

# ENERGIEMANAGEMENT-SCHULUNG (EMS) BEI MENSCHEN MIT MS-BEDINGTER FATIGUE IM STATIONÄREN SETTING

Ruth Hersche<sup>1</sup>, Andrea Weise<sup>2</sup>, Marco Barbero<sup>1</sup>, Jan Kool<sup>2</sup>, Jürg Kesselring<sup>2</sup>

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

## HINTERGRUND

Fatigue ist eine der Hauptursachen für eine beeinträchtigte Lebensqualität bei Menschen mit Multipler Sklerose<sup>1</sup>. Fatiguemanagement-Kurse unterstützen Teilnehmende dabei, Strategien zur Optimierung der Alltagsroutine, Anpassungen der Umwelt und ein proaktives Verhalten kennenzulernen und auszuprobieren. Obwohl die Wirksamkeit dieser Kurse in mehreren Meta-Analysen<sup>2,3</sup> belegt wurde, konnte diese Intervention in der schweizerischen Rehabilitation aus strukturellen Gründen bisher nicht implementiert werden. Eine Schulung mit deutschsprachigen und kulturell angepassten Inhalten und einer dynamischen Struktur, die es den Teilnehmern ermöglicht, den Kurs an jedem Tag der Woche zu beginnen und zu beenden, ist für den schweizerischen stationären Rehabilitationskontext erforderlich.

## ZIELE

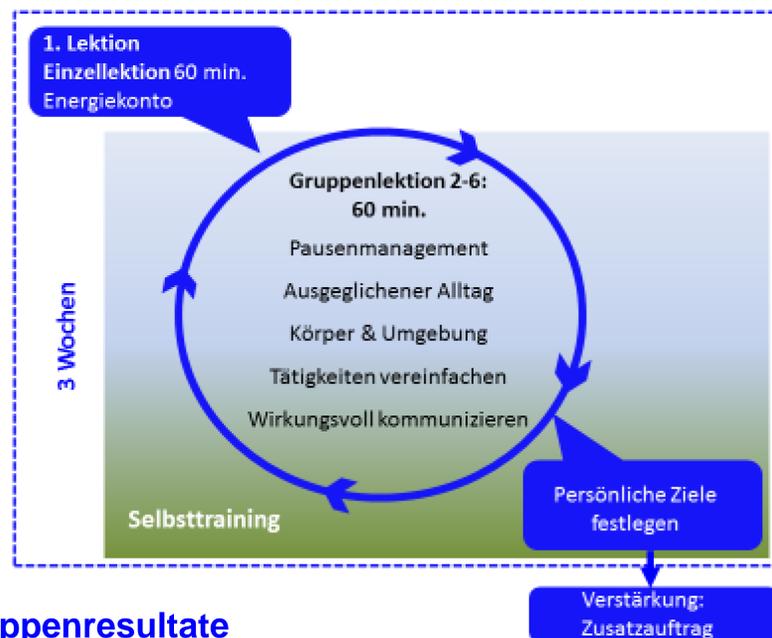
Das Forschungsprojekt besteht aus zwei Teilen und hat das Ziel, ein Schulungsprogramm mit den dazugehörigen Arbeitsmaterialien zu konzipieren, zu erproben und zu evaluieren, welches innerhalb eines dreiwöchigen Reha-Aufenthalts durchführbar ist (Teil 1), und die Machbarkeit einer zukünftigen Wirksamkeitsstudie in einem Pilot-RCT zu prüfen (Teil 2).

## METHODEN

In Teil 1 wurde Struktur und Inhalt der entwickelten Schulung und des Materials nach einer Testphase mit 13 Teilnehmenden und drei Ergotherapeutinnen in drei Fokusgruppeninterviews evaluiert und anschliessend optimiert. Bei der Entwicklung von Schulung und Material wurden, neben nachweislich wirksamen Schulungen, Verbesserungsempfehlungen aus bisherigen Studien berücksichtigt sowie Erkenntnisse zu Veränderungen im Gesundheitsverhalten, zur Patientenedukation und zum Empowerment.

In Teil 2 wird aktuell eine Machbarkeitsstudie mit RCT-Design mit insg. 40 Teilnehmenden durchgeführt, um das Studienprotokoll zu überprüfen und eine Stichprobenberechnung für eine Wirksamkeitsstudie durchführen zu können. Die Teilnehmenden werden im Rehabilitationszentrum Valens rekrutiert. Diese nehmen am Rehabilitationsprogramm (REHA) teil und werden blockrandomisiert den EMS-Schulungen oder der Progressiven Muskelentspannungsgruppe<sup>4</sup> (PMR) (Kontrollintervention) zugeordnet. Ergebnisbewertung: MFIS, OSA, SF 36, MS-Selbstwirksamkeitsskala, Selbstwirksamkeit in energiesparendem Verhalten. Die Resultate werden im Mai 2018 erwartet.

### Teil 1: Entwicklung & Erprobung der Schulung (EMS)



#### Fokusgruppenresultate

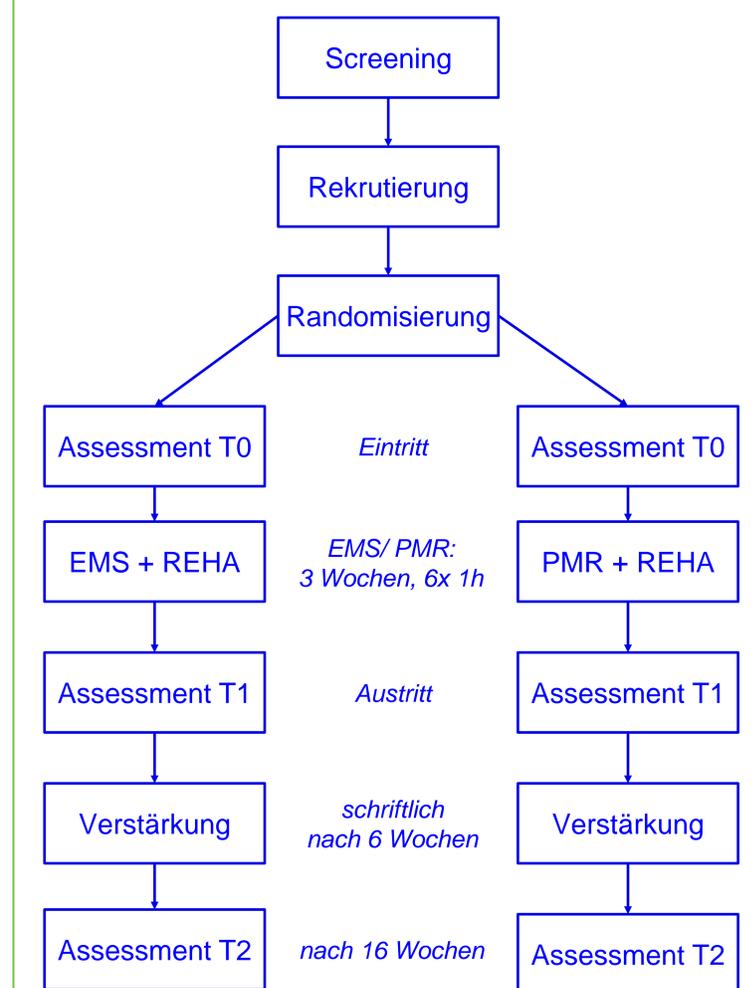
EMS-Teilnehmende:

- Die Gruppe als Therapieformat ist ein absoluter Mehrwert
- Die Inhalte sind vielseitig, verständlich vermittelt & ressourcen-orientiert
- Der Austausch zwischen den Teilnehmenden ist motivierend & bereichernd
- Die individuellen & Gruppenaufgaben sind realitätsnah & bedeutungsvoll

Ergotherapeutinnen:

- Die Einführung in die EMS im Vorfeld war wichtig
- Die EMS funktioniert innerhalb der stationären Klinikorganisation
- Themen & Aufgaben sind für die unterschiedlichsten Teilnehmenden relevant

### Teil 2: Machbarkeitsstudie für RCT



#### Literatur

1. Krupp L. Fatigue is intrinsic to multiple sclerosis (MS) and is the most commonly reported symptom of the disease. *Mult Scler* 2006, 12(4), 367-368.
2. Blikman L.J., et al. Effectiveness of Energy Conservation Treatment in Reducing Fatigue in Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Arch of Phys Med Rehab* 2013, 94(7), 1360-1376.
3. Asano M., et al. Meta-analysis of three different types of fatigue management interventions for people with multiple sclerosis: exercise, education, and medication. *Mult Scler Int* 2014, 1-12.
4. Ghafari S., et al. Effectiveness of applying progressive muscle relaxation technique on quality of life of patients with multiple sclerosis. *J Clin Nurs* 2009, 18(15), 2171-2179.