



## Forschung und Praxis

# Energiemanagement bei Multipler Sklerose

## Müdigkeit bei Multipler Sklerose

Für viele Menschen mit Multipler Sklerose ist Müdigkeit eines der stärksten Symptome. Eine medikamentöse Behandlung gibt es nicht. In der Ergotherapie entwickelten wir jedoch eine Schulung, die seither ein wertvolles Behandlungsangebot in den Kliniken Valens ist.

## Energiemanagement-Schulung

Lernziele und Inhalte der Energiemanagement-Schulung sind:

- ▶ Formulierung individueller Ziele
- ▶ Umgang mit Müdigkeit
- ▶ Priorisieren von Alltagsaktivitäten
- ▶ Planung von Pausen
- ▶ Effektive Kommunikation
- ▶ Austausch von Lösungsstrategien mit anderen Betroffenen

## Unsere Forschungsergebnisse

Im Unterschied zu Personen, die das Programm nicht besuchten, berichteten Teilnehmende nach drei Monaten von einer Verbesserung im Umgang mit der Müdigkeit und einer höheren körperlichen Lebensqualität.

## Fakten

Nach der Energiemanagement-Schulung zeigte sich bei den Patientinnen und Patienten eine nachhaltige Verbesserung:



Steigerung der körperlichen Lebensqualität



Verbesserter Umgang mit Müdigkeit

## Forschung im Rehaszentrum Valens

Um unsere Behandlungsergebnisse zu evaluieren und stetig zu verbessern, führen wir im Rehaszentrum Valens zahlreiche Forschungsprojekte durch. Die Resultate kommen direkt unseren Patientinnen und Patienten zugute und stehen allen Interessierten offen.

### **Die angeführten Forschungsergebnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen stammen aus folgender Publikation des Rehaszentrums Valens:**

**Hersche et al.:** Development and Preliminary Evaluation of a 3-Week Inpatient Energy Management Education Program for People With Multiple Sclerosis-Related Fatigue. International Journal of MS Care, 2018.

Dieses Forschungsprojekt wurde in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI) durchgeführt und erhielt finanzielle Unterstützung durch die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, die Ergo-Stiftung Zürich, den ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz, die Fachhochschule Südschweiz und die Kliniken Valens.



Link zur Publikation  
auf PubMed:  
<https://bit.ly/2ITKHwN>

### **Rehaszentrum Valens**

Taminaplatz 1  
CH-7317 Valens  
T +41 81 303 11 11  
[info.valens@kliniken-valens.ch](mailto:info.valens@kliniken-valens.ch)  
[www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch)