



Die FIBS-Studie: Entwicklung und Evaluation eines Selbstmanagementprogramms bei tumorbedingter Fatigue – Erste Ergebnisse

Karl Reif, Ulrike de Vries, Nina Stuhldreher, Franz Petermann, Stefan Görres

Ein Projekt des Pflegeforschungsverbunds Nord - www.pfv-nord.uni-bremen.de/

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Einführung

- Nach der Einschätzung von Krebspatienten hat Fatigue die stärksten Auswirkungen auf die Lebensqualität und die Bewältigung des Alltags. Fatigue ist eines der häufigsten und belastendsten Symptome im Rahmen einer Krebserkrankung.
- Medikamentöse Behandlung ist außer im Falle der Anämie nicht Erfolg versprechend.
- Psychosoziale Interventionen können Patienten und ihre Familien bei der Bewältigung krankheitsbezogener Belastungen unterstützen. Insbesondere haben sich Schulungsprogramme als wirksam bei verschiedenen Erkrankungen gezeigt.

Ziele des Vorhabens

- **Entwicklung** eines evidenzbasierten, strukturierten Schulungsprogramms für Krebs-Überlebende mit tumorbedingter Fatigue
- **Prüfung der Wirksamkeit** des Schulungsprogramms in Form einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT)

Entwicklung des Schulungsprogramms

1. Intensive Literaturrecherche (Internationale Leitlinien, Übersichtsarbeiten, Einzelstudien, Expertenmeinungen)
2. Entwicklung des Schulungsprogramms auf Grundlage der Literatur und psychologischer Prinzipien von Patientenschulung
3. Gründung einer interdisziplinären Expertengruppe (Pflegefachkräfte, Onkologen, Psychologen, Physiotherapeuten, Patienten¹) zur Validierung des Programms im Hinblick auf Inhalte und didaktisches Konzept sowie zur allgemeinen Beratung
4. Überarbeitung des Programms
 - ————— Derzeitiger Stand
5. Schulung der zukünftigen Gruppenleiterinnen
6. Pretest

¹ Gemeint sind jeweils Frauen und Männer (generisches Maskulinum)

Modularer Aufbau des Selbstmanagementprogramms

- Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise
- Modul 1: Einführung – Formen der Fatigue
- Modul 2: Ursachen und Behandlung der Fatigue
- Modul 3: Zeit- und Energiemanagement
- Modul 4: Gesunder Schlaf und Genuss
- Modul 5: Bewusster Umgang mit Gefühlen
- Modul 6: Individuelle Alltagsgestaltung

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

→ *Schulungsphilosophie*

Grundannahmen

- Die Schulung soll Patienten befähigen, eigenverantwortlich und aktiv den Anforderungen der Fatigue zu begegnen (Selbstmanagementprogramm)
- Den Patienten ist nicht mit reiner Wissensvermittlung im Sinne eines Vortrags geholfen.

Umsetzung

- Neben Wissensvermittlung auch verhaltenstherapeutisch orientierte Strategien und Techniken
- Einbezug der kognitiven, emotionalen und der Verhaltensebene

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

→ *Zielgruppe*

- Erwachsene Krebspatienten...
- ...nach Abschluss der akuten Krankheitsphase
- ...in einem stabilen Zustand
- ...mit der Diagnose *tumorbedingte Fatigue*
- Grundmotivation zur Teilnahme an einem mehrwöchigen Schulungsprogramm
- Fähigkeit zur aktiven Teilnahme in Gruppen (z.B. keine akuten psychiatrischen Erkrankungen)

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

→ *Trainervoraussetzungen*

- Erfahrungen im Umgang mit Gruppen
- Erfahrungen mit Krebspatienten
- Kenntnisse über das Krankheitsbild Fatigue
- Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlsausbrüchen
- Mögliche Berufsgruppen: onkologische Pflegekräfte, Ergo-, Sport- oder Physiotherapeuten, Ärzte, Psychoonkologen
- Teilnahme an einem Gruppenleiterseminar

Optionen

- Ein/e Einzeltrainer/in
- Ein Gruppenleiter und jeweils Co-Tutoren zu den Modulen

Synonyme: Gruppenleiter/in, Tutor/in, Trainer/in

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

→ *Weitere Bedingungen*

- Gruppengröße: nicht mehr als 8 Personen. Bei zu großen Gruppen ist individuelles Eingehen und gegenseitiger Erfahrungsaustausch eingeschränkt. Zu kleine Gruppen verlieren sich in Details, es fehlt die Vielfalt der Anregungen.
- Für jedes Modul sind 90 Minuten vorgesehen.
- Module bauen auf einander auf: Reihenfolge der Module ist einzuhalten.
- Verwendete Materialien:
 - Folien und Overheadprojektor
 - Flipchart/Tafel/Pappwand
 - Metaplankarten
 - Briefkasten
 - Energietagebuch
 - Arbeitsblätter
 - Handouts

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

→ *Ablauf der Seminarstunden*

1. Eingangsrunde und Rückmeldungen zur vergangenen Seminarstunde
2. Fragen aus der vergangenen Seminarstunde beantworten, auch aus dem Briefkasten
3. Bearbeitung des jeweiligen Schwerpunktes der Seminarstunde
4. Offene Fragen klären
5. Zusammenfassung
6. Ggf. Übung („Hausaufgabe“) / Ausblick

Modul 0: Allgemeine Trainerhinweise

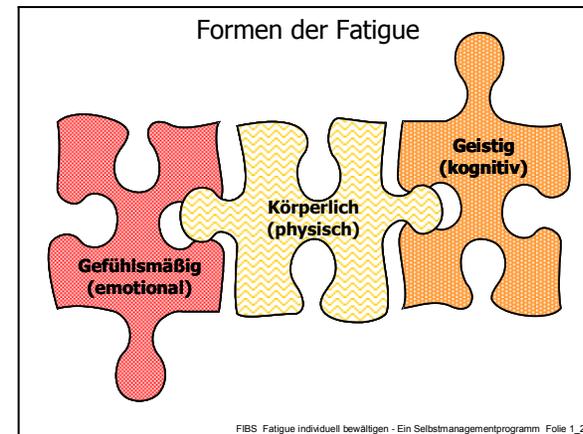
→ *Gestaltung der Seminarstunden*

- Grundlage: Themenzentrierte Interaktion TZI
- Meinungen der Teilnehmer über Brainstormingphasen ermitteln
- Förderung des Gesprächs unter den Teilnehmern
- Gleichgewicht von Sach- und Beziehungsaspekt
- Abweichung von TZI: Steuerung weniger durch formale Gruppenregeln, sondern mehr informell durch das Verhalten der Gruppenleiter/innen:
 - thematische Eingrenzung
 - Akzeptieren individueller Erfahrungen
 - nicht-zielführende Krankheitskonzepte thematisieren
 - Strukturierung der Gesprächsrunden
 - Akzeptierung von Emotionen
 - begrenzte Bearbeitung individueller Probleme
- Umgang mit schwierigen Gruppensituationen

Modul 1: Einführung – Formen der Fatigue

Ziele

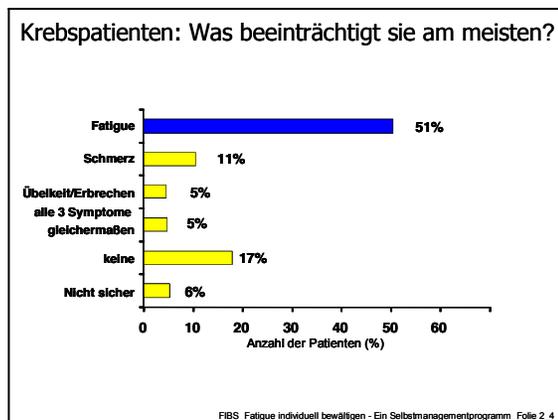
- Die Teilnehmer lernen den Gruppenleiter und die anderen Teilnehmer kennen. Die Teilnehmer sind über das didaktische Konzept, den Ablauf und die Ziele des Seminars informiert.
- Die Teilnehmer kennen Formen der tumorbedingten Fatigue und können ihre eigene Symptomatik anhand der Erfahrungsberichte wiedererkennen.



Modul 2: Ursachen und Behandlung der Fatigue

Ziele

- Die Teilnehmer erlangen Kenntnisse über die Häufigkeit, Ursachen und Einflussfaktoren sowie Behandlungsansätze der Fatigue.
- Die Teilnehmer sind über den Stellenwert und die Möglichkeiten körperlicher Aktivität im Rahmen ihrer Fatigue informiert.
- Die Teilnehmer sind in der Lage, ihre körperliche Aktivität individuell zu planen und in den Alltag zu integrieren.



Modul 3: Zeit- und Energiemanagement

→ Ziele

- Die Teilnehmer lernen, ihre Tagesgestaltung zu optimieren und den Tag bewusster und kräfteschonender zu planen.

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Bemerkungen/ Art der Erschöpfung
7.30	Aufstehen, Duschen etc.	6	4	fühle mich niedergeschlagen
8.45	Betten machen	4	8	körperlich
10.15	Einkaufengehen	8	7	körperlich
11.00	Kurz hinlegen, ausruhen	2	8	entspannt
12.30	Kochen, Mittagessen	6	5	körperlich
14.00	Lesen, dann eingeschlafen	3	4	Konnte mich nicht konzentrieren
16.00	Mit Monika getroffen	7	9	Bin sehr müde, schlafe
19.30	Bettfertig gemacht, ins Bett gegangen	4	10	bin völlig fertig, traurig, weil ich nichts geschafft habe

Ich habe mich heute überfordert unterfordert Ich werde morgen mehr tun weniger tun

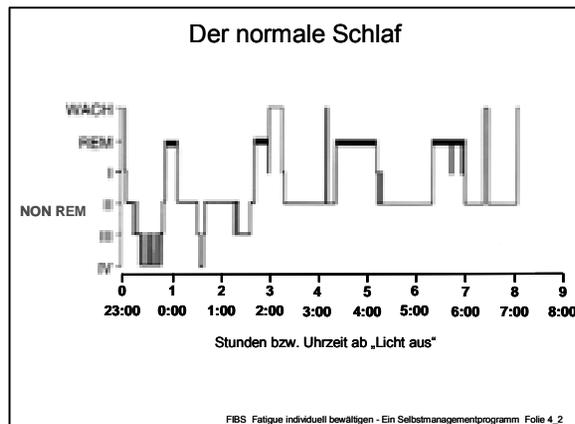
FIBS Fatigue individuell bewältigen - Ein Selbstmanagementprogramm Folie 1_3



Modul 4: Gesunder Schlaf und Genuss

→ Ziele

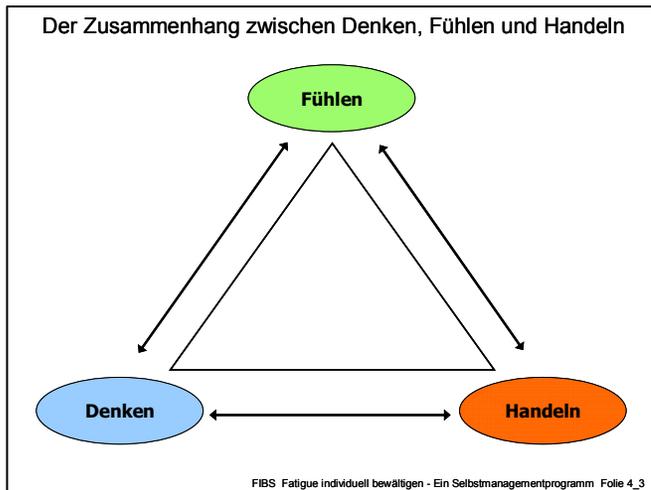
- Die Teilnehmer lernen, wie ein günstiger Schlaf-Wach-Rhythmus entwickelt werden kann.
- Die Teilnehmer können Emotionen reflektieren und ihren Stellenwert bei Fatigue einschätzen.
- Die Teilnehmer erkennen den Zusammenhang zwischen Emotionen und Verhalten und können Strategien zur Beeinflussung negativer Emotionen und Aktivierung positiver Emotionen umsetzen.



Modul 5: Bewusster Umgang mit Gefühlen

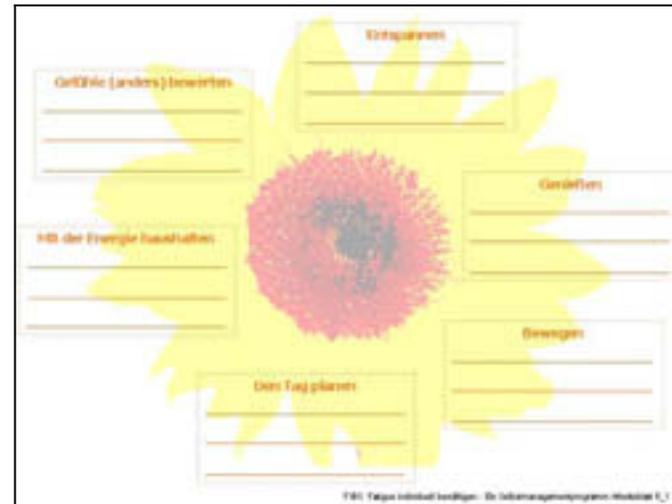
→ Ziele

- Die Teilnehmer können kognitive Strategien zur Beeinflussung negativer Emotionen und Aktivierung positiver Emotionen einsetzen (A-B-C-Technik).
- Die Teilnehmer lernen eine Imaginationsübung kennen (Innerer Garten).



Modul 6: Individuelle Alltagsgestaltung *Ziele*

- Die Teilnehmer verstetigen und festigen das bisher Gelernte.

The worksheet is titled "FIBS: Fatigue individuell bewältigen" and features a large sunflower graphic. It contains several text boxes for notes:

- Entspannen** (top right)
- Gedanken** (middle right)
- Bewegen** (bottom right)
- Dein Tag planen** (bottom center)
- 100 der Energie konzentration** (middle left)
- Gefühle (andere) bewältigen** (top left)

FIBS: Fatigue individuell bewältigen - Ein Selbstmanagementprogramm-Modul 6, 1



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Interessiert mitzumachen?
karlreif@uni-bremen.de