

Energiemanagement-Schulung (EMS) bei Menschen mit krankheitsbedingter Fatigue

Ein Überblick über das Entwicklungs- und Forschungsprojekt 2016-23

Andrea Weise^{1,2} & Dr. Ruth Hersche¹

¹ Rehabilitation Research Laboratory 2rLab, Department of Business Economics, Health and Social Care, University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland, Manno/Landquart, www.supsi.ch/2rlab
² Ergotherapie Impulse, Vättis, www.ergotherapie-impulse.ch

Hintergrund

Primäre Fatigue:

- Unverhältnismässig starke Erschöpfung (körperlich und/oder kognitiv)
- Durch Ausruhen/Schlaf kaum/nicht ausgleichbar
- Tritt bei/nach zahlreichen Krankheiten auf
- Ursachen bisher unverstanden
- Medizinisch nicht/kaum behandelbar

Konsequenzen:

- Verminderte Leistungsfähigkeit in allen Bereichen
- Führt zu Verlust an Teilhabe und Lebensqualität
- Quelle psychischer Belastung

Ergotherapeutische Behandlung:

Bis 2018 trotz positiver Studienlage keine systematische, evidenzbasierte Selbstmanagement-Schulung von Menschen mit Fatigue in der Ergotherapie in der Schweiz, Österreich und Deutschland mangels praktikablen Behandlungsprotokolls

Energiemanagement-Schulung (EMS)



Arbeitsbuch für EMS-Teilnehmende



Aufbau

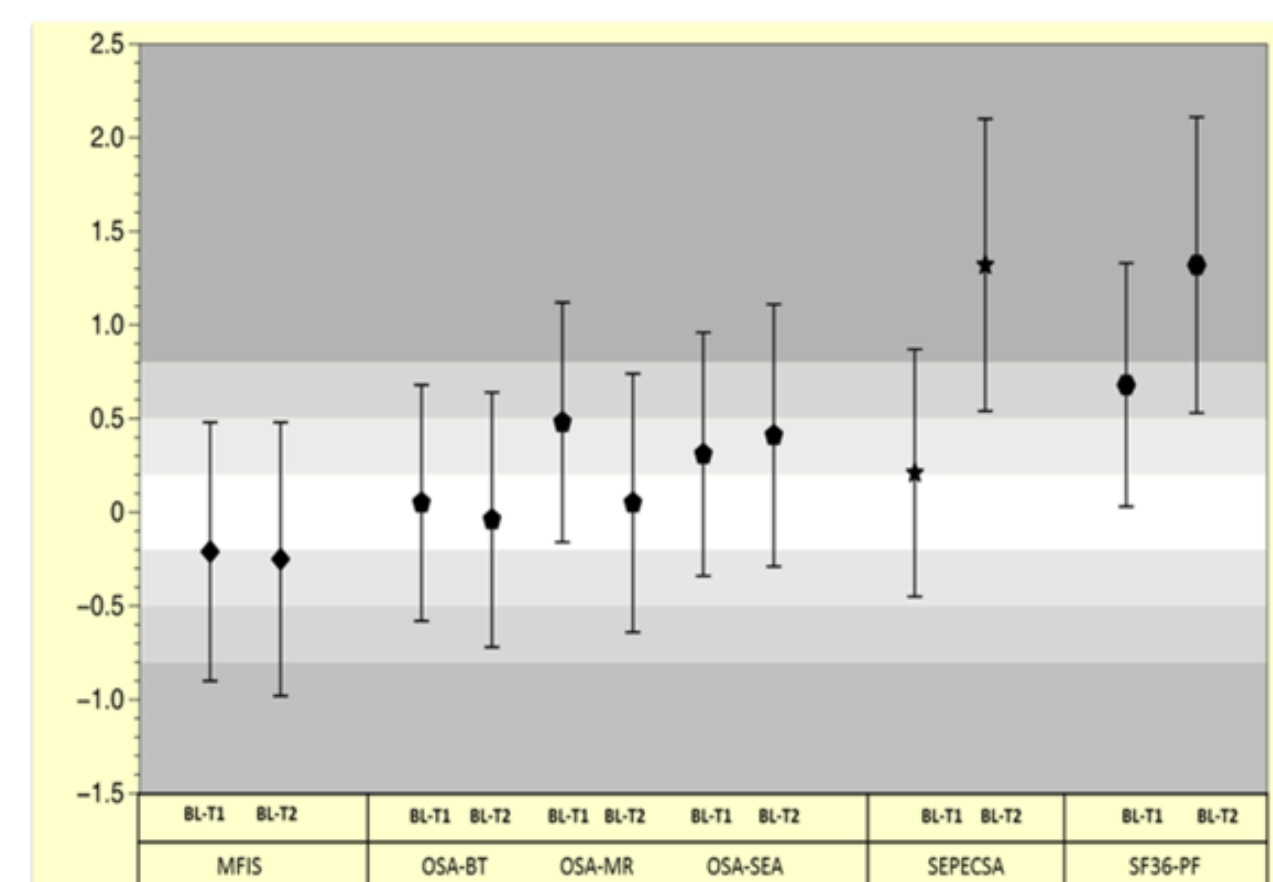
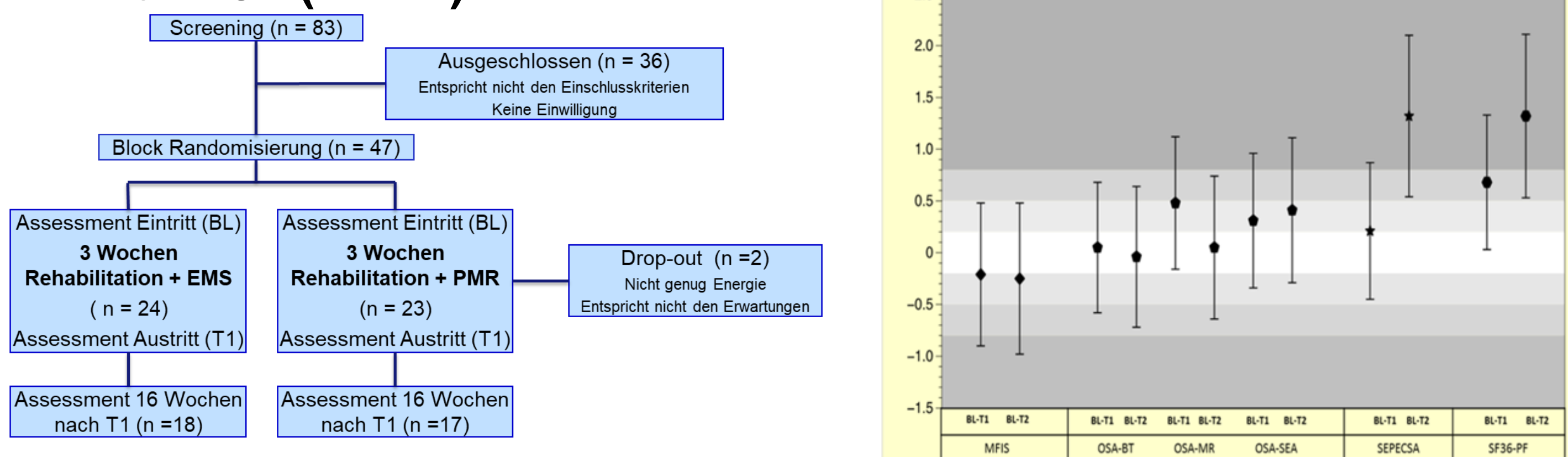
Studien mit Menschen mit MS (2017–2018)^{1,2}

1. Fokusgruppen mit EMS-Teilnehmenden (n=12)¹

- Die Gruppe unterstützt mich
- Ich fühle mich endlich ernst genommen
- Ich habe verstanden, dass ich weder faul noch dumm bin
- Das Energieprofil ist ein großartiges Werkzeug



2. Pilot-RCT (n = 47)²



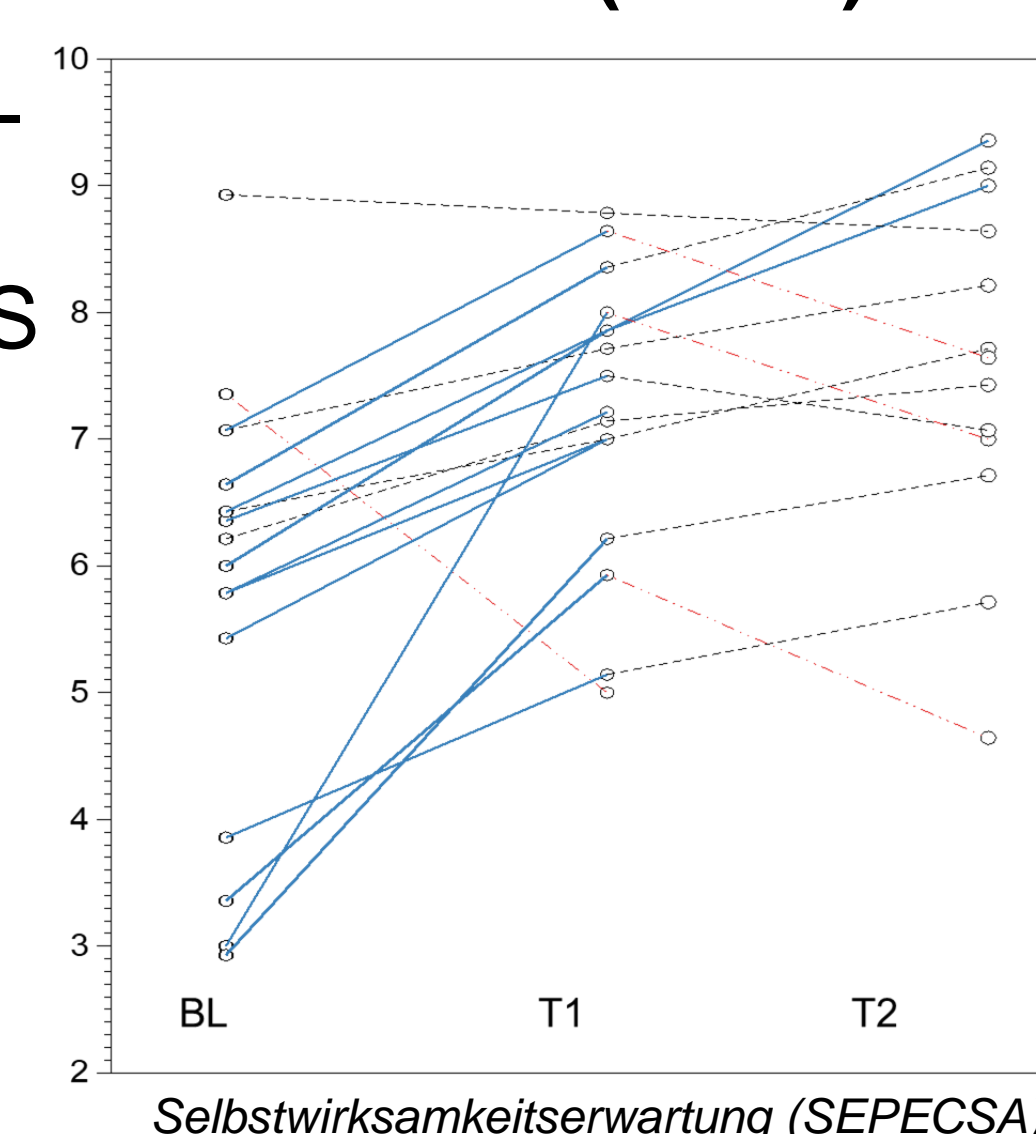
Signifikanter Behandlungseffekt (Cohen's d > 0.8):

- SWE-Energiesparstrategien (SEPECSA; p ≤ 0.05)
- Lebensqualität körperl. Funktionieren (SF36-PF; p ≤ 0.05)

Studie mit Menschen mit Long-COVID (2022)⁶

Pre-post Design (A) vor (BL) & nach EMS-Teilnahme (T1) und 12 Wochen nach Abschluss EMS (T2), sowie **Umfrage (B)** nach 16 Wochen (n= 17)

A. Signifikante Zunahme der Selbstwirksamkeitserwartung im Benutzen von Energiesparstrategien (SEPECSA), auch nach Abschluss EMS



B. Verhaltensänderung im Alltag nach EMS: im Durchschnitt plus 20% benutzte Energiesparstrategien

Besonders wirksame Strategien:

- Pausen vor einer anstrengenden Aktivität
- Tageszeitänderung von Aktivitäten

Implementation:

- Einfach: Prioritäten setzen & Aktivitäten vereinfachen
- Schwierig: Eigene Bedürfnisse mitteilen & Aktivitäten delegieren

Fazit

Durch die Schaffung eines praktikablen, strukturierten Behandlungsprogramms konnte die Implementation einer auf Evidenzen basierenden klinischen Praxis massgeblich gefördert werden. Dies hat auch zur Sichtbarkeit der ET im Gesundheitswesen beigetragen, was sich z.B. in einer aktiven Mitarbeit bei der Erstellung einer Long-COVID-Richtlinie für Schweizer Hausärzt:innen des Bundesamts für Gesundheit⁷ ausgewirkt hat.

Methoden

2016-17	Literaturrecherche & Entwicklung der Energiemanagement-Schulung (EMS)
2017-18	Machbarkeitsstudie (mixed methods) mit Menschen mit MS : <ul style="list-style-type: none"> • Fokusgruppen mit EMS-Teilnehmenden (TN) & deren EMS-Ergotherapeut:innen (ETs)¹ • Pilot-RCT: EMS vs. Progressive Muskel Relaxation (PMR)²
seit 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Stetige Überarbeitung Materialien in drei Sprachen • Schulungen für ETs in drei Sprachen (D, F & I) • Netzworkebildung: Webseite, Newsletter, online Treffen • Verbreitung: Publikationen & Kongressbeiträge
2020	Interviews mit EMS-ETs aus der Onkologie
2021	Fokusgruppe mit EMS-ETs zur EMS bei Long COVID ⁴
2021-22	RCT mit Menschen mit MS während stationärer Reha: EMS + hoch intensives Intervalltraining vs. PMR + Standardbehandlung ³
2022	<ul style="list-style-type: none"> • Fokusgruppen mit EMS-TN mit Long COVID & deren EMS-ETs⁶ • Machbarkeitsstudie (pre-post design & Umfrage) mit EMS-TN mit Long COVID in Tagesklinik⁵
2022-23	Mitarbeit Richtlinie Diagnostik & Behandlung bei Long COVID für Schweizer Hausärzt:innen (BAG) ⁷
ab 2024	Wirksamkeitsstudie (TTE) bei Menschen mit Long COVID im ambulanten Setting: EMS vs. Standardbehandlung

Ergebnisse

EMS ist eine strukturierte, ergotherapeutische, evidenzbasierte Selbstmanagement-Schulung, die im ambulanten und stationären Setting anwendbar ist. Sie besteht aus sieben in sich geschlossenen thematischen Gruppen- und/oder Einzelbehandlungen, die in einem Handbuch für ETs erläutert werden. Auch steht ein Arbeitsbuch für EMS-TN während der Ergotherapie zur Verfügung.

Studienresultate zeigen, dass EMS den Bedürfnissen von Menschen mit MS^{1,2,3}, nach Krebs und mit Long COVID^{4,5,6} entspricht, positive Effekte auf die Selbstwirksamkeit Betroffener und den Einfluss der Fatigue auf den persönlichen Alltag hat^{2,3,5}. Rückmeldungen von EMS-Teilnehmenden und EMS-ETs haben zur Optimierung des Behandlungsprotokolls beigetragen^{1,4,6}. Seit 2018 wurden in der Schweiz über 400 ETs in der EMS ausgebildet und ca. 200 Institutionen und Praxen bieten EMS in der Schweiz an.

REFERENZEN:

- [1] R. Hersche, A. Weise, G. Michel, J. Kesselring, M. Barbero, J. Kool, «Development and Preliminary Evaluation of a 3-Week Inpatient Energy Management Education Program for People with Multiple Sclerosis-Related Fatigue», Int J MS Care, vol. 23, fasc. 6, pp. 265–274, 2019
- [2] R. Hersche et al., «Three-week inpatient energy management education (IME) for persons with multiple sclerosis-related fatigue: Feasibility of a randomized clinical trial», Mult Scler and Relat Disord, vol. 35, pp. 26–33, 2019
- [3] N. Patt et al., «Effects of inpatient energy management education and high-intensity interval training on health-related quality of life in persons with multiple sclerosis: A randomized controlled superiority trial with six-month follow-up», Mult Scler and Relat Disord, vol. 76, 104929, Epub 2023
- [4] R. Hersche, A. Weise, «Occupational Therapy-based Energy Management Education in People with Post-COVID-19 Condition-Related Fatigue: Results from a Focus Group Discussion», Occup Ther Internat, vol. 2022, pp. 1–9, 2022
- [5] R. Hersche, A. Weise, B. Hummel, M. Barbero, «Occupational therapy-based self-management education in persons with post-COVID-19 condition related fatigue: a feasibility study with a pre-post design», Disab and Rehabil, pp. 1–7, 2023
- [6] A. Weise, E. Ott, R. Hersche, «Energy Management Education in Persons with Long COVID-Related Fatigue: Insights from Focus Group Results on Occupational Therapy Approach», Healthcare, vol. 12, Epub 2024
- [7] «Empfehlungen für Ärztinnen und Ärzte in der Grundversorgung bei einer Post-Covid-19-Erkrankung Schweiz», Hsg. BAG, FMH, Inselspital Bern & Universitätsspital Genf, 2023