

Online-Selbsthilfeprogramm wirkt bei Fatigue

Datum: 07.09.2018

Original Titel:

Randomised controlled trial of a self-guided online fatigue intervention in multiple sclerosis.

MedWiss - Psychotherapeutische Ansätze können bei Fatigue, einer chronischen Erschöpfung, wie sie auch bei Multipler Sklerose vorkommt, helfen. Deutsche Forscher konnten zeigen, dass dies auch mit einem Online-Selbsthilfeprogramm möglich sein könnte.

Fatigue, eine chronische Erschöpfung, tritt bei vielen chronischen Erkrankungen auf. Auch bei Multipler Sklerose sind viele Patienten davon betroffen. Alltägliche Aufgaben ermüden sie körperlich und geistig deutlich stärker, als es normalerweise der Fall wäre. Daher ist Fatigue häufig besonders einschränkend und belastend.

Kognitive Verhaltenstherapie trainiert gute Gedanken für mehr Wohlbefinden und besseres Verhalten

Bisher ist nicht wirklich viel zu Fatigue bekannt, die genauen Ursachen sind bisher ungeklärt. Auch wirksame Therapien sind eher Mangelware. Was helfen kann, ist, einen besseren Umgang mit der Fatigue zu erlernen und auch seine eigene Energie gut zu managen. Dabei kann zum Beispiel eine kognitive Verhaltenstherapie helfen. Hier stehen vor allem die Einstellung, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen des Patienten im Vordergrund. Denn was wir denken beeinflusst stärker als mancher vermutet, wie man sich fühlt und verhält. Daher können solche psychotherapeutischen Ansätze dabei helfen, eine Fatigue zu mildern. Jedoch ist es nicht so einfach eine Fatigue genau festzustellen, einen Therapieplatz zu erhalten oder einen geeigneten Therapeuten zu finden. Und auch Vorurteile gegenüber einer Psychotherapie, die man vielleicht selbst hegt oder in seinem Umfeld mitbekommt, mögen ein Hindernis sein, um eine Behandlung in Angriff zu nehmen.

Hilft Online-Selbsthilfeprogramm ELEVIDA bei Fatigue?

Deutsche Forscher haben daher untersucht, ob ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm speziell für MS-Patienten mit Fatigue helfen könnte, die Beschwerden zu reduzieren. Sie entwickelten dazu ein zwölfwöchiges Onlineprogramm namens ELEVIDA, das auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie und anderen, ähnlichen psychotherapeutischen Ansätzen, wie z. B. Achtsamkeit, basiert. Über die Website der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft konnten sich zwischen 2014 und 2016 MS-Patienten, die bei sich Symptome einer Fatigue feststellten, für das Programm anmelden. Insgesamt nahmen 275 MS-Patienten das Angebot wahr. Nach der Anmeldung wurden die Teilnehmer zufällig und automatisiert entweder der Gruppe zugeordnet, die das 12-wöchige Selbsthilfeprogramm durchliefen oder sie kamen auf eine Warteliste. Die Teilnehmer auf der Warteliste bildeten die Kontrollgruppe der Studie. Die Fatigue-Symptome der Teilnehmer wurden zu Beginn der Studie, nach 12 Wochen und nochmals nach 24 Wochen seit Beginn der Studie anhand der Chalder-Fatigue-Skala bewertet.

Online-Selbsthilfeprogramm hilft - auch über die Dauer des Programms hinweg

Die Auswertung der Studiendaten zeigte, dass bei den Teilnehmern, die das 12-wöchige Selbsthilfeprogramm durchlaufen hatten, eine nachweislich größere Verbesserung der Symptome auf der Chalder-Fatigue-Skala beobachten ließ. Dieser Effekt war direkt nach Ende des Programms als auch beim Nachbeobachtungstermin in der 24sten Woche nachweisbar.

Die Forscher sehen darin einen Beweis dafür, dass ein onlinebasiertes Selbsthilfeprogramm die Fatigue von MS-Patienten wirksam lindern kann. Selbsthilfeprogramme wie ELEVIDA könnten eine einfach zugängliche und kostengünstige Behandlungsoption für MS-Patienten mit Fatigue sein.

Referenzen:

Pöttgen J, Moss-Morris R, Wendebourg JM, Feddersen L, Lau S, Köpke S, Meyer B, Friede T, Penner IK, Heesen C, Gold SM. Randomised controlled trial of a self-guided online fatigue intervention in multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2018 Mar 16. pii: jnnp-2017-317463. doi: 10.1136/jnnp-2017-317463. [Epub ahead of print]