

Ergotherapie bei MS

Führen MS-bedingte Einschränkungen zu Problemen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten, kann Ergotherapie Hand bieten. Sie unterstützt beim Ausbauen oder Erhalten Ihrer Selbstständigkeit zuhause, der Teilhabe am sozialen Leben, sowie bei Ihrer Berufstätigkeit. Dies geschieht mit der Erarbeitung individueller Strategien, mit dem Einsatz von Hilfsmitteln und mit gezielten Übungen.

Das Wichtigste in Kürze

- Ergotherapie ist ein relevantes Element innerhalb einer umfassenden MS-Therapie.
- Ergotherapie hilft, MS-bedingte Einschränkungen zu beheben, zu verbessern, oder zu verlangsamen.
- Individuelle Alltagsziele werden gemeinsam definiert und regelmässig überprüft.
- Ärztlich verordnete Ergotherapie wird von der Krankenkasse übernommen.

Was versteht man unter Ergotherapie?

Ergotherapie hilft Menschen mit krankheitsbedingten Einschränkungen, ihre Selbstständigkeit – und damit auch ihre Lebensqualität – beizubehalten oder zu steigern. Dies betrifft insbesondere folgende Bereiche:

- Aktivitäten des täglichen Lebens
z. B. Haushalt, Körperpflege, Essen und Trinken
- Soziale Teilhabe
z. B. Treffen mit Freunden, Wahrnehmen von Freizeitangeboten
- Berufliche Leistungsfähigkeit

Einschränkungen können bei MS-betroffenen Personen auf kognitiver und/oder auf körperlicher Ebene vorkommen. Mit kognitiven Einschränkun-

gen sind Probleme im Denken gemeint, beispielsweise Gedächtnis- oder Aufmerksamkeitsschwierigkeiten. Unter körperlichen Einschränkungen werden Schwierigkeiten beim Ausführen von Bewegungen oder beim Empfinden und Spüren verstanden.

Ergotherapie zählt zu den wichtigen nichtmedikamentösen Bestandteilen der symptombezogenen Behandlung von MS.

Wie sieht der Therapieprozess aus?

In der Ergotherapie wird mit der betroffenen Person zu Beginn ein Erstgespräch geführt und eine Befundaufnahme mit passenden Tests gemacht.



Anschliessend werden Alltagsziele anhand der Bedürfnisse und der Notwendigkeit formuliert. Ein Ziel könnte sein, passende Hilfsmittel zu verwenden, damit eine Mahlzeit zufriedenstellend zubereitet werden kann.

Diese Ziele werden in den darauffolgenden Ergotherapie-Einheiten verfolgt und zu gegebener Zeit überprüft. Bei Bedarf werden Angehörige in den Therapieprozess einbezogen.

So hilft Ergotherapie

■ Umgang mit Fatigue:

Die Fatigue ist ein subjektiver, schwer messbarer Mangel an körperlicher und/oder mentaler Energie, der das Ausführen von Alltagsaktivitäten einschränkt. Sie ist durch Schlaf nicht ausreichend ausgleichbar. Zudem kann sich Fatigue aufgrund körperlicher Leistungen oder intensiver Denkarbeit verstärken. Ergotherapie vermittelt Behandlungsansätze zu Fatigue sowie Strategien im Umgang mit körperlichen oder kognitiven Anteilen einer Fatigue. Zusätzlich zeigt Ergotherapie, wie solche Strategien im Alltag angewendet werden können.

Das sogenannte «Energiemanagement» hilft, Vereinfachungen im Alltag umzusetzen und identifiziert individuelle Lösungen hierfür. Zudem werden konkrete Massnahmen für den Alltag, den Beruf oder die Freizeit formuliert, um den Umgang mit der Fatigue individuell zu lernen.

■ Hirnleistungstraining:

Die Ergotherapie erhält oder verbessert die Leistung zum Beispiel in den Bereichen Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Handlungsplanung, Umgang mit Zahlen und Umstellfähigkeit. Mit Umstellfähigkeit ist gemeint, dass man sich gedanklich an veränderte Situationen anpassen kann. Das Hirnleistungstraining hilft, im Alltag und Beruf wieder wie gefordert leistungsfähig zu sein. Hierfür wird beispielsweise mit Apps und Computerprogrammen trainiert.

■ Hilfsmittelversorgung:

Ergotherapie hilft Ihnen, bei Schwierigkeiten im Alltag die passenden Hilfsmittel zu finden. Beispiele dafür sind etwa angepasstes Besteck für

das Essen oder Kugelschreiber mit Griffverdickeung.

■ Körperübungen bei Ataxie und Tremor:

Diese MS-typischen Symptome äussern sich durch unkoordinierte Bewegungen (Ataxie) und Zittern (Tremor). Die Ergotherapie kann die Koordination durch gezieltes, alltagsnahes Greifen und dem Erlernen von koordinierten Bewegungsabläufen fördern. Dies hilft beispielsweise, wenn das Zähneputzen erschwert ist und nicht zielgerichtet ausgeführt werden kann.

■ Übungen für Arme und Hände:

Die Ergotherapie schult Arme und Hände für den Einsatz im Alltag und für gutes Spüren (Sensibilität). Der Umgang mit Schwierigkeiten wird gleich im Alltag trainiert. Beispielsweise beim Schreiben oder Hantieren mit Gegenständen (mit Küchenutensilien arbeiten oder kleine Verschlüsse schliessen).

■ Strategietraining:

Die Kerndomäne der Ergotherapie ist die Übertragung und Anwendung von hilfreichen Strategien in den Alltag. Sie unterstützt Menschen mit MS bei der Bewältigung von körperlichen Aktivitäten sowie bei der Aufrechterhaltung von erweiterten Aktivitäten des täglichen Lebens (Einkaufen, Kochen, Rechnungen bezahlen etc.). Das Strategietraining basiert auf beratenden und zielführenden Gesprächen.

Therapieangebote in der Schweiz

Eine passende Ergotherapeutin in Ihrer Nähe können Sie unter www.ergotherapie.ch suchen, wählen Sie den Fachbereich «Neurologie» und geben Sie Ihren Wohnort ein. Es gibt auch die Möglichkeit, dass die Ergotherapeutin zu Ihnen nach Hause kommt, um Beobachtungen und Anpassungen von Ihrem Wohnumfeld zu machen. Hierfür wählen Sie auf obiger Website den Fachbereich «Domizilbehandlung».

Oder fragen Sie Ihren Physiotherapeuten, Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Neurologin nach einer Empfehlung. Eine gute Option ist es auch, bei einem stationären Rehaufenthalt nach Adressen zu fragen.

Was erstattet die Krankenversicherung?

Ergotherapie wird von der Grundversicherung übernommen. Es existieren Verordnungen für neun Therapieeinheiten oder aber Langzeitverordnungen. Die Verordnung für Ergotherapie wird vom Arzt ausgestellt.

Hinweis

Ergotherapie Verband Schweiz
www.ergotherapie.ch

A red rectangular graphic with a white telephone handset icon at the top. Below the icon, the text 'MS-Infoline' is written in white. Underneath that, the phone number '0844 674 636' is displayed in a large, bold white font. At the bottom, the operating hours 'Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr' are written in white.

MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!