

# FiBS

## Fatigue individuell bewältigen – ein Selbstmanagement-Programm für Krebspatienten

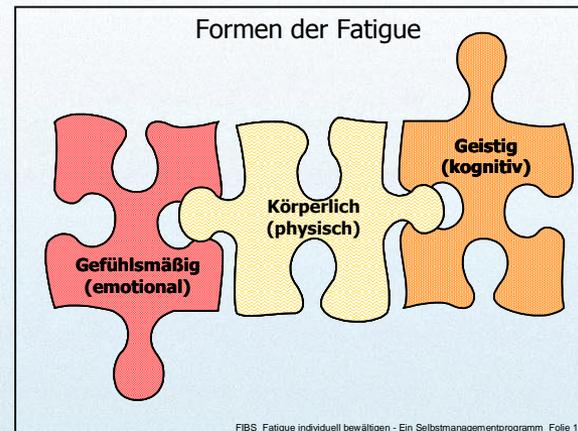
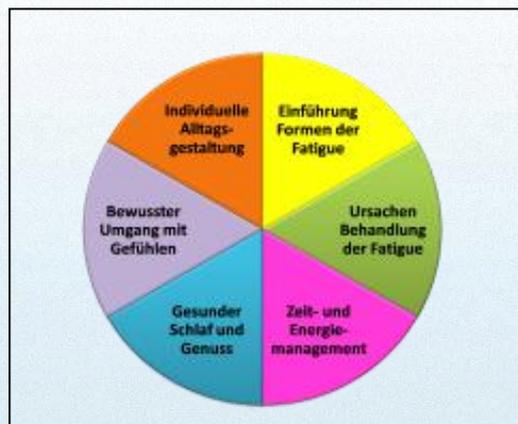
Entwickelt von Prof. Dr. Karl Reif, Dr. Ulrike de Vries, Nina Stuhldreher, Prof. Dr. Franz Petermann, Prof. Dr. Stefan Görres am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) in Kooperation mit dem Zentrum für klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR), Universität Bremen.





# Modul 1: Einführung – Formen der Fatigue

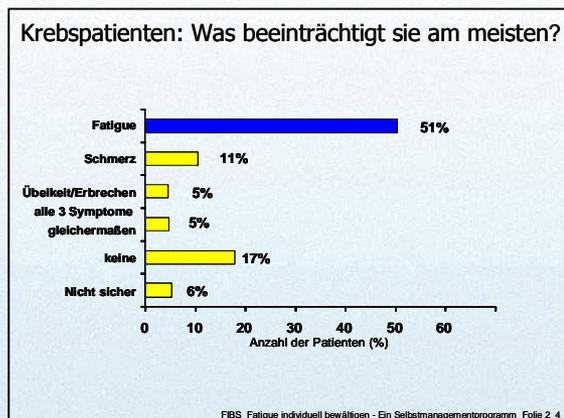
- Sich kennen lernen. Zielgruppe: Krebspatienten mit Fatigue nach Therapieabschluss
- Didaktisches Konzept, Ablauf und Ziele des Seminars.
- Formen der tumorbedingten Fatigue
- Eigene Symptomatik anhand der Erfahrungsberichte wiedererkennen.





# Modul 2: Ursachen und Behandlung der Fatigue

- Häufigkeit und Ursachen von Fatigue
- Behandlungsansätze
- Stellenwert und die Möglichkeiten körperlicher Aktivitäten.
- Körperliche Aktivitäten individuell planen und in den Alltag integrieren.



Behandlungsansätze bei Fatigue

<p><b>gesichert wirksam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anämiebehandlung</li> <li>Sport und Bewegung</li> <li>Aktivitätsaufbau, Tagesstrukturierung</li> <li>Gesunder Schlaf</li> <li>Psychosoziale Betreuung               <ul style="list-style-type: none"> <li>Beratung/Schulung</li> <li>Psychotherapie</li> <li>Selbsthilfegruppen</li> </ul> </li> </ul>	<p>noch keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Medikamente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Psychostimulantien</li> <li>Antidepressiva</li> <li>Kortikosteroide</li> </ul> </li> <li>Ernährungstherapie</li> <li><b>Alternative Behandlungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Akupunktur</li> <li>Massage</li> <li>Yoga</li> <li>Homöopathie</li> </ul> </li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FIBS Fatigue individuell bewältigen - Ein Selbstmanagementprogramm Folie 2\_5



# Modul 3: Zeit- und Energiemanagement

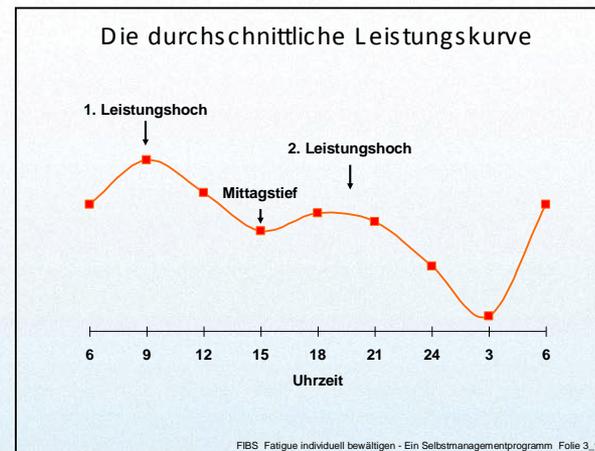
- Tagesgestaltung optimieren
- Den Tag bewusster und kräfteschonender planen.

**Das Energietagebuch - Beispiel**

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, schlapp
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

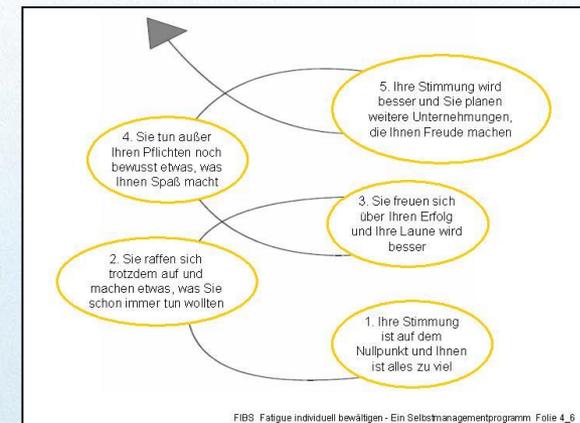
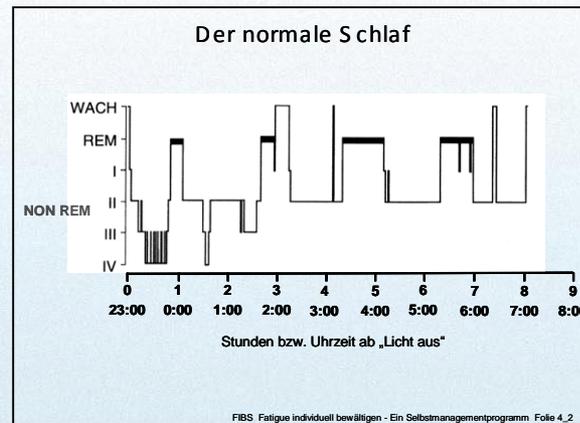
FIBS Fatigue individuell bewältigen - Ein Selbstmanagementprogramm Folie 1\_3





## Modul 4: Gesunder Schlaf und Genuss

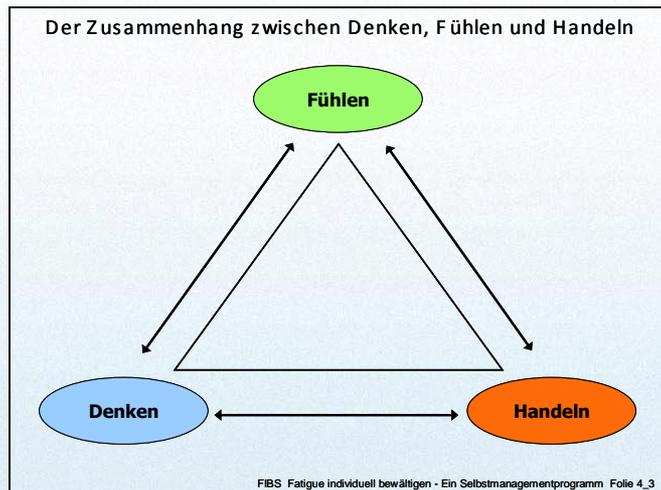
- Günstigen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln.
- Emotionen reflektieren und ihren Stellenwert bei Fatigue einschätzen.
- Zusammenhang zwischen Emotionen und Verhalten
- Strategien zur Beeinflussung negativer Emotionen und Aktivierung positiver Emotionen.





## Modul 5: Bewusster Umgang mit Gefühlen

- Kognitive Strategien zur Beeinflussung negativer Emotionen und Aktivierung positiver Emotionen (A-B-C-Technik).
- Imaginationsübung zur aktiven Entspannung (Innerer Garten).





# Modul 6: Individuelle Alltagsgestaltung

– Umsetzung und Verstetigung des Gelernten im Alltag.





Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

## European Journal of Oncology Nursing

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ejon](http://www.elsevier.com/locate/ejon)



# A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,\*</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany

<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

### A B S T R A C T

#### Keywords:

Cancer-related fatigue

Patient education

Nonpharmacologic interventions

**Objective:** To evaluate a patient education program that aims at reducing perceived fatigue in cancer survivors.

**Methods:** In ten German centres, 261 patients with cancer-related fatigue were randomly assigned to a patient education program consisting of 6 sessions à 90 min or standard care. The primary outcome measure was cancer-related fatigue. Data were analysed using analysis of variance (ANOVA) with repeated measures.

**Results:** Patients in the intervention group showed statistically significant reduction in cancer-related fatigue ( $F = 76.510, p < 0.001, \eta^2 = 0.248$ ). Secondary outcomes also showed significant improvements in all measures, including quality of life ( $F = 29.607, p < 0.001, \eta^2 = 0.113$ ), general self-efficacy ( $F = 27.680, p < 0.001, \eta^2 = 0.107$ ), exercise self-efficacy ( $F = 49.230, p < 0.001, \eta^2 = 0.175$ ), physical activity ( $F = 8.036, p < 0.001, \eta^2 = 0.033$ ), anxiety ( $F = 33.194, p < 0.001, \eta^2 = 0.125$ ), depression ( $F = 24.604, p < 0.001, \eta^2 = 0.096$ ), and fatigue knowledge ( $F = 55.157, p < 0.001, \eta^2 = 0.192$ ).

**Conclusion:** The program was effective in reducing perceived fatigue as well as further outcomes.

**Practice implications:** This newly developed education program has the potential to fill a gap in the care of cancer survivors. The program needs further evaluation in other countries employing a control group of patients receiving equal time and attention as the intervention group.

© 2012 Elsevier Ltd. All rights reserved.

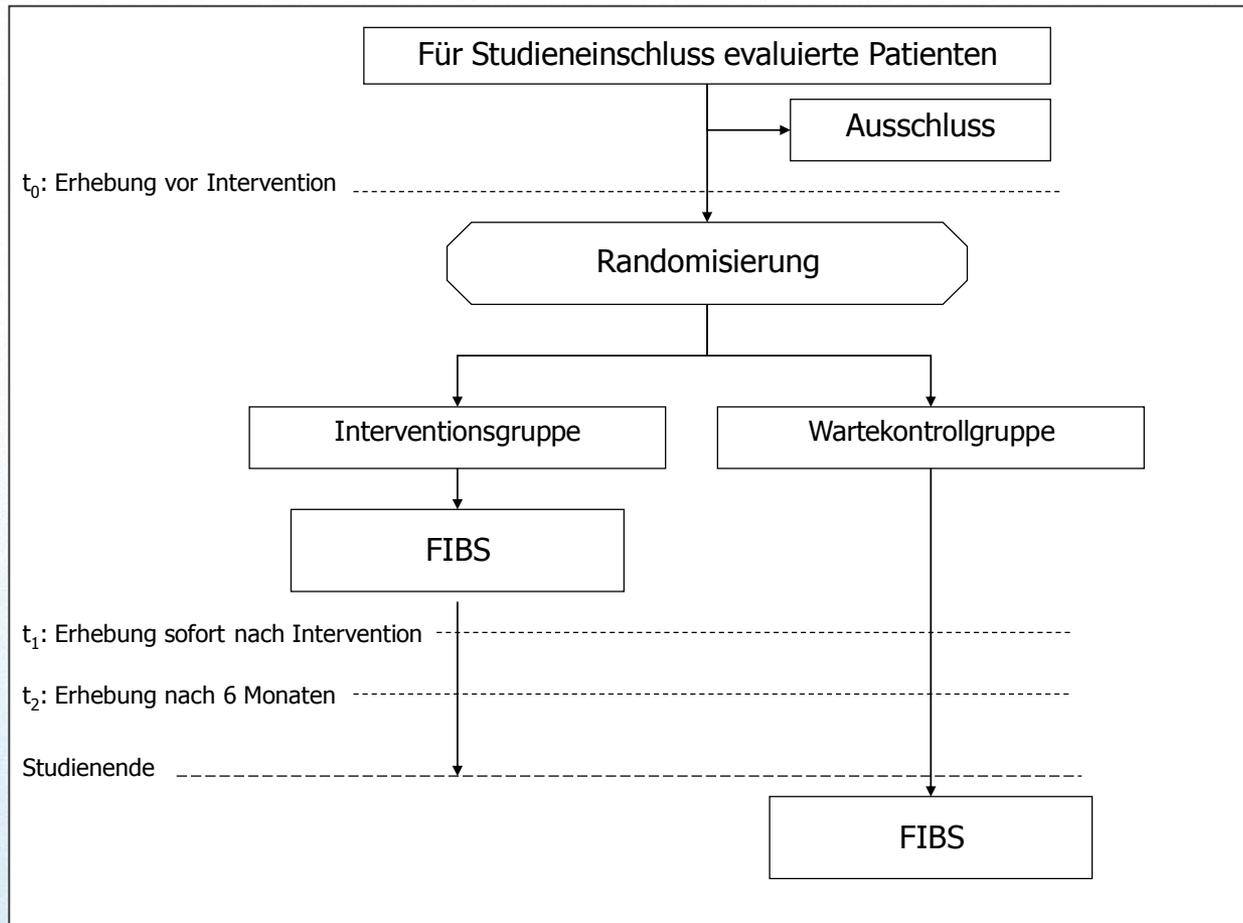
A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,c</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

# Summative Evaluation

(Randomisierte kontrollierte Studie mit Wartekontrollgruppe)





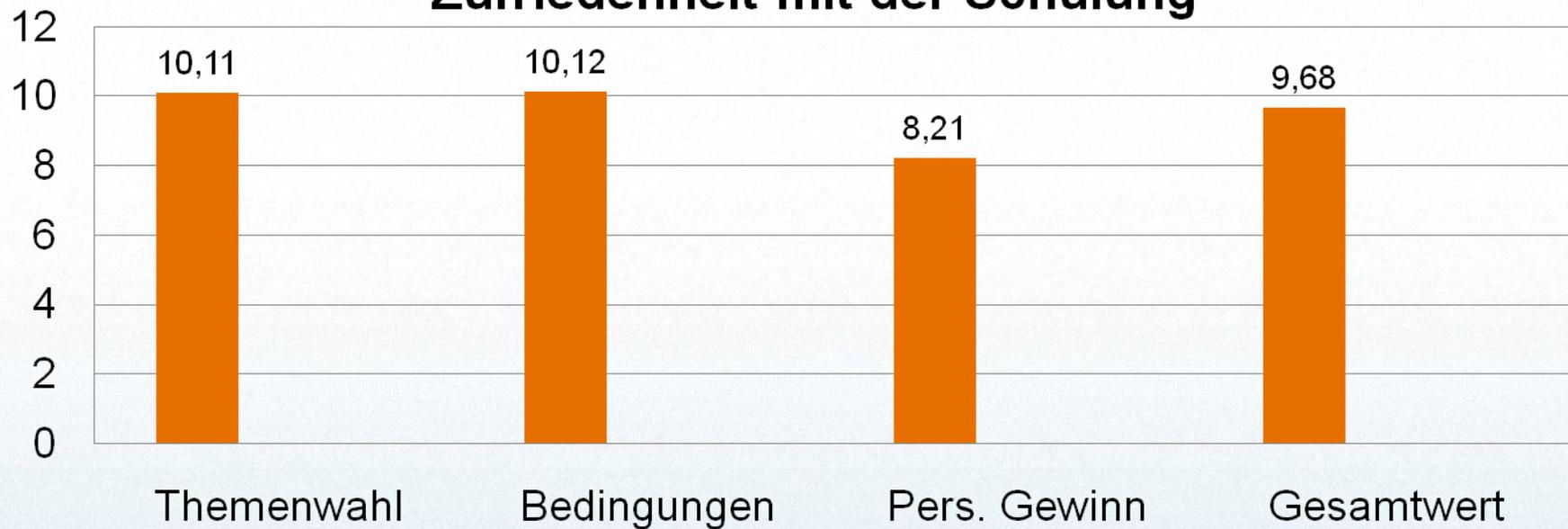
Chronische Fatigue bei Krebspatienten\*

Karl Reif<sup>1</sup>, Ulrike de Vries<sup>1,2</sup>, Franz Petermann<sup>2</sup>, Stefan Görres<sup>1</sup>

## Auszug aus der Stichprobenbeschreibung

<b>Geschlecht</b>	weiblich	80,8 %	78,9 %
<b>Alter</b>	MW	57,8 Jahre	57,5 Jahre
<b>Schulabschluss</b>	Mittlerer Schulabschluss	59,2 %	53,5 %
	Polytechnische Oberschule	7,5 %	8,8 %
	Fachhochschulreife	11,7 %	12,3 %
	Abitur	20,0 %	25,4 %
<b>Häufigste Erstdiagnose</b>		Brustkrebs 63,3 %	Brustkrebs 53,5 %
<b>Häufigste Komorbidität</b>		Depression 28,3 %	Depression 28,9 %

## Zufriedenheit mit der Schulung



## Zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung auf einem Faktor

Alle Ergebnisse *Gruppe x Zeit-Interaktion*:

$p < 0,01$ , kleine bis große Effekte (partielles Eta-Quadrat  $\eta^2$ ,

Varianzaufklärung)

	Group	Pre-intervention	Post-intervention	Follow-up at 6 months	Group x time		Partial eta-squared
		Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	F	p	Group x time
Total scale	IG	42.42 (9.17)	27.88 (13.99)	22.85 (15.73)	76.510	<0.001	0.248
	CG	41.68 (10.13)	41.35 (11.52)	42.65 (12.02)			
Physical subscale	IG	24.77 (5.16)	16.32 (8.23)	13.35 (9.32)	72.610	<0.001	0.238
	CG	24.38 (5.88)	24.10 (6.17)	24.53 (6.60)			
Cognitive subscale	IG	6.16 (2.08)	4.07 (2.53)	3.34 (2.67)	41.638	<0.001	0.152
	CG	3.15 (2.09)	6.15 (2.41)	6.21 (2.23)			
Affective subscale	IG	9.45 (3.55)	6.12 (3.90)	4.89 (4.12)	49.904	<0.001	0.177
	CG	9.22 (3.75)	9.10 (4.09)	9.83 (4.13)			
Insomnia	IG	2.05 (0.98)	1.37 (1.12)	1.27 (1.12)	23.019	<0.001	0.090
	CG	1.94 (1.01)	2.00 (1.03)	2.08 (1.01)			
Visual analogue scales	IG	8.03 (1.57)	5.94 (2.27)	5.01 (2.44)	48.790	<0.001	0.174
	CG	8.09 (1.34)	8.06 (1.52)	7.80 (1.64)			

$\eta^2$  = Varianzaufklärung

0,01 = kleiner Effekt

0,06 = mittlerer Effekt

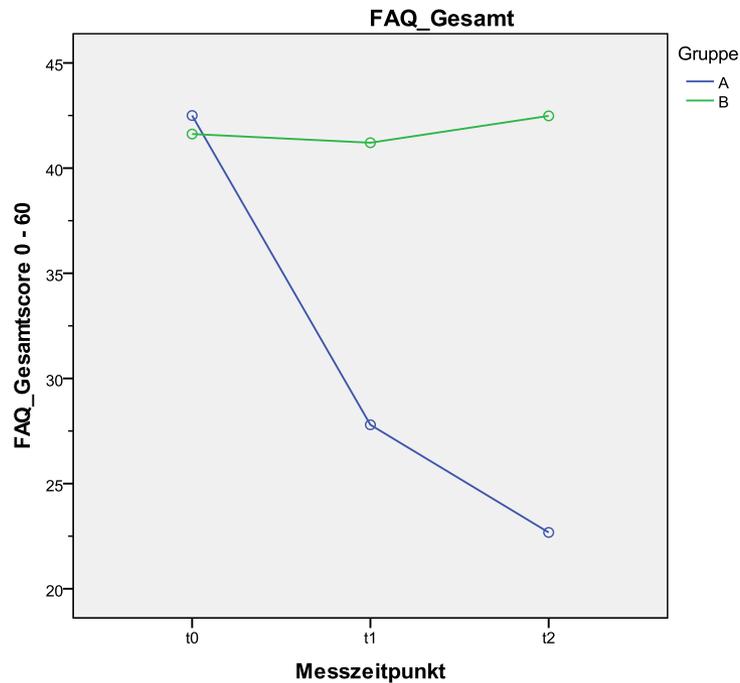
0,14 = großer Effekt

A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

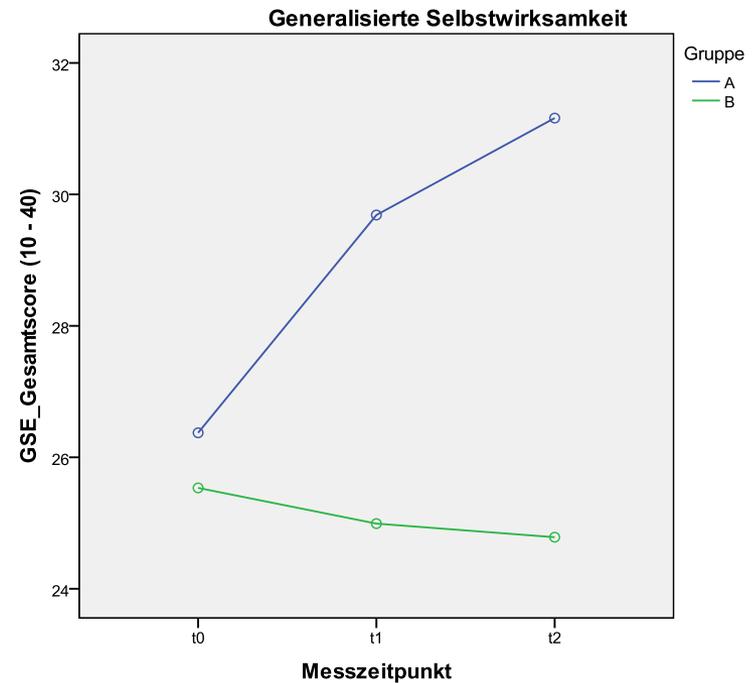
Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,c</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

# Fatigue



# Generalisierte SWE

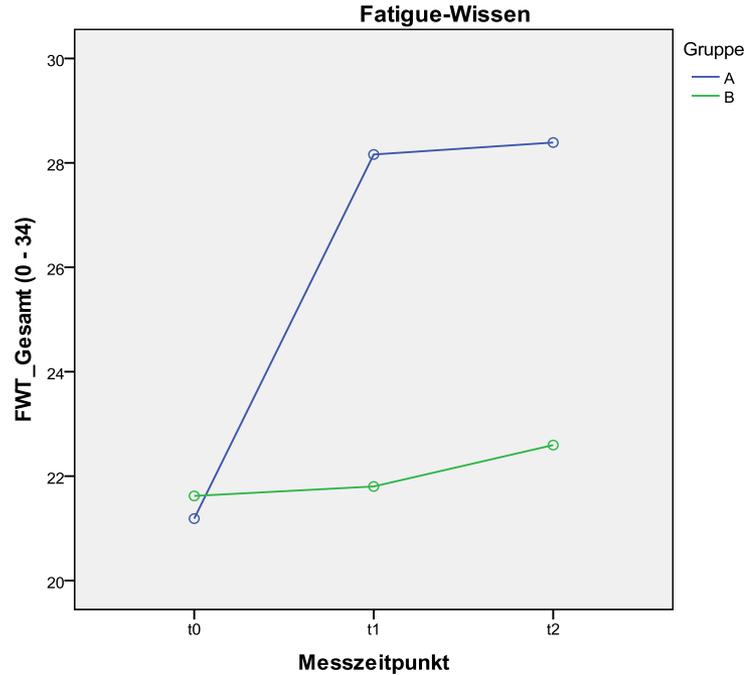


A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

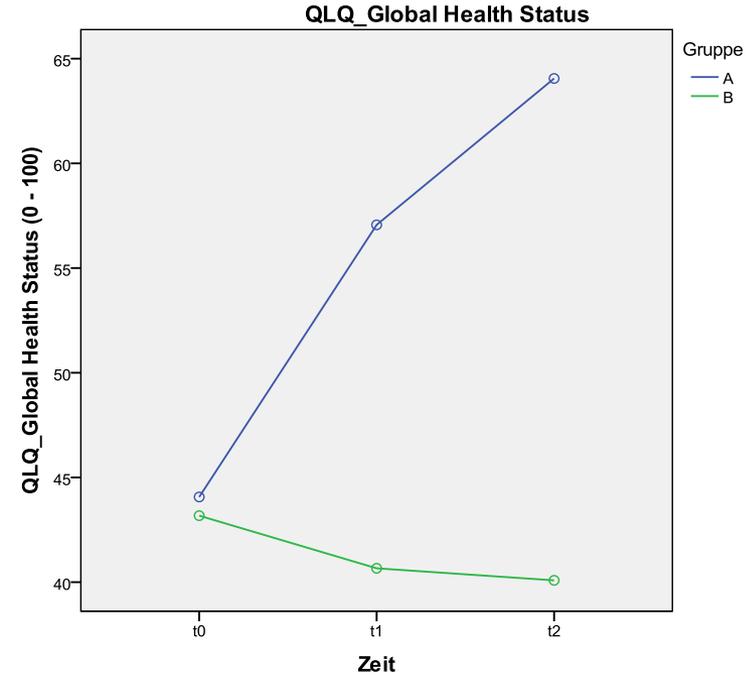
Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,c</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

## Wissenstest



## Lebensqualität

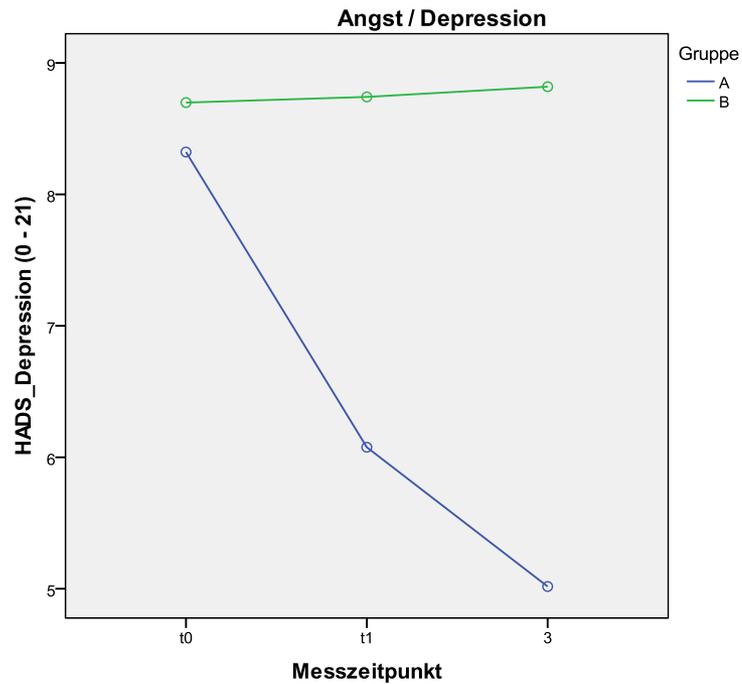


A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

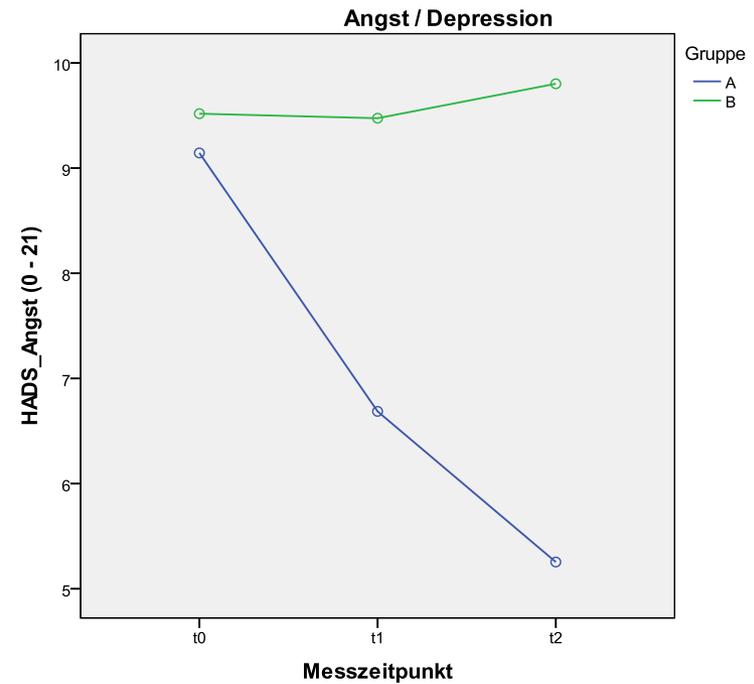
Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,c</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

# Depression



# Angst



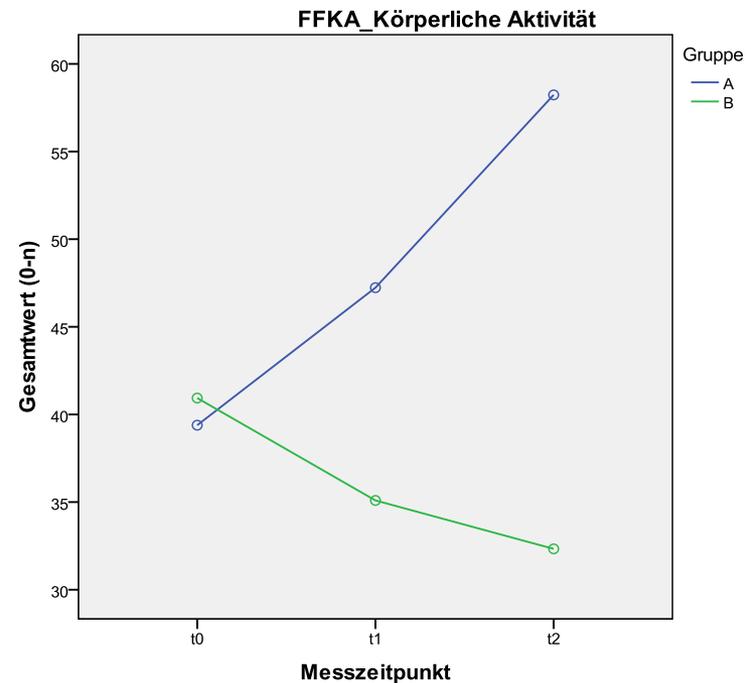
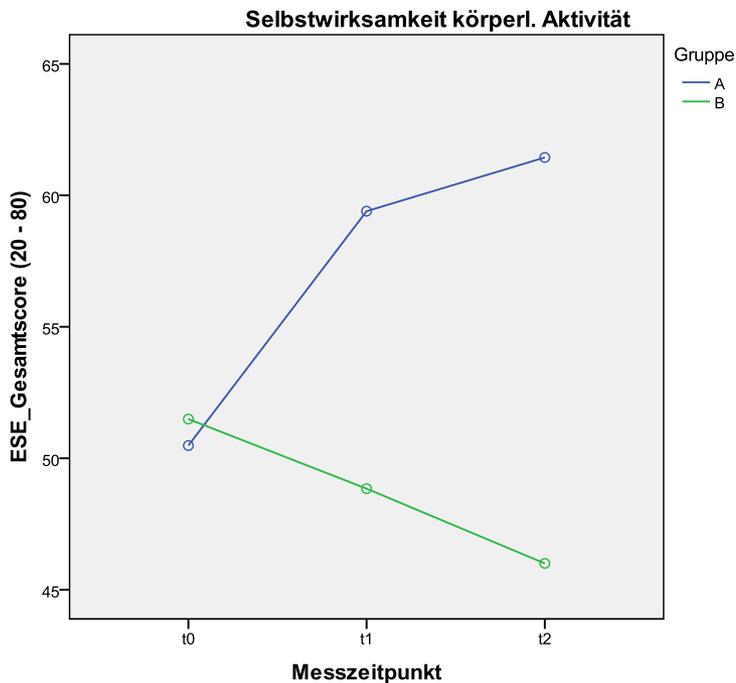
A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,c</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany



# SWE körperliche Aktivität Körperliche Aktivität



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



- Das Selbstmanagementprogramm FIBS ist vollständig veröffentlicht.
- Die Wirksamkeit des Selbstmanagementprogramms FIBS ist nachgewiesen.
- Der Effekt war größer als in vergleichbaren internationalen Studien, die Intervention war jedoch auch intensiver.
- FIBS kann im ambulanten Setting nach Therapieabschluss durchgeführt werden.
- Ein auf dem Programm FIBS basierender Patientenratgeber wurde veröffentlicht.

European Journal of Oncology Nursing 17 (2013) 204–213

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect



European Journal of Oncology Nursing

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ejon](http://www.elsevier.com/locate/ejon)



A patient education program is effective in reducing cancer-related fatigue: A multi-centre randomised two-group waiting-list controlled intervention trial

Karl Reif<sup>a</sup>, Ulrike de Vries<sup>b,\*</sup>, Franz Petermann<sup>b</sup>, Stefan Görres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute for Public Health and Nursing Research, University of Bremen, Germany  
<sup>b</sup>Centre for Clinical Psychology and Rehabilitation, University of Bremen, Germany

