



Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue



«Fatigue» bezeichnet eine grosse Erschöpfung, die auch mit viel Schlaf nicht verschwindet. Fatigue kann ein Begleitsymptom von verschiedenen chronischen rheumatischen, neurologischen und onkologischen Erkrankungen sein und wird häufig in Zusammenhang mit Long-Covid beobachtet. Alle Personen, die mit Fatigue leben, sind mit ähnlichen Konsequenzen konfrontiert: Fatigue ist ein unsichtbares Symptom, das schwierig zu behandeln ist. Fatigue wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit in vielen Bereichen des Lebens aus und führt zu einem Verlust an Teilhabe und Lebensqualität. Dadurch stellt Fatigue oft eine grosse psychische Belastung dar.

Energiemanagement in der Ergotherapie: Ein Schlüssel zur besseren Lebensqualität bei Fatigue

Die Behandlung von Menschen mit Fatigue ist oft sehr anspruchsvoll. Ergotherapeutische Schulungen, die sich auf Energiesparstrategien konzentrieren, können dabei helfen, die Auswirkungen der Fatigue auf das tägliche Leben zu verringern. Ziel der Energiemanagement-Schulung ist es:

- ein besseres Verständnis für die eigene Fatigue und deren Auswirkungen auf den Alltag zu entwickeln
- zu lernen, wie man bewusster mit der eigenen Energie umgeht
- Energiesparstrategien kennenzulernen und anzuwenden
- eine aktivere Kontrolle im Umgang mit der Fatigue zu gewinnen

Diese Schulung bietet wertvolle Hilfestellung, um mit der täglichen Erschöpfung besser umgehen zu können und so die Lebensqualität zu steigern.

Energiemanagement im Inselspital

Selbsttraining

Gruppenlektionen

- 1 Energiekonto
- 2 Pausenmanagement
- 3 Ausgeglichener Alltag
- 4 Erfolgreich kommunizieren
- 5 Tätigkeiten vereinfachen
- 6 Denken organisieren
- 7 Meine Ziele im Alltag

nach ca 6–8 Wochen

- 8 Weitere Schritte

Energiemanagement-Schulung (EMS) am Inselspital

EMS ist eine Gruppentherapie, die von speziell ausgebildeten Ergotherapeut:innen angeleitet wird. Die Gruppe besteht aus bis zu 5 Teilnehmenden mit Fatigue unterschiedlichen Ursprungs und dauert 75–90min.

Termine können telefonisch (Telefon +41 31 632 80 93) oder per Mail (ergotherapie.rheuma@insel.ch) vereinbart werden.

Angelehnt an: «Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue»; A. Weise (andrea.weise@ergotherapie-impulse.ch) & R. Hersche (ruth.hersche@supsi.ch) 2019/07

Inselspital

Universitätsklinik für Rheumatologie
und Immunologie

Ergotherapie

CH-3010 Bern

Tel +41 31 632 80 93

ergotherapie.rheuma@insel.ch

www.rheumatologie.insel.ch