

Selbstlernprogramm gegen Fatigue erfolgreich getestet

Datum: 14.09.2021

Original Titel:

A pilot mixed-methods evaluation of MS INFoRm: a self-directed fatigue management resource for individuals with multiple sclerosis.

DGP – MS kann von einer chronischen Erschöpfung (Fatigue) begleitet werden. Kanadische Forscher konnten zeigen, dass ein Selbstlernprogramm Menschen mit MS beim Managen ihrer Fatigue unterstützen könnte.

Maßnahmen für das Management einer Fatigue bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) enthalten oft strukturierte Programme. Die Patienten nehmen dabei wiederholt persönlich an Treffen teil. Dies ist jedoch nicht immer für alle MS-Patienten in ihren Alltag integrierbar.

Hilft ein Selbstlernprogramm?

Kanadische Forscher haben daher untersucht, ob eine Anleitung für eigenständiges Fatigue-Management für Menschen mit MS eine Alternative sein kann. Sie untersuchten, wie wertvoll das Programm MS INFoRm ist und ob sich weitere Untersuchungen damit befassen sollten.

Wie häufig wird das Programm genutzt und welchen Effekt hat es?

Sie werteten daher aus, wie häufig Teilnehmer ihrer Pilot-Studie MS INFoRm innerhalb von drei Monaten nutzten, ob sich die Auswirkungen der Fatigue änderten, die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer anstieg und sie von Veränderungen bezüglich ihres Wissens zum Fatigue-Management und entsprechender Verhaltensweisen berichteten. Insgesamt nahmen 35 Menschen mit MS und einer milden bis moderaten Fatigue an der Pilot-Studie teil. Sie erhielten für drei Monate MS INFoRm auf einem USB-Stick zur freien Verfügung für zu Hause. Von allen Teilnehmern beendeten 23 alle Fragebögen, Befragungen und Fortschrittsbeurteilungen.

Selbstlernprogramm lindert Fatigue und stärkt die Selbstwirksamkeit

Die Auswertung ihrer Daten zeigte, dass die Teilnehmer das MS-INFoRm-Programm aktiv nutzten. Im Mittel beschäftigten sich die Teilnehmer 315 Minuten mit dem Programm. Auch die Auswirkungen der Fatigue verringerten sich bei den Studienteilnehmern nachweislich. Das Wissen über Fatigue verbesserte sich und die Teilnehmer fühlten sich sicherer darin, ihre MS-Fatigue zu managen. Menschen mit einem deutlichen Rückgang der Fatigue berichteten außerdem von Verhaltensänderungen wie dem Dokumentieren der Fatigue, bessere Kommunikation mit anderen, mehr Bewusstsein, eine verbesserte Lebensqualität und proaktives Handeln.

Weitere Erprobung des Programms lohnt sich

Die Wissenschaftler fassen daher zusammen, dass diese Studie Beweise dafür liefert, dass es sich

lohnt, eine weitere gründliche Erprobung des MS-INFoRm- Programms vorzunehmen.

Referenzen:

Akbar N, Turpin K, Petrin J, Smyth P, Finlayson M. A pilot mixed-methods evaluation of MS INFoRm: a self-directed fatigue management resource for individuals with multiple sclerosis. Int J Rehabil Res. 2018 Jun;41(2):114-121. doi: 10.1097/MRR.000000000000271.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“