

## 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 dem chronischen Symptom Fatigue. Diese sollten kognitiv, kommunikativ, stimmungsbezogen und von der Belastbarkeit her fähig sein, von einer Patientenedukation sowie dem Gruppensetting zu profitieren. Ansonsten ist eine Einzelbehandlung eher zielführend.



Ablauf EMS-Gruppentherapie

Das Behandlungskonzept und seine Materialien sind zwischen 2016 und 2022 im Rahmen mehrerer Entwicklungs- und Forschungsprojekte des Labors für Rehabilitationsforschung (2rLab) der Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) gemeinsam mit Ergotherapie Impulse, Kliniken Valens und REHAB Basel entstanden und wurden von der Schweizerischen MS-Gesellschaft, der Stiftung für Ergotherapie Zürich sowie dem ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz finanziell unterstützt. Es wurden erprobte und wissenschaftlich überprüfte Behandlungsprotokolle und deren Evaluierungsstudien ausgewertet und mit bewährten Standards für Selbstmanagement-Schulungen und Veränderungsmanagement erweitert. Der Behandlungsschwerpunkt der Ergotherapie ist die Aufrechterhaltung der Betätigungsperformanz in den sozialen Rollen.

Das Konzept wurde in ergotherapeutischen Fachzeitschriften (CH, D, I) und auf zahlreichen (inter)nationalen Kongressen vorgestellt. Fünf wissenschaftliche Publikationen sind bisher erschienen: *Int. Journal of MS Care* (2019) <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2018-058>, *MS & Related Disorders* (2019) <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.06.034>, *Occupational Therapy International* (2022; post-COVID19) <https://doi.org/10.1155/2022/4590154>, *Disability & Rehabilitation* (2023; post-COVID19), <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2242783> & *MS & Related Disorders* (2023) <https://doi.org/10.1016/j.msard.2023.104929>.

## **Fatigue**

Fatigue ist ein Symptom, das bei zahlreichen Krankheiten auftritt und Betroffene in ihrer Lebensgestaltung einschränkt. Im Bereich der neurologischen Erkrankungen können u.a. Menschen mit MS (Messmer Ucelli, 2012), ALS (Gibbons et al, 2018), einer Querschnittlähmung (Anton et al, 2017) und Jahr(e) nach einem Schlaganfall (Eskes et al, 2015) betroffen sein. Im Bereich der Krebserkrankungen kann Fatigue vor und während der Behandlung auftreten, kann aber auch nach der Genesung bestehen bleiben (Bourmaud et al, 2017). Auch Menschen mit rheumatologischen Erkrankungen wie bspw. Arthritis oder SLE (Cleanthous et al, 2012) berichten von Fatigue. Nach einem Herzstillstand kann ein Teil der Betroffenen auch nach Jahren noch von Fatigue betroffen sein (Wachelder et al, 2009). Aktuell wird dieses Symptom diskutiert als Folge einer COVID19-Erkrankung, ist aber auch nach anderen Infektionserkrankungen wie z.B. FSME und Pfeiffersches Drüsenfieber 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 und zu einem Verlust an Teilhabe und Lebensqualität führt (Cooper, 2006; Diemen et al, 2016; Mohanasuntharaam et al, 2015; Messmer Ucelli, 2012; Weiland et al, 2015; Wijesuriya et al, 2012).

## **Ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten**

Durch die Integration von Energiemanagementstrategien und dadurch eine Optimierung von Alltagsroutinen, der Umwelt und dem Umgang mit der zur Verfügung stehenden Energie kann der Einfluss von Fatigue auf den Alltag Betroffener massgeblich reduziert und somit Lebensqualität gefördert werden (Asano et al, 2014; Blikman et al, 2013; Eskes et al, 2015; Fox et al, 2010; Hammell et al, 2009; Khan et al, 2014; 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. Das Ziel ist eine aktive(re) Kontrolle und Umgang mit der vorhandenen Energie.

Nachgewiesene Ergebnisse/Outcomes der Ergotherapie sind u.a.:

- Verminderung des negativen Einflusses von Fatigue (Fatigue Impact Skalen)
- Gesteigerte Selbstwirksamkeit zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit (SWE-BESS)
- Vergrösserung der selbsterfahrenen Lebensqualität (SF-36).

Bei weiteren, die Betätigungsperformanz beeinträchtigenden Symptomen, ist eine Klärung der (Reihenfolge der) Behandlungsansätze und eine (ergänzende) allgemeine ergotherapeutische Behandlung angewiesen.

In den einschlägigen Handbüchern, Leitlinien und Empfehlungen wird, unabhängig von der ursächlichen Erkrankung, nachdrücklich auf die Notwendigkeit interdisziplinärer Ansätze hingewiesen. U.a. die Aufklärung von ärztlicher Seite und Pflegenden, das richtig dosierte körperliche Training (Physio-/Sporttherapie), der Umgang mit Emotionen, Stress, negativen Gedanken (Psychotherapie) und oben beschriebene Ergotherapie.