

SUPSI
University of Applied Sciences and Arts of
Southern Switzerland

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

KLINIKEN VALENS
REHAB

REHAB Basel
Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie

Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue



Gesamtprojektleitung: Ruth Hersche (SUPSI) & Andrea Weise (Ergotherapie Impulse)
ruth.hersche@supsi.ch andrea.weise@ergotherapie-impulse.ch

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

Fatigue

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 nicht/nur teilweise ausgleichbar
- Verstärkung durch emotionale Belastung, Stress, Infekte, ggf. Hitze
- Organische und neurophysiologische Ursachen
- Nicht direkt sichtbar: nur schwer messbar und Dritten kaum vermittelbar

Ruth Hersche & Andrea Weise

2

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)

Konsequenzen

Fatigue reduziert die Betätigungsperformanz Betroffener:

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

Evidenzlage zur Behandlung von Fatigue



Ruth Hersche & Andrea Weise

1

Patientenedukation & Selbst-Management (Lorig & Holman 2003)

Ziel von Patientenedukation & Selbst-Management-Schulungen: Menschen mit chronischen Krankheiten befähigen, kompetent mit Konsequenzen der Erkrankung umzugehen

- ✓ medizinische Aspekte
- ✓ **alltagsbezogene Problemsituationen = Fokus der Ergotherapie**
- ✓ emotionale Belastungen

Es geht nicht (nur) um Wissensvermittlung, sondern vor allem um das Erwerben von Handlungskompetenzen im Umgang mit Konsequenzen der eigenen Erkrankung und der **Einleitung von Verhaltensänderungen zur Sicherung der Lebensqualität**

Ruth Hersche & Andrea Weise

6

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

KLINIKEN VALENS

Entwicklungs- und Forschungsprojekt I

Ziel: Transfer wissenschaftlicher Ergebnisse in die klinische Praxis

- Entwicklung Patientenedukation in Gruppen für Menschen mit MS in stationärer Rehabilitation
- Basis: Evidenzen zum Fatiguemanagement & erfolgreichen Verhaltensänderungen, sowie Wissen zu Patientenedukation & Empowerment
- Erprobung des Materials im klinischen Alltag
- Optimierung nach Fokusgruppenbefragungen

Finanzielle Unterstützung durch:  evs ase ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

 ergo Stiftung für Ergotherapie

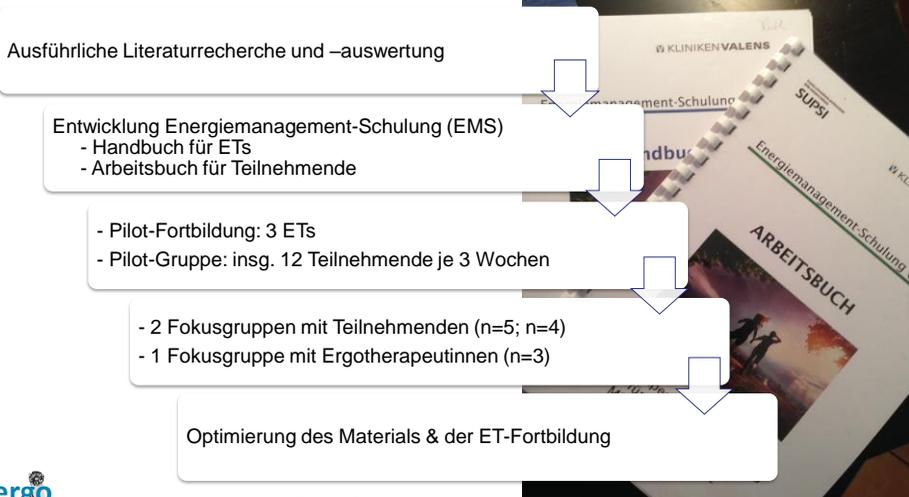
7

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

KLINIKEN VALENS

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

 ergo Stiftung für Ergotherapie

 evs ase ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

8

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:

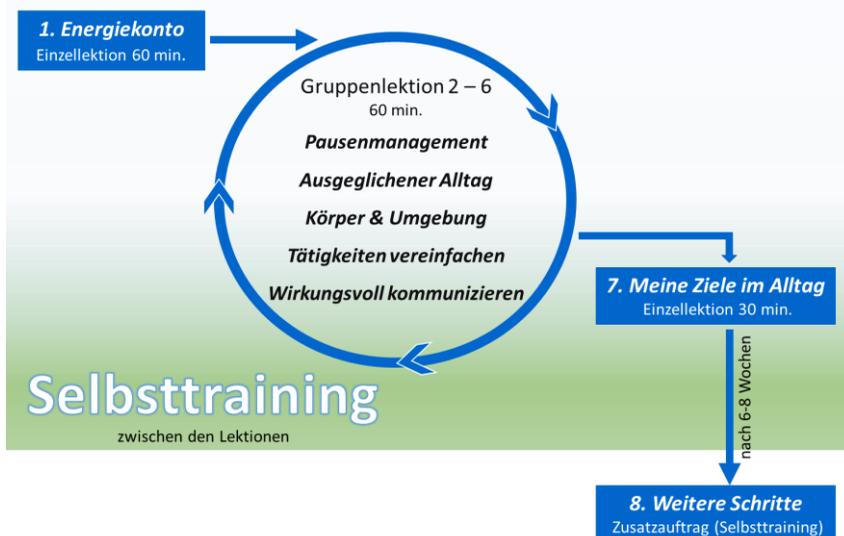


- Zur Verfügung stehende Energie bewusst verwalten
 - Alltag in allen Bereichen wirksam reorganisieren
 - Energie bewusst einsetzen, aber auch sparen & regenerieren
- Genereller Fokus auf Kernthema Ergotherapie: Alltagsaktivitäten

Ruth Hersche & Andrea Weise

9

EMS stationär: Struktur & Inhalt



10

Forschungsprojekt II

Ziel: Wirksamkeitsüberprüfung einleiten

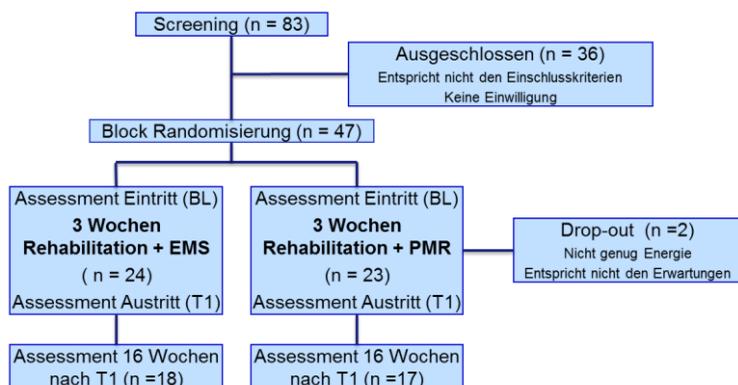
- Machbarkeitsstudie mit RCT-Design
- Kontrollintervention: Progressive Muskelrelaxation (Jacobsen)

Finanzielle Unterstützung durch:



11

Projekt II: Ablauf (Juli 2017 – April 2018)



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

12

Entwicklungsprojekt III (Juli – Dezember 2018)

Ziel: **Praktikables Material für EMS-Gruppen mit allen stationären Patienten**

- Ausführliche Literaturrecherche zu Fatigue & Fatigue-Management bei diversen Diagnosen
- Weiterentwicklung EMS-Materialien: wirksames, evidenzbasiertes Energiemanagement bei Fatigue, unabhängig von ursächlicher Erkrankung
- Erprobung im klinischen Alltag & Optimierung



Finanzielle Unterstützung: Stiftung für Ergotherapie

Ruth Hersche & Andrea Weise

13

Entwicklungsprojekt IV (Januar – April 2019)

Ambulante Version



14

Theoretischer Unterbau I: Patientenedukation & Empowerment

(Lorig & Holman 2003; WHO, Nutbeam 1998)

Personen befähigen:

- Selbst passende Lösungen finden für Problemen/Herausforderungen
- Bewusst und informiert Entscheidungen zu treffen
- Ressourcen zu kennen und zu nutzen
- Partnerschaftlich zusammenzuarbeiten mit Health Professionals

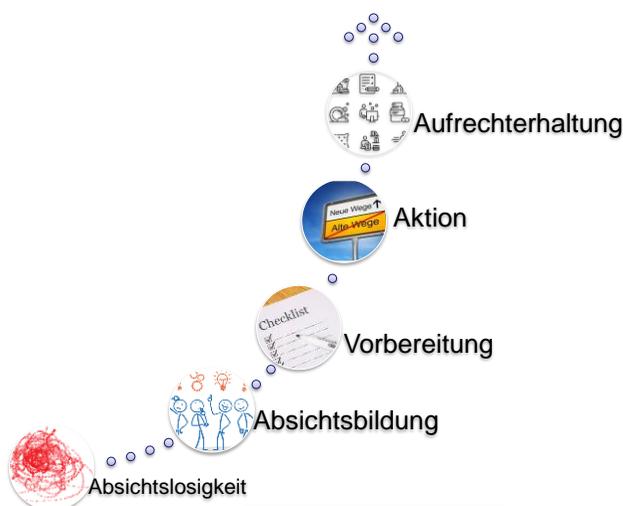
Patientenedukation zielt nicht (nur) auf Wissensvermittlung, sondern vor allem auf die Einleitung einer Verhaltensänderung.

Empowerment unterstützt Individuen oder Gruppen dabei, mehr Kontrolle über Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit zu haben und damit verbundenen Schritten in der Prävention, Behandlung und/oder dem Management von bspw. Symptomen.

Ruth Hersche & Andrea Weise

15

Theoretischer Unterbau II: Verhaltensveränderung (Di Clemente & Prochaska 1982)



16

Theoretischer Unterbau III: Selbstwirksamkeit(serwartung)

(Bandura 1997)

Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können

- Ohne Selbstwirksamkeits-Überzeugung werden Herausforderungen oft nicht in Angriff genommen

Verstärkung der Selbstwirksamkeits-Überzeugung über:

- Hindernisse erfolgreich überwinden
- Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen
- Stärkung innerhalb sozialer Gruppen
- Abbau von Stress & Angst bei der Durchführung einer neuen Aufgabe

Theoretischer Unterbau IV: Motivierende Gesprächsführung/ Moderation

(Miller & Rollnick)

- Offenheit
- Reflektierend zuhören; paraphrasieren
- Unterstützung, Bestätigung & Anerkennung
- Informationen anbieten
- Ambivalenzen aufzeigen (Pro und Contra)
- Ressourcen aufzeigen
- Autonomie befürworten

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

Publikationen

- Gesamtprojekt: in EVS- und DVE-Zeitschrift (2018 bzw. Jan. 2019)
- Wissenschaftliches Projekt I (Entwicklung & Fokusgruppen):
 - Vorträge und Poster auf relevanten Kongressen
 - *Journal of MS Care*, November 2018
- Wissenschaftliches Projekt II (Machbarkeitsstudie, RCT-Design):
 - Vorträge und Poster auf relevanten Kongressen
 - *Multiple Sclerosis & Related Disorders*, Juni 2019

Finanzielle Unterstützung durch:



ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti



Stiftung für Ergotherapie

19

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

Ergotherapie Impulse
Therapie
Forschung
Schulung
Projekte
www.ergotherapie-impulse.ch

Verbreitung

Ziel: EMS-Gruppen-Angebote für alle Patienten mit Fatigue in der Schweiz

- Übersetzung ins Italienische: im November 2018 mit Unterstützung durch SUPSI fertiggestellt
- Übersetzung ins Französische: seit Januar 2019 mit Unterstützung vom EVS; Fertigstellung erwartet spätestens Ende 2019
- Listen mit EMS-Ergotherapeutinnen/-therapeuten, z.B. bei MS-Gesellschaft

Kurse:

- Laufend öffentlich ausgeschrieben bei diversen Anbietern im Tessin, Deutsch-Schweiz, Österreich & Deutschland: 2-tägig, amb. & stationäre ETs
 - Ab 2020 auch in der französisch-sprachigen Schweiz
- Massgeschneiderte «in house» Schulungen & Unterstützung bei der Implementation jederzeit auf Anfrage möglich

Übersicht aller Angebote auf: www.ergotherapie-impulse.ch -> Schulung

20