

## Swiss MS Society Research Grant Projektzusammenfassung (laiengerecht)

### Projekttitle

Entwicklung eines drei-wöchigen stationären Fatiguemanagement-Kurses für Menschen mit Multiple Sklerose-bedingter Fatigue und eine erste Überprüfung der Wirksamkeit in einer Machbarkeitsstudie

### Verantwortliche Person

Name Andrea Weise

E-Mail [andrea.weise@kliniken-valens.ch](mailto:andrea.weise@kliniken-valens.ch)

Website Institution (fakultativ) <http://www.kliniken-valens.ch/>

### Jahr der Antragstellung

2016

### Zusammenfassung

Das Hauptkennzeichen von Fatigue ist Erschöpfung, welches das häufigste Symptom bei Menschen mit Multiple Sklerose (MS) ist. Dieser abnorme Erschöpfungszustand ist die Ursache reduzierter Leistungsfähigkeit in Alltag/Beruf und vermindert die Lebensqualität stark. Neben Medikamenten und einer regelmäßigen körperlichen Aktivität gehört die Optimierung des Umgangs mit der persönlichen Energie zu den anerkannten Behandlungsansätzen. Ziel dieses Ansatzes ist es, eine aktive Kontrolle über das Symptom zu erlangen und einen befriedigenden Alltag zu erleben. Je nach den individuellen Bedürfnissen geht es um den Erhalt der Arbeitsfähigkeit und/oder familiärer und sozialer Aktivitäten; mitunter auch um neue (Ersatz) Aktivitäten. Bestandteile dieses therapeutischen Ansatzes sind die Wissensvermittlung zum Symptom, die Analyse des eigenen Verhaltens und der persönlichen Aktivitäten sowie eine schrittweise, zur Person passende Optimierung von Aktivitätsmustern und Alltagsroutinen. Idealerweise findet diese Therapie in Gruppen statt und wird von Ergotherapeuten/-innen als den Spezialisten/-innen für Alltagsaktivitäten angeleitet.

Mit Studien überprüfte ergotherapeutische Behandlungsprogramme sind bisher nur in englischer Sprache erhältlich. Sie bestehen aus einem Kurs, in dem die gleiche Gruppe sich über 6-8 Wochen einmal pro Woche trifft. Zwischen den Gruppentreffen üben die Teilnehmenden, z.B. die Analyse des persönlichen Alltags oder sie erproben neue Abläufe in der Alltagsroutine, zur Integration der erarbeiteten Strategien in ihre normale Umgebung. Aus organisatorischen und praktischen Gründen



(fehlendes Angebot, anstrengende Anreise, Arbeitspensum, familiäre Verpflichtungen) gibt es für Menschen mit MS in der Schweiz keine Möglichkeit an einer solchen Gruppentherapie teilzunehmen.

Ziel dieses Projektes ist es, die bestehenden Behandlungsprogramme an einen drei- bis vierwöchigen stationären Rehabilitationsaufenthalt, der von vielen Menschen mit MS einmal pro Jahr oder jedes zweite Jahr wahrgenommen wird, anzupassen. Hierzu muss das Programm neu konzipiert und Ergotherapeuten/-innen geschult werden. In einem zweiten Schritt werden die Wirksamkeit und Machbarkeit dieses neuen Programms in einer klinischen Studie überprüft.

Damit alle interessierten Menschen mit MS in der Schweiz die Möglichkeit haben, an einem Fatiguemanagement-Kurs teilzunehmen, werden nach der Überprüfung der Wirksamkeit Weiterbildungsangebote für Ergotherapeuten/-innen, auch in Französisch und Italienisch, angestrebt.

Dieses Projekt ist eine Zusammenarbeit der Forschungsabteilungen der Kliniken Valens und der Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana (SUPSI).

**Publikationen, die aufgrund Ihres Projekts veröffentlicht wurden**

.....

