

SUPSI
University of Applied Sciences and Arts of
Southern Switzerland

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

Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue



Gesamtprojektleitung: Ruth Hersche (SUPSI) & Andrea Weise (Ergotherapie Impulse)
ems@ergotherapie-impulse.ch

1

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

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

Ruth Hersche & Andrea Weise

2

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)
- Menschen mit AIDS, Hepatitis C, Querschnittslähmung, nach Infektionserkrankungen

Ruth Hersche & Andrea Weise

3

3

Messung: Fatigue Skalen

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

- Ein Beispiel für validierte Selbsteinschätzungsskalen
- Von Ärzten angewendet

Fatigue Severity Scale (FSS)

Ich finde, dass während der vergangenen Wochen folgendes zutrifft:

		1	2	3	4	5	6	7	
Stimmt gar nicht	←							→	Stimmt voll-kommen
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.									

4

4

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

Formen

- Primäre – sekundäre Fatigue
- Motorisch - kognitiv betonte Fatigue
- Chronifizierte Fatigue

Ursachen primärer Fatigue (Hypothesen)

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

Ruth Hersche & Andrea Weise

5

5

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

Abgrenzungen zu

- Depression/ depressiver Verstimmung
- Motivationslosigkeit/ Desinteresse
- Burnout
-

Beck Depression Inventory - Fast Screen

Dieser Fragebogen enthält sieben Gruppen von Aussagen. Bitte lesen Sie jede Gruppe sorgfältig durch. Suchen Sie dann die eine Aussage in jeder Gruppe heraus, die am besten beschreibt, wie Sie sich in dieser Woche einschließlich heute gefühlt haben und kreuzen Sie die dazugehörige Ziffer (0, 1, 2 oder 3) an.

Falls mehrere Aussagen einer Gruppe gleichermaßen zutreffen, können Sie auch mehrere Ziffern markieren. Lesen Sie auf jeden Fall alle Aussagen in jeder Gruppe, bevor Sie Ihre Wahl treffen.

A

- 0 Ich bin nicht traurig.
- 1 Ich bin traurig.
- 2 Ich bin die ganze Zeit traurig und komme nicht davon los.
- 3 Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum noch ertrage.

B

- 0 Ich sehe nicht besonders mutlos in die Zukunft.
- 1 Ich sehe mutlos in die Zukunft.
- 2 Ich habe nichts, worauf ich mich freuen kann.
- 3 Ich habe nichts, worauf ich mich freuen kann.

Ruth Hersche & Andrea Weise

6

6

Konsequenzen (Zusammenfassung vieler Studien)

Chronifizierte 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

Ruth Hersche & Andrea Weise

7

7

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 Alltag in Bezug auf körperliches, kognitives und psychosoziales Funktionieren

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 ...		nie	selten	manchmal	häufig	fast immer
1	...war ich weniger aufmerksam	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

Ruth Hersche

8

Evidenzlage zur Behandlung von chronifizierter Fatigue



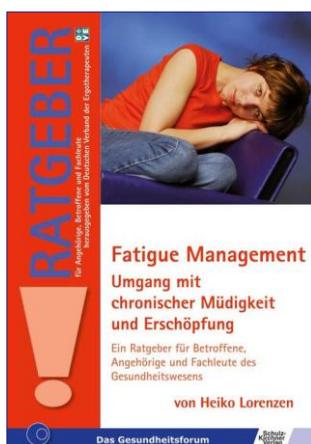
Weiterführende Informationen z.B. auf <https://www.multiplesklerose.ch/de/unsere-angebote/veranstaltungen-weiterbildungen/webinare/> (jeweils ca. 30 min.)

- Webinar Dr. Webinar Prof. R. Höpner, Neuro-Immunologe, Juni 2019: Fatigue & MS (aus ärztl. Sicht Zusammenfassung: Definitionen, Inzidenz, Hypothesen zu Ursachen, Therapiemöglichkeiten, Evidenz)
- Webinar Dr. J. Bansi, Sportwissenschaftler, Mai 2019: MS – Bewegung & Sport
Ruth Hersche & Andrea Weise

9

9

Weiterführende Informationen; auch Angehörige/Klient*innen usw.



Schulz-Kirchner Verlag

Neuaufgabe 2022 !!!

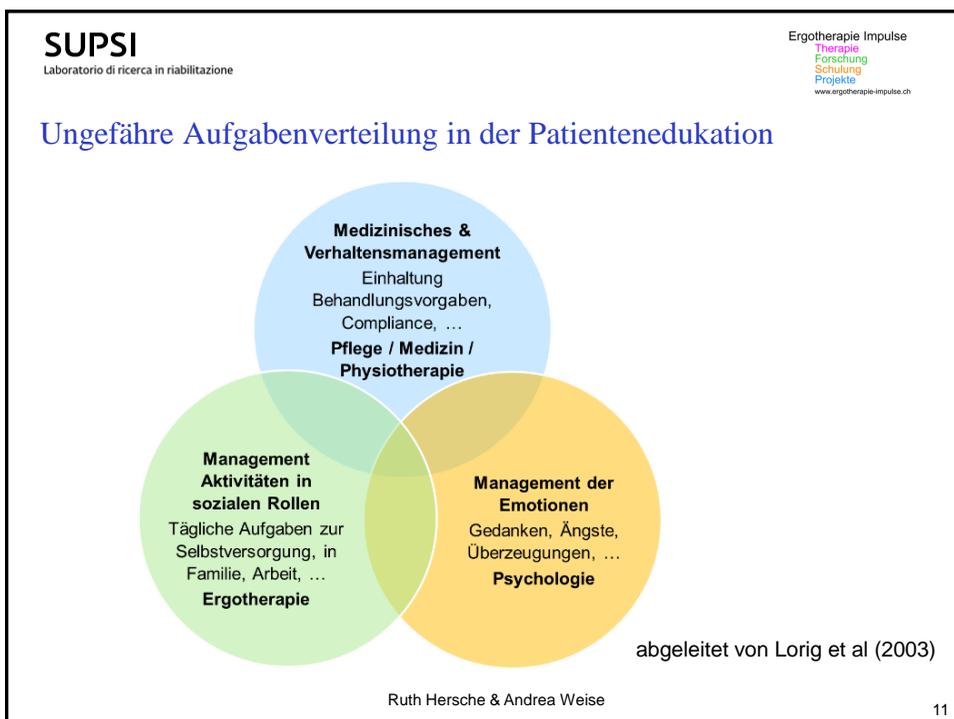
Webseiten Patientenverbände

- Flyer & Broschüren
- Videos
- E-Learning tools
- ...

Ruth Hersche & Andrea Weise

10

10



11

SUPSI
University of Applied Sciences and Arts of
Southern Switzerland

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

Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue

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

12

12

EMS ambulant: Struktur & Inhalt

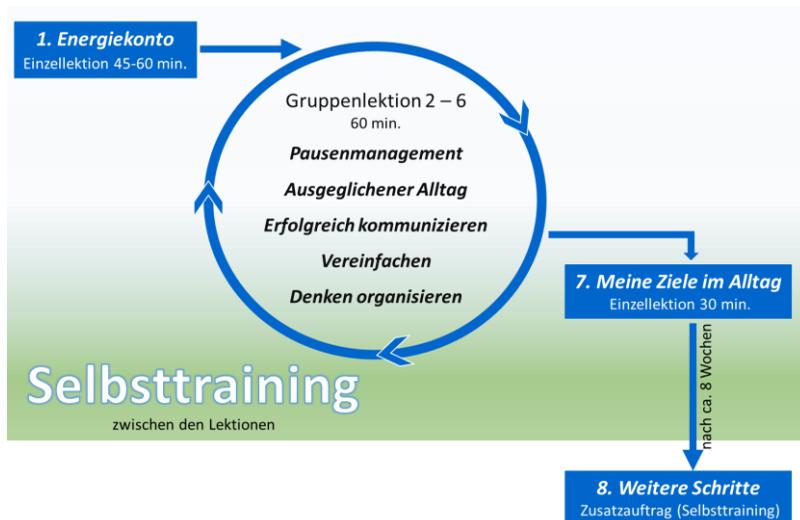


Ruth Hersche & Andrea Weise

13

13

EMS stationär: Struktur & Inhalt



14

14

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

15

15

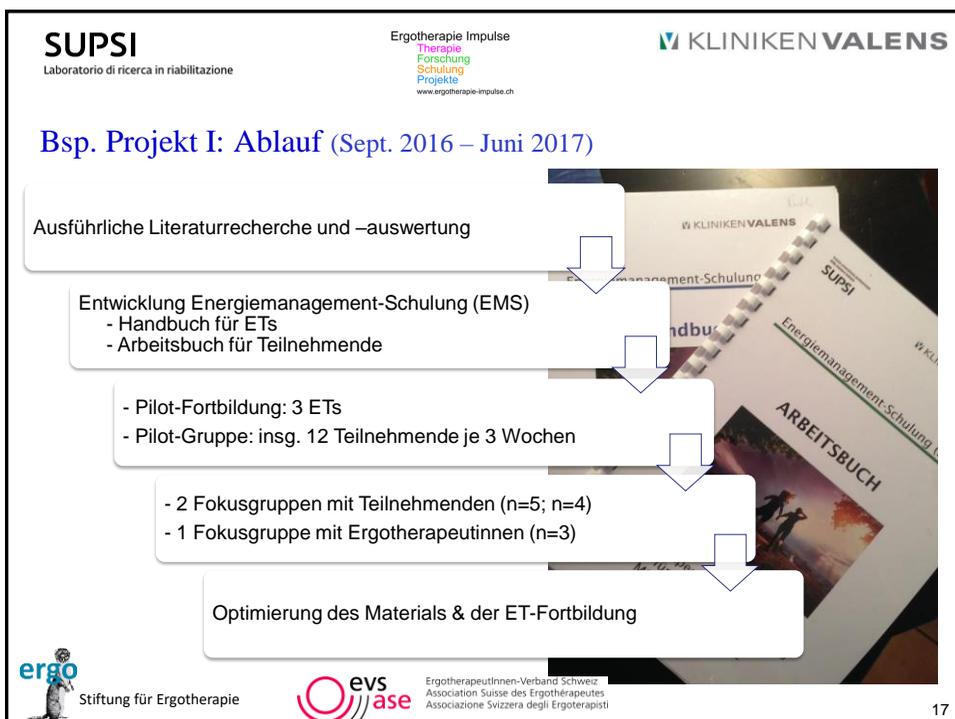
Entwicklungs- und Forschungsprojekte 2016 - 2022

- 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

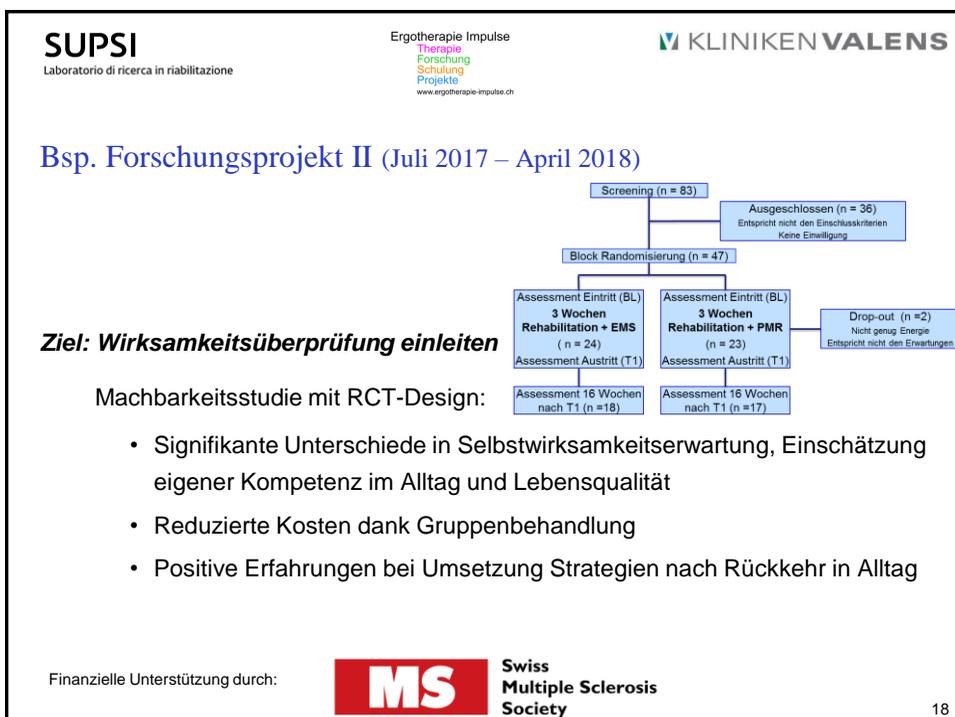
Ruth Hersche & Andrea Weise

16

16



17



18

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

Publikationen (Auswahl)

- Gesamtprojekt:
 - Zeitschriften vom EVS, DVE & Ergotherapie Austria, 2018/2019
 - Buch zur Herbsttagung Neurologie vom DVE, November 2019
 - *Forte*, Magazin der Schweizerischen MS-Gesellschaft, 2019
- Wissenschaftliches Projekt I (Entwicklung & Fokusgruppen):
 - Vorträge und Poster auf relevanten Kongressen
 - *Journal of MS Care*, 2019
- Wissenschaftliches Projekt II (Machbarkeitsstudie, RCT-Design, MS):
 - Vorträge und Poster auf relevanten Kongressen
 - *Multiple Sclerosis & Related Disorders*, Juni 2019
- Wissenschaftliches Projekt III (Fokusgruppen, post-COVID19):
 - *Occupational Therapy International*, Mai 2022
Ruth Hersche & Andrea Weise

19

19

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

Forschungsprojekte 2020-22

- Projekt IV (RCT-Design):
 - Wirksamkeitsüberprüfung bei **MS-Erkrankten** in Kombination mit HIT
 - Rehasentrum Valens & SUPSI
- Projekt V (Machbarkeitsstudie & qualitative Evaluation):
 - Passgenauigkeit für Menschen mit **Long-COVID-bedingter Fatigue & Wirksamkeitsüberprüfung** einleiten
 - REHAB Basel & SUPSI



Ruth Hersche & Andrea Weise

20

20

SUPSI

Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

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.

21

21

← → ↻ 🏠 www.ergotherapie-impulse.ch

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 [\(Mehr ...\)](#)

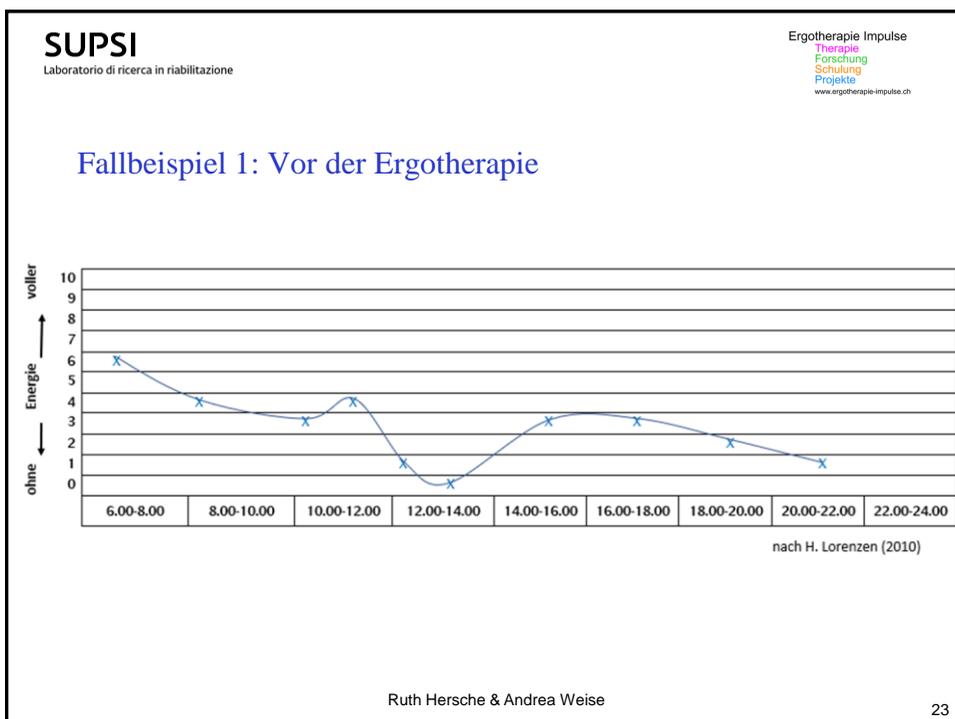
EnergieManagement-Schulung (EMS)

Evidenzbasierte Ergotherapie für Menschen mit Fatigue

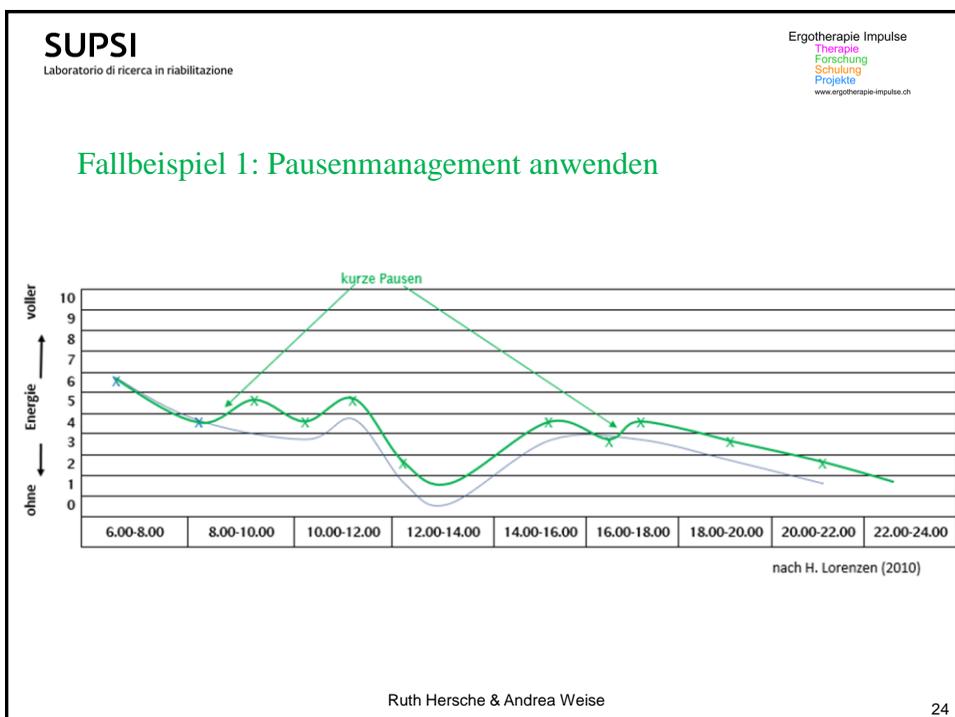
- [Informationen für Gesundheitsfachpersonen, Versicherer und Interessierte](#)
- [Informationen für ErgotherapeutInnen](#)
- [Informations en français](#)
- [Informazione italiano](#)

Suchbegriff hier eingeben

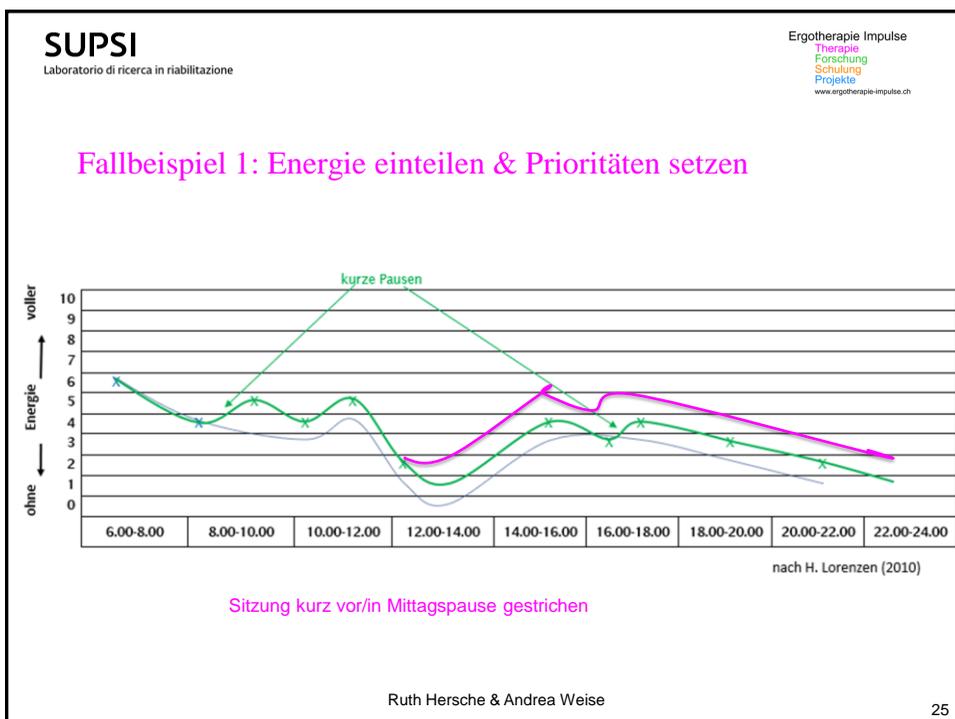
22



23



24



25

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

Fallbeispiel 2: Vor der Ergotherapie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 - 9.00	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Anziehen Wegzeit	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Schlafen	Schlafen
9.00 - 11.00	Haushalt	Arbeit	Arbeit	Haushalt	Arbeit	Frühstück Anziehen	Frühstück Anziehen
11.00 - 13.00	Therapie			Hausaufgabe Sprachkurs		Hausaufgabe Sprachkurs	Haushalt Wäsche
13.00 - 15.00	Essen	Einkaufen Essen	Essen Kantine Wegzeit	Essen	Essen Kantine Wegzeit	Essen	Essen
15.00 - 17.00	Ausruhen	Ausruhen	Ausruhen	Ausruhen Selbsttraining	Therapie	Üben Chor	Ausflug mit/zu Familie oder Freunden
17.00 - 19.00	Sprachkurs Essen	Essen	Essen	Ausruhen Essen	Ausruhen	Ausruhen	
19.00 - 21.00	TV	TV	TV	TV	Essen	Essen	Gemeinsames Essen
21.00 - 23.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

26

26

Fallbeispiel 2: Pausenmanagement anwenden & Energie einteilen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 - 9.00	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Anziehen Wegzeit	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Schlafen	Schlafen
9.00 - 11.00	Haushalt	Arbeit	Arbeit	Haushalt Wäsche	Arbeit	Frühstück Anziehen	Frühstück Anziehen
11.00 - 13.00	Ausruhen			Ausruhen		Ausruhen	Hausaufgabe Sprachkurs
13.00 - 15.00	Essen	Wegzeit	Essen Kantine	Essen	Essen Kantine	Essen	Ausruhen
15.00 - 17.00	Therapie	Essen	Wegzeit	Ausruhen	Wegzeit	Essen	Essen
17.00 - 19.00	Einkaufen	Ausruhen	Essen	Lesen	Therapie	Üben Chor	Ausflug mit/zu Familie oder Freunden
19.00 - 21.00	Ausruhen			Hausaufgabe Sprachkurs	Selbsttraining	Ausruhen	
21.00 - 23.00	Sprachkurs	Essen	Essen	Ausruhen Essen	Essen	Ausruhen	
23.00 - 25.00	Essen	Essen	TV	TV	TV	Essen	
25.00 - 27.00	TV	TV	Schlafen	TV	Schlafen	TV	Gemeinsames Essen
27.00 - 29.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

27

27

Fallbeispiel 2: Geräte nutzen & Prioritäten setzen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 - 9.00	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Anziehen Wegzeit	Anziehen Frühstück	Anziehen Wegzeit	Schlafen	Schlafen
9.00 - 11.00	Haushalt Üben Chor	Arbeit	Arbeit	Haushalt Wäsche	Arbeit	Frühstück Anziehen	Frühstück Anziehen
11.00 - 13.00	Ausruhen			Ausruhen		Ausruhen	Hausaufgabe Sprachkurs
13.00 - 15.00	Essen	Wegzeit	Essen Kantine	Essen	Wegzeit	Essen	Ausruhen
15.00 - 17.00	Therapie	Essen	Wegzeit	Ausruhen	Essen	Essen	Essen
17.00 - 19.00	Einkaufen	Ausruhen	Essen	Lesen	Therapie	Üben Chor	Ausflug mit/zu Familie oder Freunden
19.00 - 21.00	Ausruhen			Hausaufgabe Sprachkurs	Selbsttraining	Ausruhen	
21.00 - 23.00	Sprachkurs	Essen	Essen	Ausruhen Essen	Essen	Ausruhen	
23.00 - 25.00	Essen	Essen	TV	Chor	TV	Essen	
25.00 - 27.00	TV	TV	Schlafen	Chor	Schlafen	TV	Gemeinsames Essen
27.00 - 29.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Beiz mit Chor	Schlafen	Schlafen	Schlafen

28

28

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

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.»

Ruth Hersche & Andrea Weise

29

29

SUPSI
Laboratorio di ricerca in riabilitazione

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

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»

Ruth Hersche & Andrea Weise

30

30