

Ergotherapie Therapien LUKS Wolhusen

# Ergotherapie

## Energiemanagement

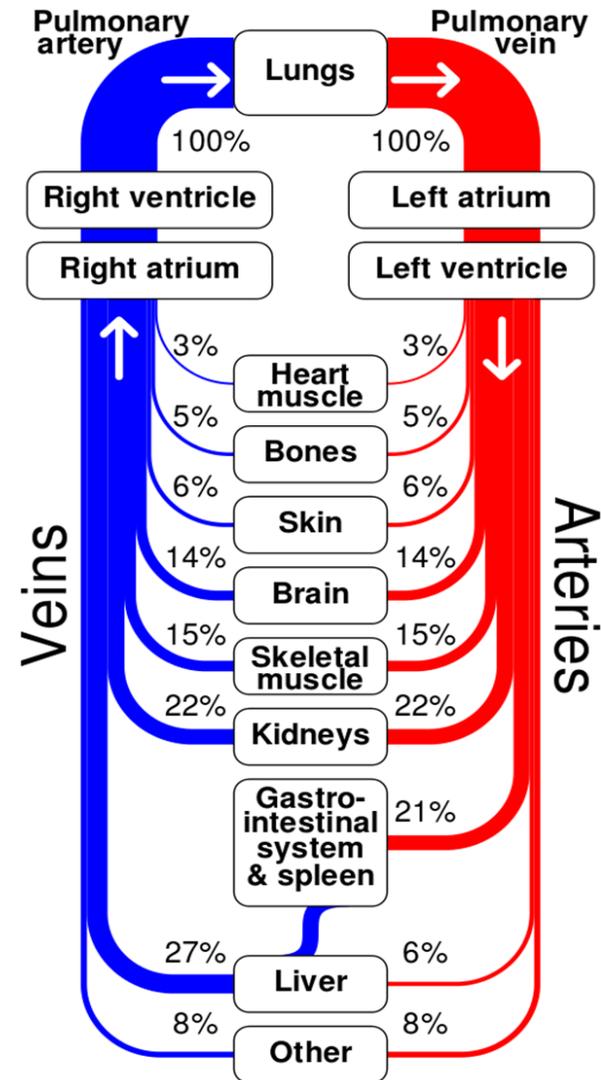
Daniela Käser und Patricia Moser  
11.05.2022



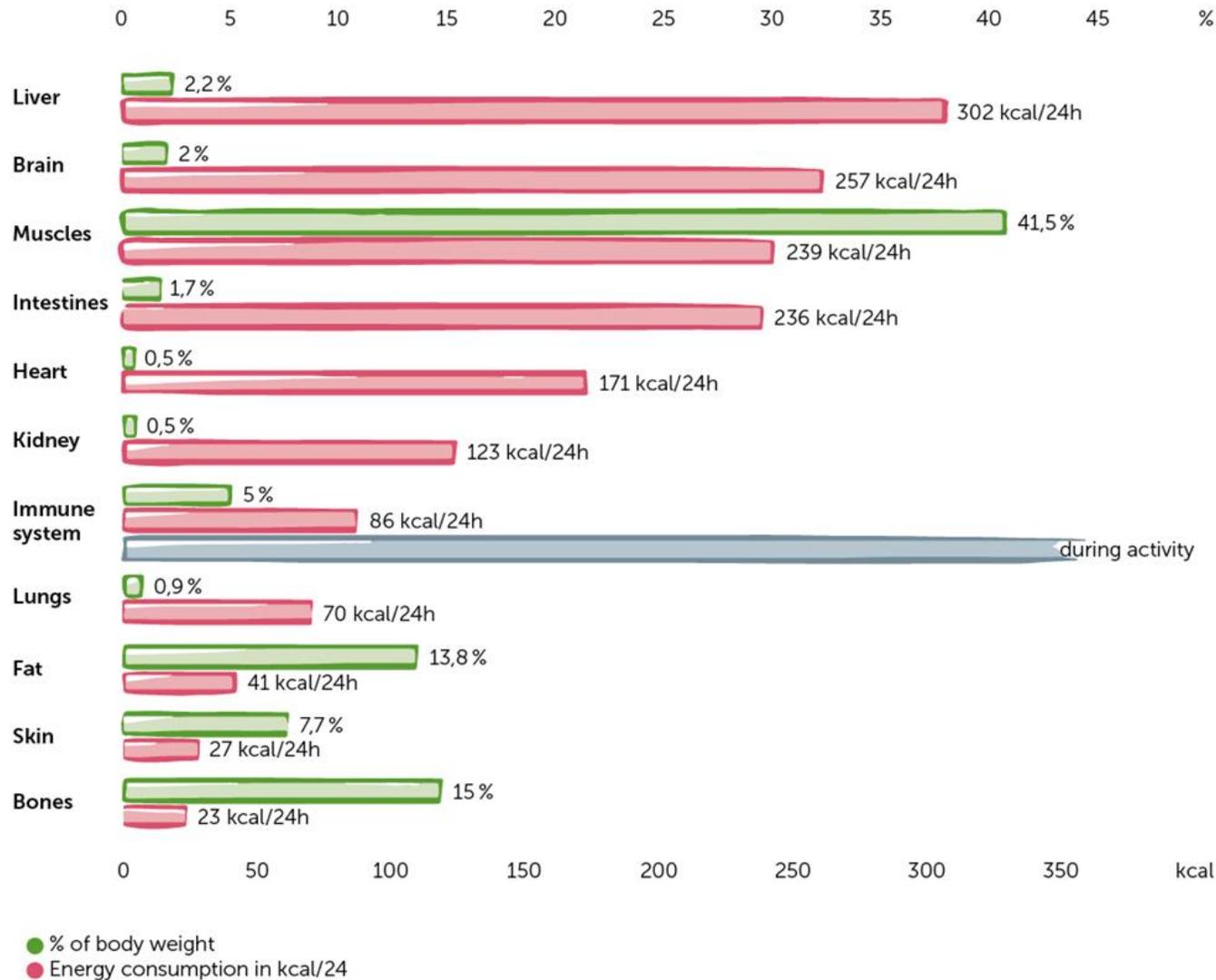
# Inhalt

- Physiologische Energieverteilung
- Hauptprobleme der Patienten
- Assessments (MFIS/OSA)
- Symptomtagebuch und Alternativen
- Erste Behandlungseinheit/ Übergeordnete Ziele
- Pacing/Energiemanagement
- EMS Gruppentherapie
- Kognitives Training
- Wiedereingliederung Berufsalltag
- Olfaktorisches Training

# Bedarf und Verteilung von Blut und Energie in Ruhe



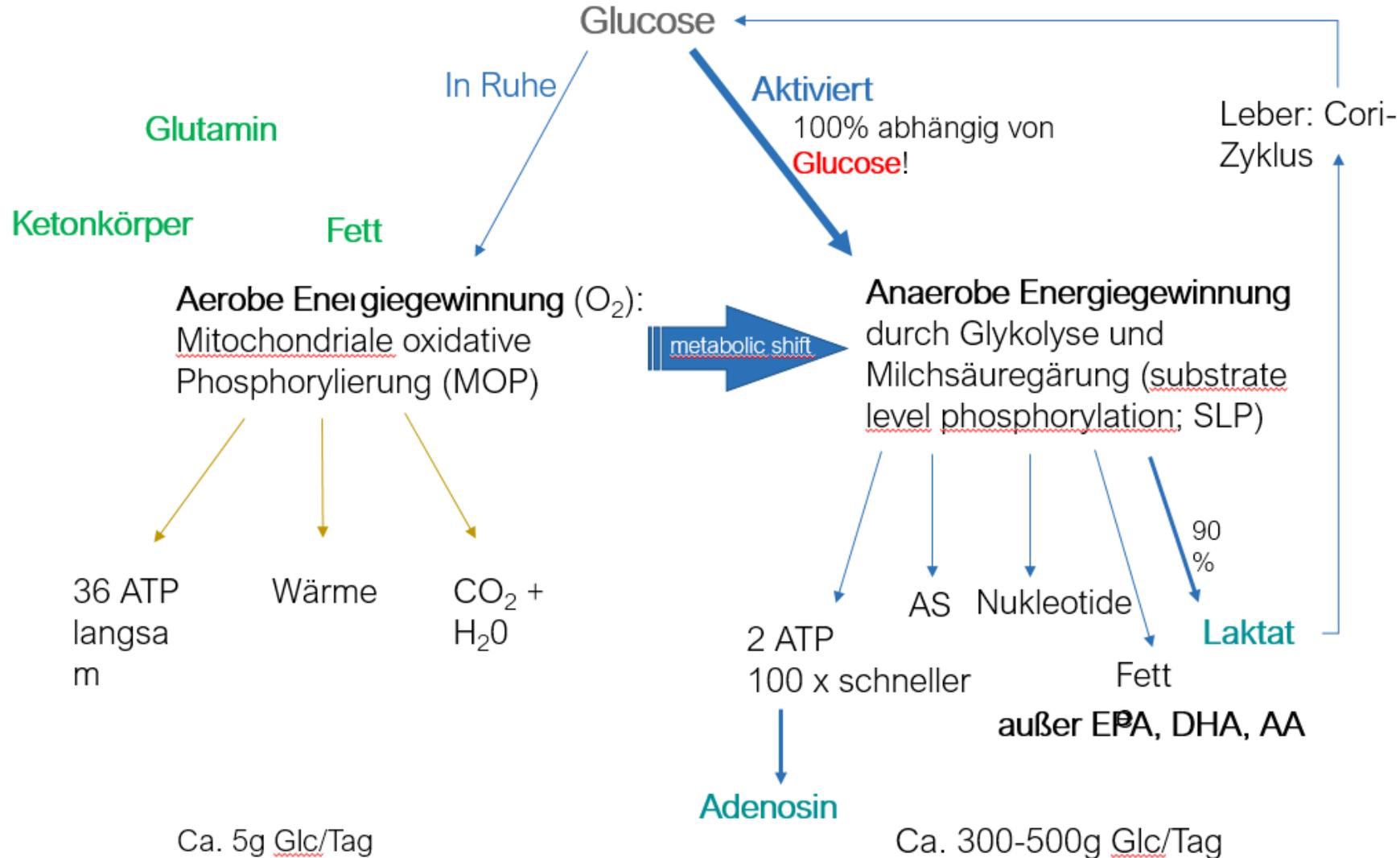
# Normaler Grundumsatz der Organe in Ruhe und Kosten für eine reaktive proinflammatorische Immunantwort



## Folgen einer Infektions – Situation:

- Energieumverteilung (kurzfristig kein Problem)!
- Langfristig: Andere Organe kommen zu kurz → andere wichtige Stoffwechsel – Prozesse laufen vermindert ab

# Energieversorgung des Immunsystems



## Glucose – Konkurrenten zum Immunsystem:

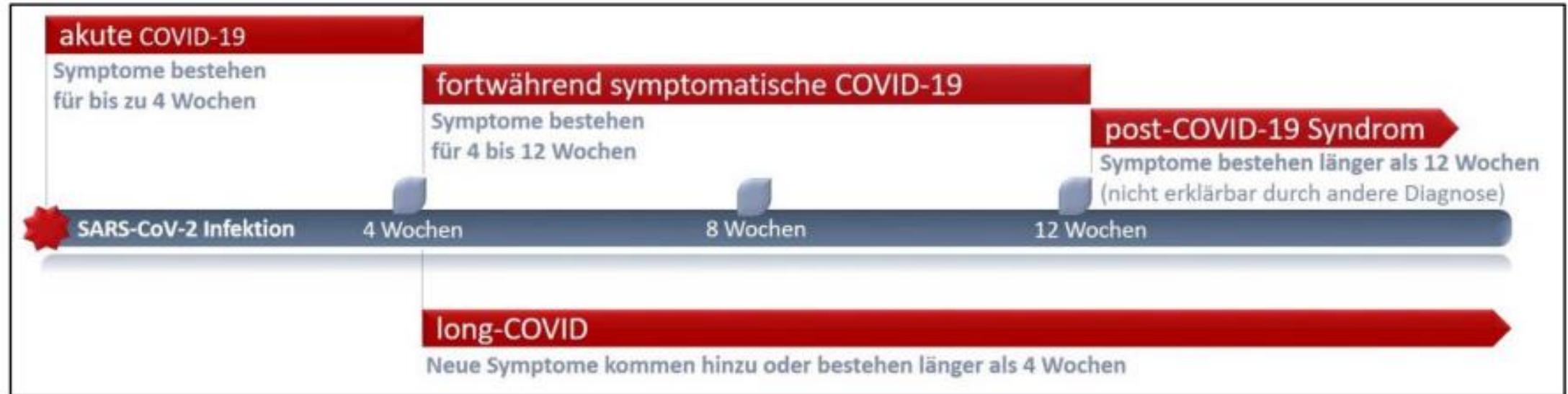
- Muskel
  - Leber
  - Fettgewebe
  - Hirn
- 
- Insulinresistenz

Gleichzeitig → **Abwärtsregulierung des Insulinspiegels** durch verminderte Produktion der Betazellen im Pankreas

Leber beginnt gleichzeitig mit der **Gluconeogenese**

# Erläuterung der verschiedenen Begriffe im Zusammenhang mit COVID

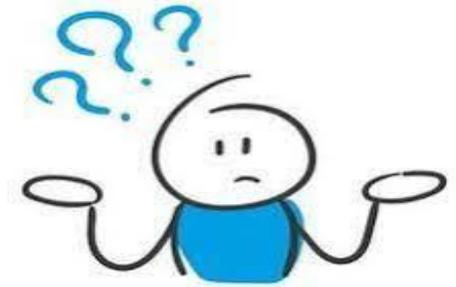
## S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID (Stand 12.07.2021)



[Link: AWMF Das Portal für wissenschaftliche Medizin](#)

## Welche Patienten kommen zu uns?

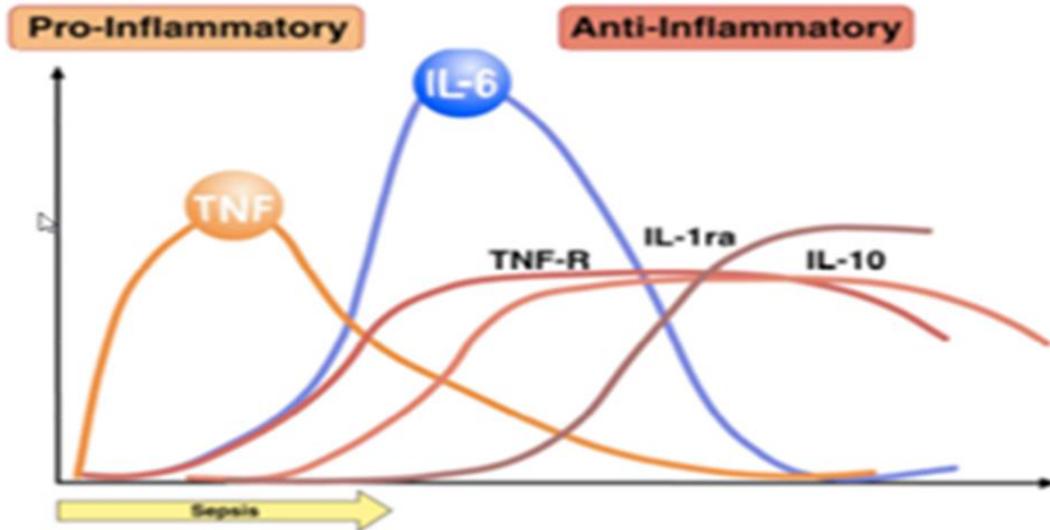
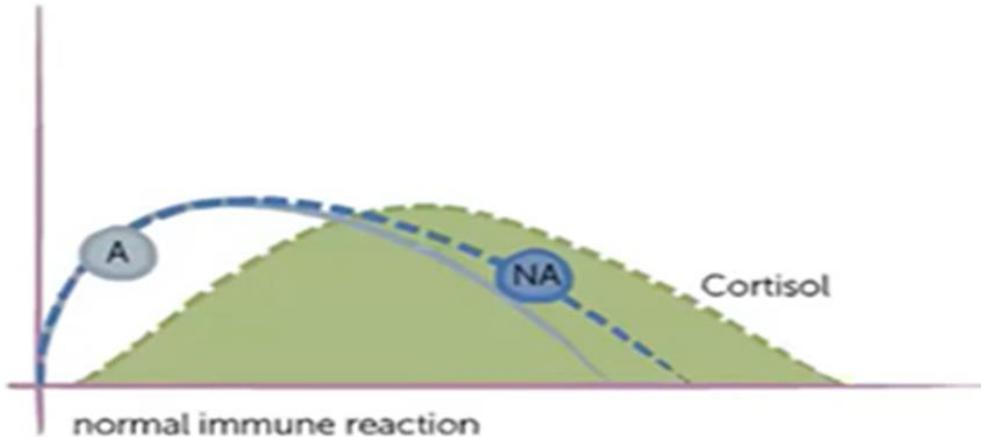
Was ist Long Covid / post COVID?



Versuch einer Systematik von verschiedenen Reha - Gruppen:

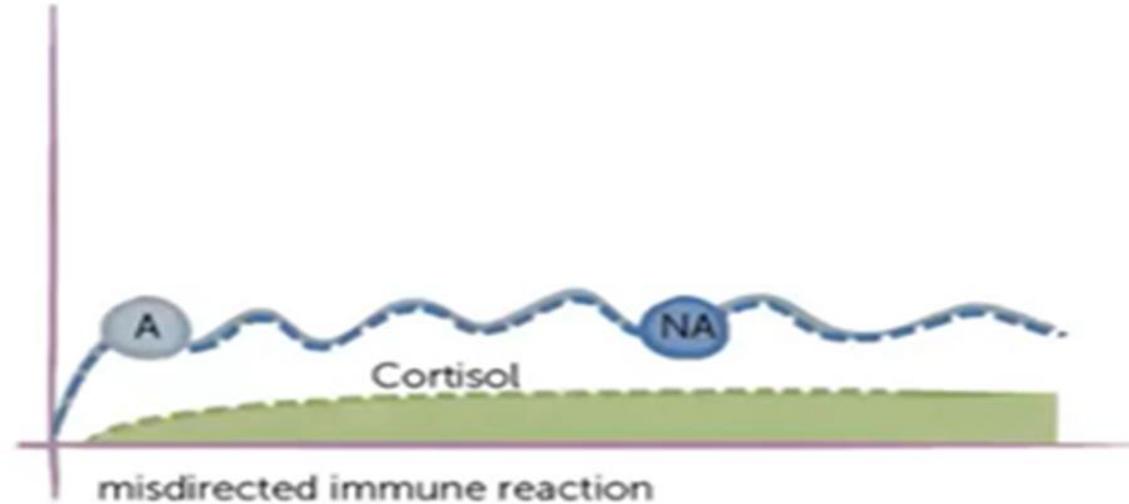
- post – ICU –Syndrom  
(Intensive Care Unit)
- post – ARDS Syndrom  
(Acute Respiratory Distress Syndrome)
- Post virale Fatigue (PVF)  
(Long COVID / post COVID – 19)

# Zusammenfassung und Therapie – Schwerpunkte bei post – ICU –Syndrom / post – ARDS Syndrom



- Sehr viel Energie auf kurze Zeit für Immunsystem
  - Körperreaktion muss schnell gehen
  - Essen kaum etwas während der Akutphase
  - Immunsystem zieht alles was da ist
- 
- ✓ **Starke Atrophie**
  - ✓ **Braucht gezielte Baustoffe neben dem Kraftaufbau**
  - ✓ **Genügend Zeit**
  - ✓ **Guter Aufbau von den Grundlagen !!!!!**
  - ✓ **Ev. Psychologische Unterstützung – Atemnot / +CO<sub>2</sub> = starkes Panikogen**

# Zusammenfassung und Therapie – Schwerpunkte bei Long COVID / PVF



- Chronischer Verlauf
- Viel Energie über lange Zeit für Immunsystem
- Umverteilung der Energie im Körper
- Energieversorgung einzelner Organe stark behindert, respektive klappt nicht
- Probleme im gesamten Organismus
- ✓ Gute Einteilung der Energie
- ✓ Braucht entzündungshemmende Massnahmen
- ✓ Wiederherstellung der Energieverteilung, Funktion der Mitochondrien
- ✓ Tonusverlust
- ✓ Geringe Atrophie .....

# Hauptprobleme

- **Fatigue** wird als ein subjektiver Mangel physischer und/oder psychischer Energie definiert, der vom Einzelnen oder Angehörigen bzw. Pflegepersonen wahrgenommen wird und der das Ausführen üblicher und gewünschter Aktivitäten beeinträchtigt.
- Fatigue ist eine tiefe physische und/oder mentale Erschöpfung, die sich durch Ausruhen oder Schlaf nicht (ausreichend) erholt und nicht im Verhältnis zu der zuvor erbrachten körperlichen oder kognitiven Leistung steht.
- unsichtbares Symptom, hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens, führt zu Verlust von Teilhabe und Lebensqualität und stellt eine Quelle von psychischer Belastung dar.
- Wer bei den ersten Anzeichen von Fatigue vorsichtig ist, hat gute Chancen auf Verbesserung.

Cooper, 2006; Diemen et al, 2016; Mohanasuntharaam et al, 2015; Messmer Ucelli, 2012; Weiland et al; 2015, Wijesuriya et al, 2012).

Berge, Förster& Kirsch, 2018; Diemen, Lankveld, Leeuwen Post & Nes, 2016; Swain, 2000)

# PEM/Crashes

## Was ist Post Exertional Malais (PEM)?

- Bezeichnet die Verschlimmerung der Symptome nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung, auch Crash (Zusammenbruch) genannt.
- Verschlechterung kann sofort oder mit Verzögerung auftreten und auch über längere Zeit anhalten
- Symptome können sein: leichtes Fieber, Kurzatmigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Brain Fog, Schlafprobleme etc.



# Brain Fog ("Hirn Nebel")

- **Kognitive Probleme** (Konzentration, Vergesslichkeit, Schwierigkeiten beim Planen und Lösen von Aufgaben)
- Keine strukturelle Hirnschädigung
- In der Regel reversibel



# Assessments-Modified Fatigue Impact Scale

- Die Modified Fatigue Impact Scale (MFIS) erfasst die subjektiv wahrgenommene Auswirkung von Fatigue auf den persönlichen Alltag
- Maximale Punktzahl ist 84.
- Gesamtpunktwert von 38 wird als Grenzwert erachtet, um Menschen mit Fatigue zu identifizieren.
- Während ET oft keine signifikante Veränderung, zeigt aber über längere Zeit guten Verlauf auf.
- Interdisziplinäre Nutzung

MFIS Fisk et al. 1994

### 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	manch-mal	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
4	...war ich ungeschickt und unkoordiniert	0	1	2	3	4
5	...war ich vergesslich	0	1	2	3	4
6	...musste ich meine körperliche Betätigung einschränken	0	1	2	3	4
7	...war ich weniger motiviert, Sachen, die mit körperlicher Anstrengung verbunden sind, zu tun	0	1	2	3	4
8	...war ich wenig motiviert, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen	0	1	2	3	4
9	...war ich limitiert, Sachen außer Haus zu tun	0	1	2	3	4
10	...hatte ich Schwierigkeiten, körperliche Anstrengungen über längere Zeit durchzuhalten	0	1	2	3	4

Fisk et al. (1994). *Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)*

Aufgrund meiner Erschöpfung in den letzten 4 Wochen ...		nie	selten	manch-mal	häufig	fast immer
11	...hatte ich Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3	4
12	...war ich wenig motiviert, Sachen zu tun, bei denen ich mich konzentrieren musste	0	1	2	3	4
13	...habe ich mich schwach gefühlt	0	1	2	3	4
14	...habe ich mich körperlich nicht wohl gefühlt	0	1	2	3	4
15	...hatte ich Schwierigkeiten, Sachen, bei denen ich mich konzentrieren musste, zu beenden	0	1	2	3	4
16	...hatte ich Schwierigkeiten, meine Gedanken zu Hause oder bei der Arbeit zusammenzuhalten	0	1	2	3	4
17	...war ich nicht in der Lage, Dinge, die körperliche Anstrengung erfordern, zu beenden	0	1	2	3	4
18	...war mein Denken verlangsamt	0	1	2	3	4
19	...hatte ich Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren	0	1	2	3	4
20	...habe ich meine körperlichen Aktivitäten eingeschränkt	0	1	2	3	4
21	...brauchte ich häufige oder längere Pausen	0	1	2	3	4

Fisk et al. (1994). *Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)*

# OSA- Occupational Self Assessment

- Erfassung der Betätigungskompetenz des Patienten
- Hilft zur Festlegung von Zielen und Fernzielen und zur Eingrenzung von Problembereichen
- Wird oft erst im Verlauf ausgefüllt
- Teilweise auch nicht möglich, weil zu ausführlich für Patient

Baron K, Kielhofner G, Goldhammer V, Wolenski J. The Occupational Self Assessment (OSA). Im Eigenverlag Silke Reinhartz, <http://www.btz-koeln.de>; 2000

## OSA Occupational Self Assessment – Selbsttest

Ein ergotherapeutisches Erfassungsinstrument aus dem MoHO Model

### Teil 1: ICH ÜBER MICH

<p><b>Schritt 1:</b> Hier sind Aussagen über alltägliche Verrichtungen aufgelistet. Markieren Sie bitte im Kästchen, wie gut Sie diese ausführen. Wenn Sie denken, dass eine Aussage auf Sie nicht zutrifft, dann streichen Sie sie durch und machen bei der nächsten weiter.</p>			
	Das fällt mir schwer	Das gelingt mir	Das kann ich gut
Ich kann mich auf meine Aufgaben konzentrieren.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich bin körperlich in der Lage zu tun, was nötig ist.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich halte meine Wohnung in Ordnung.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich achte auf mich.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich kümmere mich um Menschen, für die ich verantwortlich bin.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich erreiche Orte, an die ich gehen muss.	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut
Ich achte auf meine Grundbedürfnisse (Essen, Schlafen, Medikamente etc.)	<input type="checkbox"/> schwer	<input type="checkbox"/> gelingt	<input type="checkbox"/> gut

# Symptomtagebuch und Alternativen

- Patienten erhalten Tagebuch bereits in Long Covid Sprechstunde
- Hilft um PEMs/Crashes zu identifizieren
- Sehr ausführliche Variante, muss teilweise angepasst werden.
- Braucht bereits grosses Verständnis für Krankheitsbild



Luzerner Kantonsspital  
 Infektiologie und Spitalhygiene  
 Haus 28  
 Spitalstrasse  
 6000 Luzern 16

Telefon 041 205 22 33  
[infektiologie.luzern@luks.ch](mailto:infektiologie.luzern@luks.ch)

Luzerner Kantonsspital  
 Physiotherapie  
 Spitalstrasse  
 6000 Luzern 16

Telefon 041 205 53 42  
[physiotherapie.luzern@luks.ch](mailto:physiotherapie.luzern@luks.ch)

Luzerner Kantonsspital  
 Therapien: Physiotherapie / Ergotherapie  
 Spitalstrasse 50  
 6110 Wolhusen

Telefon 041 492 83 60  
[anmeldung-wolhusen.therapien@luks.ch](mailto:anmeldung-wolhusen.therapien@luks.ch)



#### Informative Hompages:



[www.altea-netzwerk.ch](http://www.altea-netzwerk.ch)



[www.charite.de/fuer\\_patienten/post\\_covid\\_fatigue](http://www.charite.de/fuer_patienten/post_covid_fatigue)



[www.stasisperformance.com](http://www.stasisperformance.com) (Englisch)



Spitalregion Luzern/Nidwalden



#### Symptomtagebuch Long-COVID



Wir empfehlen Ihnen in der nächsten Zeit ein Symptomtagebuch zu führen, in dem Sie Veränderungen und den Fortschritt auf dem Weg zum Erreichen der Ziele festhalten.



Dies hilft Ihnen dabei:

- → Kleine Fortschritte zu erkennen
- → Bei Verschlechterungen oder einem "Crash", rückwirkend nach Zusammenhängen mit durchgeführten Aktivitäten oder Stress suchen
- → Zu erkennen was Ihnen gut tut



Weiter kann das Tagebuch auch helfen, die Aktivitäten des täglichen Lebens so zu planen, dass es zu weniger Verschlechterungen kommt. Das Vorgehen, das man dazu benutzt, nennt sich "Pacing" (siehe Infobroschüre zum Pacing).



In der Ergo- oder Physiotherapie können Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Ihre Symptome besprechen und das weitere Vorgehen definieren (was tut mir gut, was ist zu viel). Dazu kann es hilfreich sein, wenn Sie das Symptomtagebuch zwischendurch mit in die Therapie bringen.



Wir empfehlen Ihnen dazu die Applikation "LongCovid Tagebuch" von QPerio AG zu nutzen. Sie finden diese im App-Store von iTunes. Eine Version für Android folgt bald.



Wenn Sie kein Smartphone besitzen oder das Tagebuch lieber handschriftlich führen möchten, finden Sie hier eine Vorlage.



Füllen Sie das Tagebuch jeden Tag aus, am besten am Abend vor dem ins Bett gehen. Sie können ihre Symptome jeweils links eintragen und die Stärke von 0 (nichts) – 10 (maximal) eintragen.



# Alternativen zu unserem Tagebuch

- Wochenplan für Planung und Tagebuch nutzen
- Energieprofil (EMS) zeigt einzelnen Tag gut auf
- Apps (wenn Patient in diesem Bereich sehr versiert ist)

# Erste Behandlungseinheit (-en)

- Kann je nach Patient sehr unterschiedlich sein
- Patient Procedere erklären
- Darum bitten aufkommende Müdigkeit oder Überlastung während der Therapie zu melden
- Bewusst kurze Pausen einplanen
- Long COVID Befund Ergo ausfüllen (Wie verlief COVID Erkrankung, und wie verlief die Zeit seit der Erkrankung?)
- Erklärungsmodell LONG Covid nochmals thematisieren
- Fatigue und Symptome eines PEMs, Crashes erklären (Infoblatt)
- Tagebuch besprochen evtl. ergänzt und evaluiert
- Modified Fatigue Impact Scale (MFIS) als Verlaufsassessment durchführen

# Übergeordnete Ziele

- Vermeiden von physischer, kognitiver oder emotionaler Überlastung (Planung der Therapie beachten)
- Vermeidung von Post Exertional Malaise (PEM)
- Selbstmanagement
- Erlernen von Energiemanagementstrategien und Dosierungsmethoden

# Übergeordnete Massnahmen

- Pacing (4-P-Prinzip)
- Leitfaden ME/CFS-Patienten-Leitfaden
- Energie-Management-Schulung (EMS)



## Umsetzung im Alltag

Nach dem Sie nun ihre Belastungsgrenzen und die Warnzeichen identifiziert haben, ist nun das Ziel, den Alltag so zu planen, dass es nicht zu weiteren PEMs/Crash's kommt.

Dazu hilft folgendes:

- **Planen** Sie am Vortag/-abend den nächsten Tag, überladen Sie ihn nicht mit Unwichtigem
- **Priorisieren**: welche Dinge müssen erledigt werden, auf welche kann man auch verzichten?
- Planen Sie **Pausen** und Pufferzonen ein; betrachten Sie Pausen als wichtige Aufgaben!
- Kommunizieren Sie Ihre **Grenzen** nach aussen und lassen Sie sich helfen
- Versuchen Sie **positiv** zu bleiben, wenn Sie doch einmal crashen. Bei einem nächsten Mal gelingt es Ihnen besser.

Ihr\*e Ergo- oder Physiotherapeut\*in unterstützt Sie bei der Umsetzung des Pacings. Viel Erfolg!

Quellen:  [www.altea-netzwerk.ch](http://www.altea-netzwerk.ch)

Nähere Informationen zu unserem umfassenden Therapieangebot finden Sie auf der Homepage: [www.luks.ch/therapien](http://www.luks.ch/therapien). Sie erreichen uns folgendermassen:

### Wolhusen:

[anmeldung-wolhusen.therapien@luks.ch](mailto:anmeldung-wolhusen.therapien@luks.ch) oder via Telefon  
Sekretariat Therapien Tel. 041 492 83 60.

### Luzern:

[Physiotherapie.luzern@luks.ch](mailto:Physiotherapie.luzern@luks.ch) oder via Telefon  
Sekretariat Physiotherapie Tel. 041 205 53 42

## Infoblatt zum Energiemanagement bei Fatigue durch Long COVID

### Was ist Fatigue?

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome von Long COVID. Unter diesem Begriff versteht man eine krankhafte Erschöpfung körperlicher, geistiger und/oder seelischer Art. Dabei steht die Erschöpfung in keinem Verhältnis zu der vorausgegangenen Anstrengung. Zudem kann sie nicht durch Schlaf beseitigt werden.

### Was versteht man unter einem "PEM / Crash"?

**PEM** steht für "Post Exertional Malaise". Darunter versteht man eine Verschlimmerung der Symptome nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung. Diese kann entweder sofort nach der Anstrengung auftreten oder auch erst mit einer gewissen Verzögerung. Umgangssprachlich spricht man auch von einem "**Crash**". Dies steht als Synonym für das PEM. Ein PEM / Crash kann von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen oder sogar Wochen dauern. Die Auslöser sind von Person zu Person unterschiedlich.

Bei einem PEM / Crash können zum Beispiel folgende Symptome ausgelöst oder verstärkt werden:

Leichtes Fieber	Kurzatmigkeit
Grippales Gefühl	Schwindel
Kopfschmerzen	Konzentrationsschwierigkeiten
Muskelschmerzen	«Brain Fog» (z.B. Merkstörungen)
Herzrasen	Schlafprobleme / Erschöpfung

Zum Erkennen eigener PEM's / Crashes hilft das **Symptom-Tagebuch**. Das Notieren aller Aktivitäten hilft, um bei einer Verstärkung der Symptome rückwirkend nach möglichen Auslösern suchen zu können. Wer seine eigenen Grenzen kennt, kann so weitere PEM's verhindern oder in ihrem Ausmass vermindern.

### Pacing

Pacing steht für "Steuerung des Schrittempos" (engl.). Es ist eine Strategie, seine **Energie optimal einzusetzen**, ohne dass es zu einem PEM kommt. Dies bedeutet, weniger zu tun, als es Ihre Kraft gerade erlaubt. Die Kunst dabei ist, dass eine optimale und individuelle **Balance** zwischen Schonung und Aktivierung (körperlich, kognitiv, emotional) gefunden werden kann.

Um sich besser vorstellen zu können, wie Pacing funktioniert, hilft das Bild einer **Batterie**:



Bei Patienten mit Long COVID ist die Batterie nicht mehr vollgeladen, da das Immunsystem sehr viel Energie verbraucht. Dann steht z.B. nur der Ladezustand der orangen Batterie zur Verfügung (ca. 40%). Wenn nun trotzdem im Alltag mehr Energie verbraucht wird, als eigentlich zur Verfügung steht, wird die Batterie andauernd übermässig entladen. Dann kommt es zu totaler Erschöpfung und die Batterie muss mit langen Ruhepausen wieder geladen werden (=PEM/Crash).

Das Ziel vom Pacing ist, die **Batterie nie ganz zu entladen** und immer eine kleine Energiereserve zu behalten. Eine Ruhepause bedeutet jeweils, den Akku wieder aufzuladen. Daher sollen Ruhepausen gezielt im Alltag eingesetzt werden, um vollständige Entladungen zu verhindern.

## 1. Meine persönlichen PEM / Crash – Symptome

---

---

---

Schauen Sie in Ihrem Symptomtagebuch nach:

- Wann ging es mir schlechter?
- Welche Symptome haben sich währenddessen verstärkt?

## 2. Meine Belastungsgrenzen

Körperlich: \_\_\_\_\_

Geistig/kognitiv: \_\_\_\_\_

Sozial: \_\_\_\_\_

Emotional: \_\_\_\_\_

Schauen Sie in Ihrem Symptomtagebuch nach:

- Was habe ich vor einem PEM gemacht?
- Was hat ein PEM ausgelöst?

Notieren Sie sich alle möglichen Aktivitäten welche bei Ihnen einen Crash/PEM auslösen.

## 3. Meine persönlichen Warnzeichen

---

---

Überlegen Sie sich, welche Warnzeichen bei Ihnen anzeigen, dass Sie dabei sind eine Belastungsgrenze zu überschreiten. Das können z.B. sein: Puls über einer gewissen Grenze, ein gewisses subjektives Anstrengungsempfinden, Kopfschmerzen, leichter Schwindel, Wortfindungsprobleme, Brain Fog, usw.

# Pacing

- Weniger tun als es Ihre Kraft erlaubt, Batterie nie ganz entladen.
- Schonender Umgang mit den Ressourcen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene
- Ziel: Finden der optimalen und individuellen Balance zwischen Schonung und Aktivierung
- Lernen auf den Körper hören!

[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil1\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil2\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

# Pacing

1. Erkennen der aktuellen Grenzen (körperlich, kognitiv, sozial, emotional)
2. Warnzeichen in jedem Bereich definieren
  - Körperlich (BORG Scala, Pulsfrequenz, individueller Hinweis)
  - Kognitive (Schwindel, Brain Fog, Kopfschmerzen etc.)
  - Sozial (unübliches aggressives Verhalten, Stimmungsschwankungen etc.)
  - Emotional (Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen etc.)
3. Akzeptieren Sie ihre Grenzen
4. Kommunizieren Sie ihre aktuellen Grenzen

[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil1\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil2\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

# Energiemanagement mit dem 4-P-Prinzip

- Prioritäten setzen
- Planen
- Pausen einplanen
- Positiv bleiben



[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil1\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

[altea\\_rg\\_fatigue\\_pacing\\_teil2\\_v2.pdf \(altea-network.com\)](#)

# ME/CFS-Patienten Leitfaden

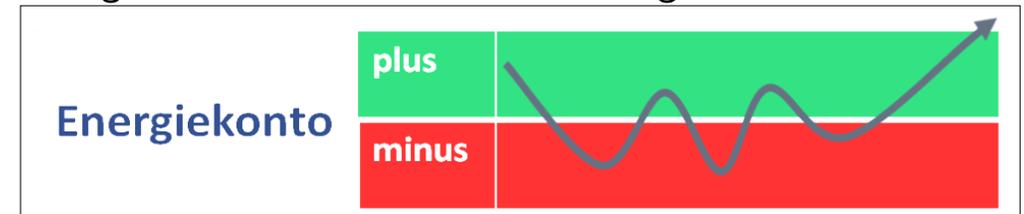
Ursachen von PEM	Barrieren zur Vermeidung von PEM	Erfolgreiche Strategien
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Überanstrengung</li> <li>• Mentale Überanstrengung</li> <li>• Emotionale Überanstrengung</li> <li>• Schlaf</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Andere medizinische Probleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlendes Körpersignal für kommende PEM</li> <li>• Fehlen von Unterstützung</li> <li>• Schwierigkeit bei der Aufrechterhaltung der Motivation</li> <li>• Emotionale Herausforderungen</li> <li>• Sozialer Druck</li> <li>• Herausforderungen, die eine unsichtbare Krankheit stellt</li> <li>• Finanzieller Druck</li> <li>• Logistik im Umgang mit der Krankheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen Sie Ihre Aktivitäten</li> <li>• Teilen sie sich ihre Energie ein und machen Sie Pausen = Pacing</li> <li>• Lernen sie die Reaktionsmuster Ihres Körpers erkennen</li> <li>• Bauen Sie Ihre Unterstützungs-Community auf</li> <li>• Geben Sie Ihrem Körper die richtige Ernährung</li> <li>• Sorgen Sie für einen angemessenen Schlaf</li> <li>• Erhalten Sie Ihre emotionale Gesundheit</li> <li>• Behandeln Sie andere Krankheiten</li> </ul>

# ME/CFS- Patienten Leitfaden

- Finden Sie ihre Ursachen und Barrieren
- Entwickeln Sie einen Strategieplan
- Schaffen Sie sich ein Unterstützungsteam
- Verfolgen Sie ihren Fortschritt

# Energiemanagement Schulung (EMS)

- 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



# Energiemanagement-Schulung





# EMS

- Kurse bei Andrea Weise [ergotherapie-impulse.ch](http://ergotherapie-impulse.ch)
- Immer wieder laufende Kurse auch in französisch und italienisch
- Auch Kurse vor Ort für ganzes Team möglich
- Liste mit ausgebildeten EMS Therapeuten erhältlich
- Mehrere Studien über Wirksamkeit von EMS wurden gemacht, im April 22 auch über Wirksamkeit von EMS bei LongCovid (Studie ist auf Internetseite aufgeschaltet)

# Neurokognitives Training

- Wann ist kognitives Training sinnvoll? (Brain Fog)
- Fokus auf Alltagsstrategien
- Verena Schweizer
- Gedächtnistraining nach F. Stengel
- Computergestützte Trainingsprogramme

# Wiedereingliederung in den Berufsalltag

- Tiefprozentig starten
- Arbeitsweg braucht Energie
- Umweltreize beachten
- Zeit lassen

# Kommunikation mit dem Umfeld

- Wichtiger Faktor
- Braucht ebenfalls Energie
- Mit wichtigen Personen gut kommunizieren

# Olfaktorische Therapie

- Geruchstraining
- 4 bekannte und prägnante Gerüche (Nelke, Rose, Zitrone, Eukalyptus)
- 4 Monate lang, 2 mal täglich üben
- 20 Sekunden konzentriert schnüffeln
- Nach 12 Wochen Gerüche auswechseln
- Geschmäcker mit Bildern verknüpfen



# Referenzen

- [absent.org](https://www.absent.org)
- Altea. (n.d.-a). Altea Ratgeber\_ Fatigue\_ Pacing (Teil 1). Altea Long Covid Netzwerk. Retrieved 3 February 2022, from [https://www.altea-network.com/media/rygne0bs/altea\\_ratgeber\\_pacing\\_teil-1\\_v1.pdf](https://www.altea-network.com/media/rygne0bs/altea_ratgeber_pacing_teil-1_v1.pdf)
- Altea. (n.d.-b). Altea Ratgeber\_ Fatigue\_ Pacing (Teil 2). Altea Long Covid Netzwerk. Retrieved 3 February 2022, from <https://www.altea-network.com/media/if5pdp55/pacing-teil-2.pdf>
- Baron K, Kielhofner G, Goldhammer V, Wolenski J. The Occupational Self Assessment (OSA). Im Eigenverlag Silke Reinhartz, <http://www.btz-koeln.de>; 2000
- Berge, Förster & Kirsch, 2018; Diemen, Lankveld, Leeuwen Post & Nes, 2016; Swain, 2000
- Berge v.d.E., Förster A. & Kirsch G. (2018). Ergotherapie in der Palliative Care. Idstein: Schulz Kirchner Verlag
- [Charité Fatigue Centrum - Charité – Universitätsmedizin Berlin \(charite.de\)](https://www.charite.de)
- Cooper, 2006; Diemen et al, 2016; Mohanasuntharaam et al, 2015; Messmer Ucelli, 2012; Weiland et al; 2015, Wijesuriya et al, 2012).
- Diemen T. v., Lankveld W. v., Leeuwen C. v., Post M. & Nesl.v. (2016). Multidimensional fatigue during rehabilitation in persons with recently acquired spinal cord injury. *J Rehabil Med*, 48, 27-32
- MFIS, Fisk et al. 1994
- Open Medicine Foundation. (n.d.). ME/CFS-Patienten-Leitfaden zur Vermeidung von Post Exertional Malaise (PEM) Open Medicine Foundation. Retrieved 3 February 2022, from <https://www.omf.ngo/wp-content/uploads/2019/09/PEM-Avoidance-Toolkit-Deutsch.pdf>
- Weise, A., & Hersche, R. (2021). Energiemanagement-Schulung (EMS) Arbeitsbuch—Ergotherapeutische Behandlung für Menschen mit Fatigue
- Weise, A., & Hersche, R. (2022) Occupational Therapy-Based Energy Management Education in People with Post-COVID-19 Condition-Related Fatigue: Results from a Focus Group Discussion



