiv wahrgenommene Auswirkungen von Fatigue auf persönlichen Alltag

Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)

Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und kreuzen Sie die Zahl an, die am besten zeigt, wie oft Ihre Erschöpfung Sie in den letzten 4 Wochen auf diese Weise betroffen hat.

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie bitte die Antwort, die Ihrer Meinung am nächsten kommt.

Aufgrund meiner Erschöpfung in den
letzten 4 Wochen ...

		<u>nie</u>	<u>selten</u>	<u>manch-</u> <u>mal</u>	<u>häufig</u>	<u>fast</u> <u>immer</u>
1	...war ich <u>weniger aufmerksam</u>	0	1	2	3	4
2	...hatte ich Schwierigkeiten, über längere Zeit Dinge zu verfolgen	0	1	2	3	4
3	...war ich nicht in der Lage, klar zu denken	0	1	2	3	4

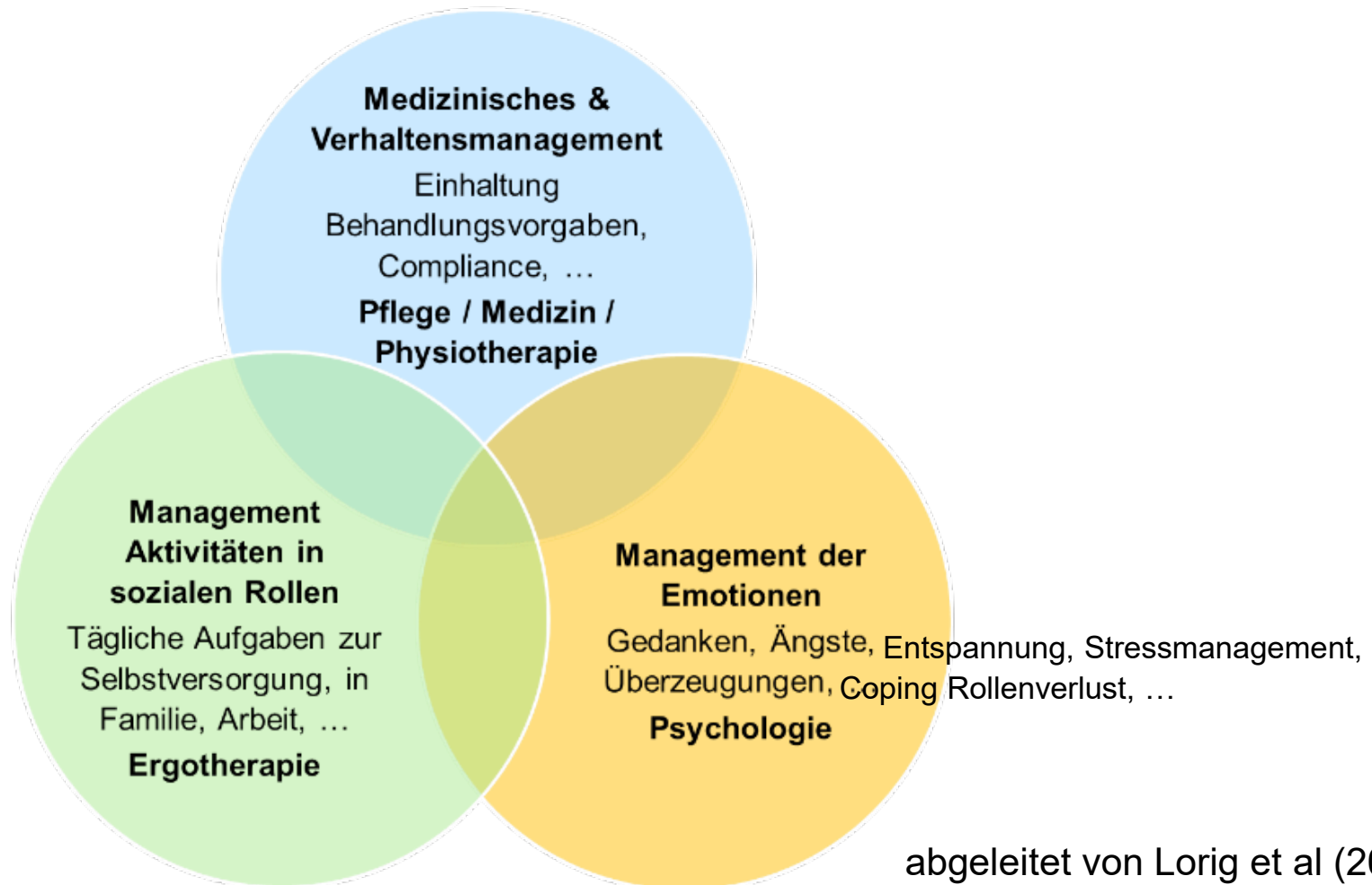
Evidenzlage zur Behandlung von Fatigue



Weiterführende Informationen z.B. auf <https://www.multiplesklerose.ch/de/unsere-angebote/veranstaltungen-weiterbildungen/webinare/> (jeweils ca. 30 min.)

- Webinar Prof. Dr. I. Penner, Neuropsychologin, September 2024: Fatigue
- Webinar Dr. J. Bansi, Sportwissenschaftler, Mai 2019: MS – Bewegung & Sport
oder auf Webseiten anderer Patient/inn/enverbände/-ligen:
z.B. www.mecfs.de, www.youtube.com/watch?v=yRSjpaTY30M, <https://altea-network.com>, <https://longcoviddeutschland.org>, Charité Berlin

Ungefähre Aufgabenverteilung in der Patientenedukation



abgeleitet von Lorig et al (2003)

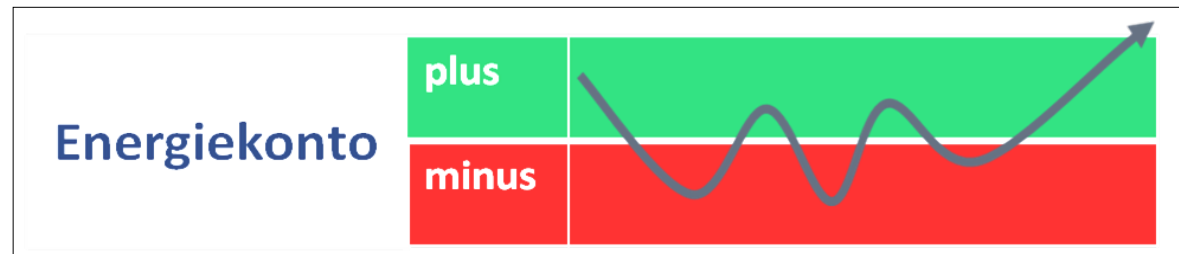
EMS ambulant: Struktur & Inhalt



Energiemanagement-Schulung (EMS): Fokus

- Trotz Fatigue befriedigende Alltagsgestaltung -> pro-aktiver Umgang mit Fatigue
- Kontrolle über Erschöpfung erlangen um negative Auswirkungen auf individuellen Alltag zu reduzieren

- Perspektivenwechsel:



- Zur Verfügung stehende Energie bewusst verwalten
 - Alltag in allen Bereichen wirksam reorganisieren
 - Energie bewusst einsetzen, aber auch sparen & regenerieren
- Genereller Fokus auf Kernthema Ergotherapie: Alltagsaktivitäten

Entwicklungs- und Forschungsprojekte 2016 - 2022

- Grundlagen:
 - Internationale Evidenzen zum Fatiguemanagement in der Ergotherapie
 - zu Verhaltensänderungen & Selbstwirksamkeit
 - Wissen zur Patientenedukation & Empowerment
- Ziele:
 - Entwicklung, Erprobung & wissenschaftliche Überprüfung einer ergotherapeutischen Patientenedukation für Menschen mit Fatigue
 - Entwicklung einer Schulung für Ergotherapeutinnen/-therapeuten

Finanzielle Unterstützung durch:

Bsp. Projekt I: Ablauf (Sept. 2016 – Juni 2017)

Ausführliche Literaturrecherche und –auswertung

Entwicklung Energiemanagement-Schulung (EMS)

- Handbuch für ETs
- Arbeitsbuch für Teilnehmende

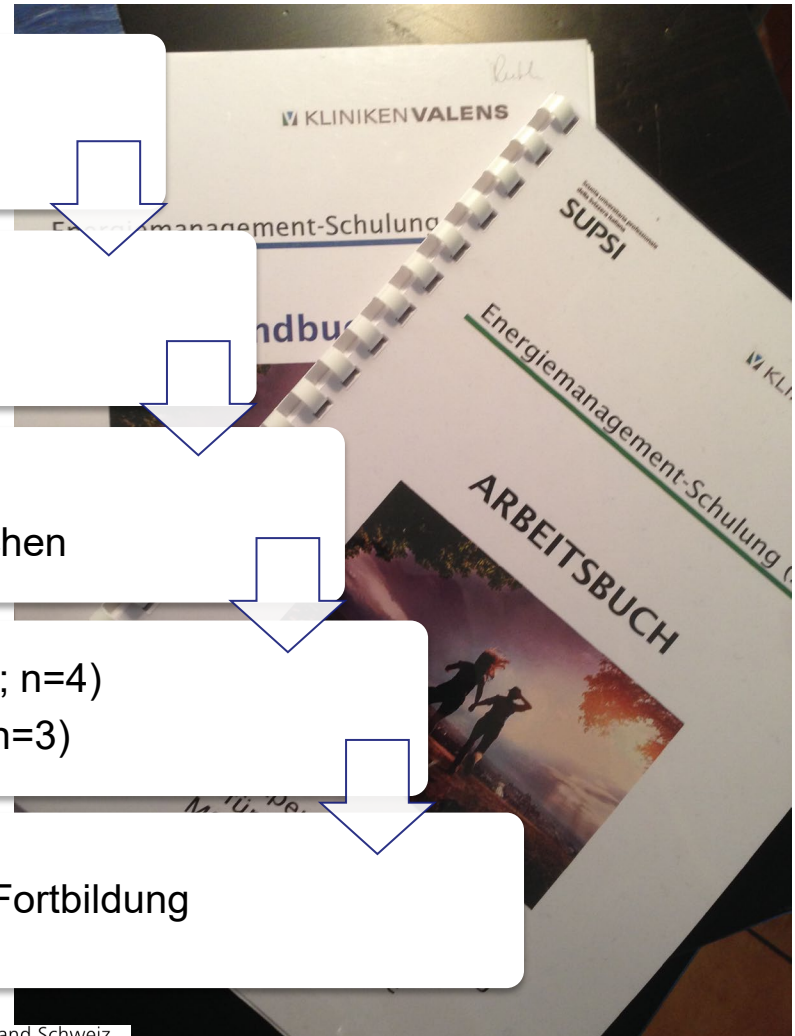
- Pilot-Fortbildung: 3 ETs

- Pilot-Gruppe: insg. 12 Teilnehmende je 3 Wochen

- 2 Fokusgruppen mit Teilnehmenden (n=5; n=4)

- 1 Fokusgruppe mit Ergotherapeutinnen (n=3)

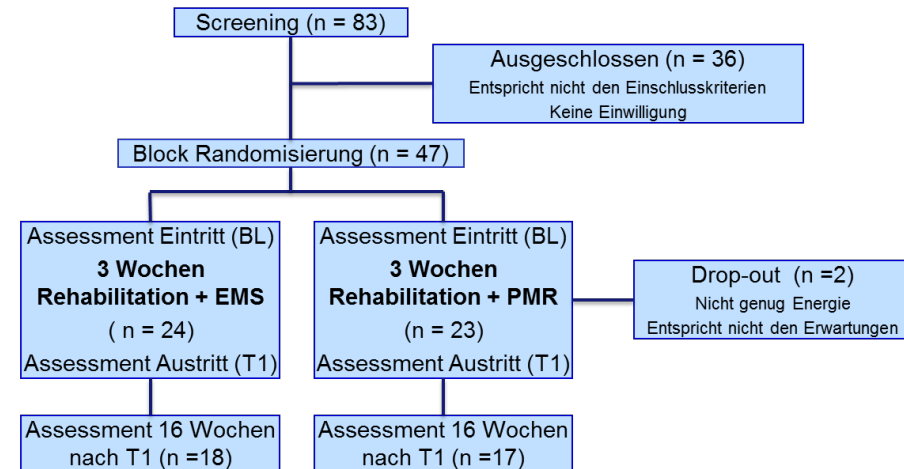
Optimierung des Materials & der ET-Fortbildung



Bsp. Forschungsprojekt II (Juli 2017 – April 2018)

Ziel: Wirksamkeitsüberprüfung einleiten

Machbarkeitsstudie mit RCT-Design:



- Signifikante Unterschiede in Selbstwirksamkeitserwartung, Einschätzung eigener Kompetenz im Alltag und Lebensqualität
- Reduzierte Kosten dank Gruppenbehandlung
- Positive Erfahrungen bei Umsetzung Strategien nach Rückkehr in Alltag

Forschungsprojekte 2020-22

- Projekt VI (RCT-Design):
 - Wirksamkeitsüberprüfung bei **MS-Erkrankten** in Kombination mit HIT
 - Rehasentrum Valens & SUPSI
 - Finanzielle Unterstützung durch 
- Projekt VII (Machbarkeitsstudie, pre-post-Design):
 - Wirksamkeitsüberprüfung in **Onkologie** einleiten
 - Rehasentrum Gais, Ergotherapie Impulse & SUPSI
 - Finanzielle Unterstützung durch  
Stiftung für Ergotherapie 
- Projekt VIII (Machbarkeitsstudie & qualitative Evaluation):
 - Passgenauigkeit für Menschen mit **Long-COVID-bedingter Fatigue** & Wirksamkeitsüberprüfung einleiten
 - REHAB Basel & SUPSI

- Gesamtprojekt:
 - Zeitschriften vom EVS, DVE & Ergotherapie Austria, 2018 & 2019
 - Bücher zur Herbsttagung Neurologie DVE, November 2019 & 2025
 - *Forte*, Magazin der Schweizerischen MS-Gesellschaft, 2019 & 2025
- Wissenschaftliche Projekte:
 - Vorträge und Poster auf relevanten Kongressen
 - MS: Entwicklung EMS & Fokusgruppen, *Journal of MS Care* 2019
 - MS: Machbarkeitsstudie, *Multiple Sclerosis & Rel Disorders* 2019
 - MS: RCT, *Multiple Sclerosis & Rel Disorders* 2023
 - Long COVID19: Fokusgruppen, *Occupational Ther International* 2022
 - Long COVID19: Machbarkeitsstudie, *Disability & Rehabilitation* 2023
 - LCOV: Fokusgruppen nach EMS & nach 4 Monaten, *healthcare* 2024
 - LCOV: Protokoll Wirksamkeitsstudie (SNF-finanziert), *BMJ Open* 2025
- Gesundheitspolitische Projekte:
 - Post-COVID19-Leitlinie für Hausärzt:innen (CH), *BAG & FMH* 2023

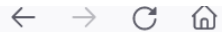
Verbreitung

- Übersetzung ins Italienische 2018 mit Unterstützung durch SUPSI
- Übersetzung ins Französische 2019-2020 mit Unterstützung vom EVS
- Listen mit EMS-Ergotherapeutinnen/-therapeuten (nach PLZ)
- Update's für ausgebildete EMS-Ergotherapeutinnen/-therapeuten (Mailliste)
- Webseite mit Material & Informationen: www.ergotherapie-impulse.ch

Kurse:

Übersicht: www.ergotherapie-impulse.ch -> Schulung

- Laufend öffentlich ausgeschrieben bei diversen Anbietern in der Schweiz (D, F & I), Österreich & Deutschland
- Massgeschneiderte «in house» Schulungen auf Anfrage
- Unterstützung bei der Implementation auf Anfrage
- Update-/Netzwerktreffen für ausgebildete EMS-Ergotherapeutinnen/-therap.



Erfahrene Ergotherapeutinnen führen Behandlungen und Abklärungen nach neuestem Wissensstand durch:

- Für Erwachsene in ihrer gewohnten Umgebung
- Für das tägliche Funktionieren bei z.B. Selbstversorgung, Haushalt, Arbeit, Freizeit
- [\(Mehr ...\)](#)

Forschung

Massgeschneiderte Unterstützung bei Forschungsprojekten [\(Mehr ...\)](#)

Schulung

Vorträge, Workshops oder Supervisionen, individuell oder für Gruppen [\(Mehr ...\)](#)

Projekte

Kompetente Beratung, Unterstützung oder Projektleitung [\(Mehr ...\)](#)


Energiemanagement-Schulung (EMS)

Evidenzbasierte Ergotherapie für Menschen mit Fatigue

- [Informationen für Gesundheitsfachpersonen, Versicherer und Interessierte](#)
- [Informationen für ErgotherapeutInnen](#)
- [Informations en français](#)
- [Informazione italiano](#)



(Forschungs)Projekte seit 2024

- Projekt X (target trial emulation design; ähnlich RCT):
 - Wirksamkeitsüberprüfung bei **Long-COVID-bedingter Fatigue**
 - Altea, Long Covid CH, Inselspital, REHAB, SUPSI, USZ
 - Finanzielle Unterstützung durch  **Schweizerischer Nationalfonds**
- Projekt XI (Umfrage unter EMS-Ergos):
 - **Implementation** und -unterstützung
 - MSc-Projekt Universität Krems
- Projekt XII:
 - Online gratis **Informationen für Angehörige** von Personen mit Fatigue aus ergotherapeutischer Perspektive
 - BSc-Projekt ZHAW & Ergotherapie Impulse
- Projekt XIII:
 - **digitale Version** vom **Arbeitsbuch**

Erfahrungsbericht Frau M.

«....bewusst Energie in Alltagsaktivitäten zu sparen.
Z.B. Absitzen während des Zähneputzens»

«...durch anstrengende Aktivitäten abzugeben, Energie für geliebte Aktivitäten übrig zu behalten.
Z.B. Nachbarjunge mäht Rasen und ich kann wieder meine Blumen besser versorgen»

«... gezielt Hilfsmittel und Geräte einzusetzen.
Z.B. elastische Schnürsenkel»

«Je besser der Alltag geplant ist, desto weniger Stress habe ich. Stress ist vergeudete Energie.»

Erfahrungsbericht Herr S.

»Ich wurde mir über den umfassenden Einfluss der Erschöpfung auf mein gesamtes Leben erstmals so richtig bewusst.«

„Durch eine leichte Reduktion des Arbeitspensums kann ich wieder ‘leben’.
Z.B. etwas mit meiner Familie unternehmen und mich körperlich fit halten»

„Durch das Einplanen von Kurzpausen kann ich länger konzentriert und fehlerfrei arbeiten»