

# Energiemanagement-Schulung (EMS)

## Ergotherapie für Menschen mit Fatigue bei Long-COVID

Ruth Hersche, PhD<sup>1</sup> & Andrea Weise, MSc<sup>1, 2</sup>

### Hintergrund

- Selbst-Management-Schulungen für Menschen mit chronifizierter Fatigue (z.B. nach Krebs, bei COPD, MS, Rheuma): anerkannter, evidenz-basierter Behandlungsansatz
- Energiemanagement und kognitive Verhaltenstherapie fördern lösungsorientierte Umgestaltung des Alltags

### Ziele



- Fatigue, Energie und beeinflussende Faktoren besser verstehen
- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag gestalten
- Als Expertin/e der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielt Energiesparstrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen & Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte & Freizeit auswirken, im Alltag konsequent einsetzen

### Entwicklung & Forschung

- 2017:** Evidenzen-basierte Entwicklung: Behandlungsprotokoll & Arbeitsmaterial für Teilnehmende
  - 2018:** Fokusgruppen- & Pilotstudie (RCT, n=47)
  - 2019:** Übersetzung der Materialien: F & I
  - 2020-21:** RCT mit Menschen mit MS (Valens, n=>150)
  - 2021-22:** Machbarkeitsstudie mit Menschen nach Krebs (pre-post-test-design, Gais)
  - 2021-22:** Fokusgruppen- & Pilotstudie mit Menschen mit **Long-COVID** (pre-post-test-design, REHAB Basel)
- seit 2018: >250 Ergotherapeut/inn/en ausgebildet

### Therapie-Modalitäten

- EMS-geschulte/r Ergotherapeut/in
- In peer-Gruppen: ca. 5 Teilnehmende
  - Begründet auch in Einzeltherapie
- Ambulant: 75 min., 1x wöchentlich/14-tägig
- Stationär: 60 min., 1-2x wöchentlich

### Energiemanagement-Schulung (EMS)



### Einschlusskriterien für Gruppe

- Diagnostizierte Fatigue (FSS  $\geq 4$ )
- Keine schwere Depression (BDI-FS < 8)
- Sprachliche Kompetenzen
- Keine schweren kognitiven Einschränkungen (MMSE > 26)
- Motivation für Patientenedukation

### Literatur

- Bennett, S., Pigott, A., Beller, E. M., Haines, T., Meredith, P., & Delaney, C. (2016). Educational interventions for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Hersche, R., Roser, K., Weise, A., Michel, G., & Barbero, M. (2021). Fatigue self-management education in persons with disease-related fatigue: A comprehensive review of the effectiveness on fatigue and quality of life. *Patient Education and Counseling*, S073839912100625X
- Hersche, R., Weise, A., Michel, G., Kesselring, J., Barbero, M., & Kool, J. (2019). Development and Preliminary Evaluation of a 3-Week Inpatient Energy Management Education Program for People with Multiple Sclerosis-Related Fatigue. *International Journal of MS Care*, 21(6), 265–274.
- Hersche, R., Weise, A., Michel, G., Kesselring, J., della Bella, S., Barbero, M., & Kool, J. (2019). Three-week inpatient energy management education (IEME) for persons with multiple sclerosis-related fatigue: Feasibility of a randomized clinical trial. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 35, 26–33.
- Vatwani, A., & Margonis, R. (2019). Energy Conservation Techniques to Decrease Fatigue. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 100(6), 1193–1196. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2019.01.005>
- Weise, A., & Hersche, R. (2019). Fatigue aktiv entgegen wirken. Energiemanagement-Schulung (EMS) bei Multipler Sklerose. *ET-Reha, Hrsg. DVE(1)*, 16–20.

[www.supsi.ch/rrlab/ricerca/linee-di-ricerca/area-1](http://www.supsi.ch/rrlab/ricerca/linee-di-ricerca/area-1)

[www.ergotherapie-impulse.ch/ems\\_prof.html](http://www.ergotherapie-impulse.ch/ems_prof.html)

### Ergebnis-Dimensionen



- ↑ Selbstwirksamkeit/-serwartung (SWE-BESS)
- ↑ Kompetenz im Alltag (OSA)
- ↑ Lebensqualität (SF-36)
- ↓ Einfluss Fatigue auf Alltag (MFIS)

**Kontakt:** [ruth.hersche@supsi.ch](mailto:ruth.hersche@supsi.ch)

<sup>1</sup>Rehabilitation Research Laboratory 2rLab, Department of Business Economics, Health and Social Care, University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland

<sup>2</sup>Ergotherapie Impulse, Vättis