

ZIELGRUPPE

Menschen, die bereits Erfahrung mit Auswirkungen der Fatigue in ihrem Alltag haben. Die Behandlung ist unabhängig von Ihrer Diagnose wie z.B. Long-Covid, MS, Cancer Related Fatigue, ME/CFS oder anderen.

Für die Gruppenschulung ist eine Belastbarkeit von 90 Min. Voraussetzung. Es sollte keine ausgeprägte Depression vorhanden sein.

KOSTENÜBERNAHME

Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen. Dafür benötigen Sie von Ihrem behandelnden Arzt eine Verordnung für Ergotherapie mit einer Behandlungsserie von neun Einheiten.

ANMELDUNG

Bürgerspital Solothurn, Ergotherapie
Email: ergotherapie.bss@spital.so.ch
Tel: 032 627 41 62

Nr. 2937

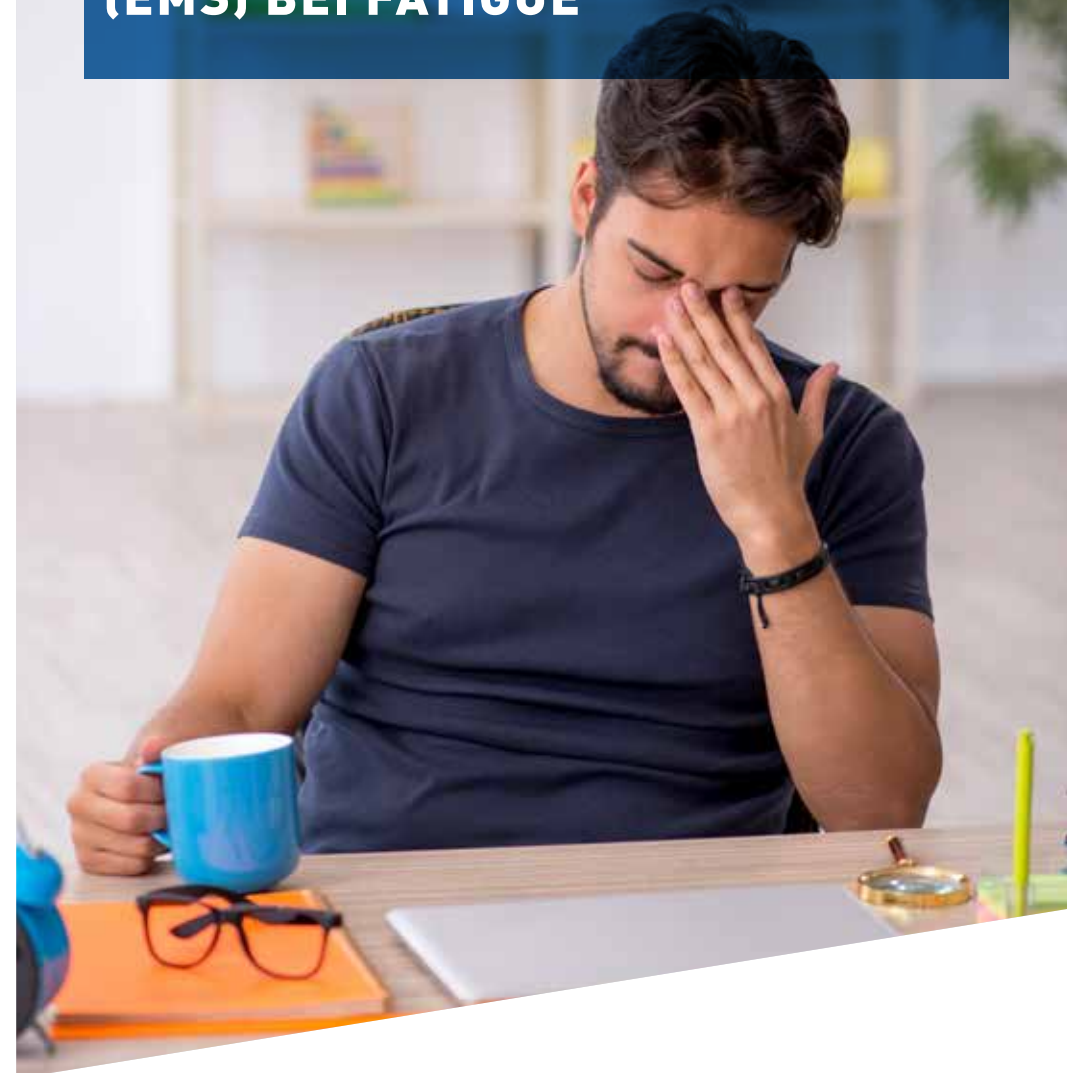
Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** 

Bürgerspital Solothurn
Ergotherapie
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 41 62



PATIENTENINFORMATION DER ERGOTHERAPIE

ENERGIEMANAGEMENTSCHULUNG (EMS) BEI FATIGUE



Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** 

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie sind von Fatigue betroffen. Vielleicht schränkt Fatigue Ihre Lebensqualität ein und Sie mussten Ihre bisherigen Alltagsroutinen ungewollt verändern. Es kann eine zusätzliche Belastung bedeuten, mit wenig Energie den Alltag zu gestalten.

Die Energiemanagement-Schulung (EMS) der Ergotherapie unterstützt Sie darin, eine aktivere Kontrolle über Ihre Alltagsgestaltung zu erhalten und den Einfluss der Fatigue auf Ihre Betätigungen zu reduzieren.

EMS basiert auf einem fundierten wissenschaftlichen Konzept. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Teilnehmer*innen nach der EMS trotz unveränderter Fatigue im eigenen Alltag kompetenter erleben. Ziel kann es ebenfalls sein, Ihre sozialen und familiären Aktivitäten und Ihre Arbeitsstelle zu erhalten.

GRUPPEN- ODER EINZELTHERAPIE?

EMS ist eine Gruppenbehandlung, die von speziell ausgebildeten Ergotherapeut*innen angeleitet wird. Die Gruppe nutzt die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmenden als zusätzlichen Faktor.

Energiemanagementstrategien können auch in Einzeltherapie vermittelt werden. In der Einzeltherapie kann auf Ihre individuelle Belastbarkeit Rücksicht genommen werden.

INHALTE ENERGIEMANAGEMENTSCHULUNG

Sie lernen in einem ersten Schritt, das Symptom Fatigue und dessen Auswirkungen auf Ihren Alltag zu analysieren. In einem zweiten Schritt betrachten Sie systematisch Ihre täglichen Aktivitäten und Routinen, um anschliessend schrittweise Veränderungen im Alltag auszuprobieren.

INHALTE EMS

- Wissen über Fatigue
- Das Energiekonto
- Pausenmanagement
- Ausgeglichenener Alltag
- Erfolgreich kommunizieren
- Vereinfachen
- Denken organisieren
- Ziele im Alltag umsetzen

DETAILS ZUR GRUPPENSCHULUNG

Die Schulung besteht aus acht Lektionen à 90 Minuten mit mehreren Pausen.

Die ersten sieben Lektionen finden wöchentlich statt. Sie erhalten jeweils Aufgaben für das Selbsttraining zwischen den Lektionen. Damit festigen Sie die Inhalte der Lektionen in Ihrem Alltag.

Nach ca. zwei Monaten findet eine letzte Lektion statt. Diese Lektion dient dem Austausch über das bisher Erfahrene und Erreichte sowie der Planung von weiteren Schritten.

Die Gruppengrösse umfasst zwei bis fünf Personen.