



# Managing Fatigue – reviderat program och nyheter

---

EVA MÅNSSON LEXELL

PHD, DOCENT, UNIVERSITETSLEKTOR

LUNDS UNIVERSITET



# Fatigue Management

---

- Sex-veckors kurs, 2 timmar varje vecka
- Ges av arbetsterapeuter till personer som upplever fatigue
- Generisk manual, ska passa olika diagnosgrupper
- Lär ut strategier för att hantera fatigue i vardagen



# Fatigue Management

---

- Utvecklad i Kanada 1995 av Tanya Packer
- Översatt till svenska 2016 av Haglund & Månsson Lexell för Sveriges Arbetsterapeuter
- Rekommenderades 2016 av Socialstyrelsen till personer med MS, Nationella riktlinjer för MS och Parkinson



# Fatigue Management

---

Kursen fokuserar på:

- Hur vardagens aktiviteter kan omprioriteras
- Hur miljön där aktiviteterna sker kan anpassas
- Hur görandet i enskilda aktiviteter kan förändras
- Hur man får balans mellan måsten och roliga aktiviteter

# Forskning om Fatigue Management

---

- Tydlig evidens för personer med MS (*från prio 6 till 4 i NR*)
- Studier genomförda/pågår med personer med:
  - Sena effekter av polio, neuromuskulära sjukdomar, Parkinsons sjukdom, stroke, njursjukdom...
  - Även andra grupper men då delvis förändrat program
- Studier jämfört IRL/digitalt för personer med MS, båda fungerar lika bra



# Forskning om Fatigue Management i Sverige

---

## Personer med MS

- Två studier publicerade (Lexell et al. 2020; Gillisdotter et al. 2021)
- Fallstudie: användbarhet av utvärderingsinstrument som mäter aktivitet/delaktighet
- Kvalitativ studie: hur utvecklar deltagare strategier för att hantera fatigue över tid



# Forskning om Fatigue Management i Sverige

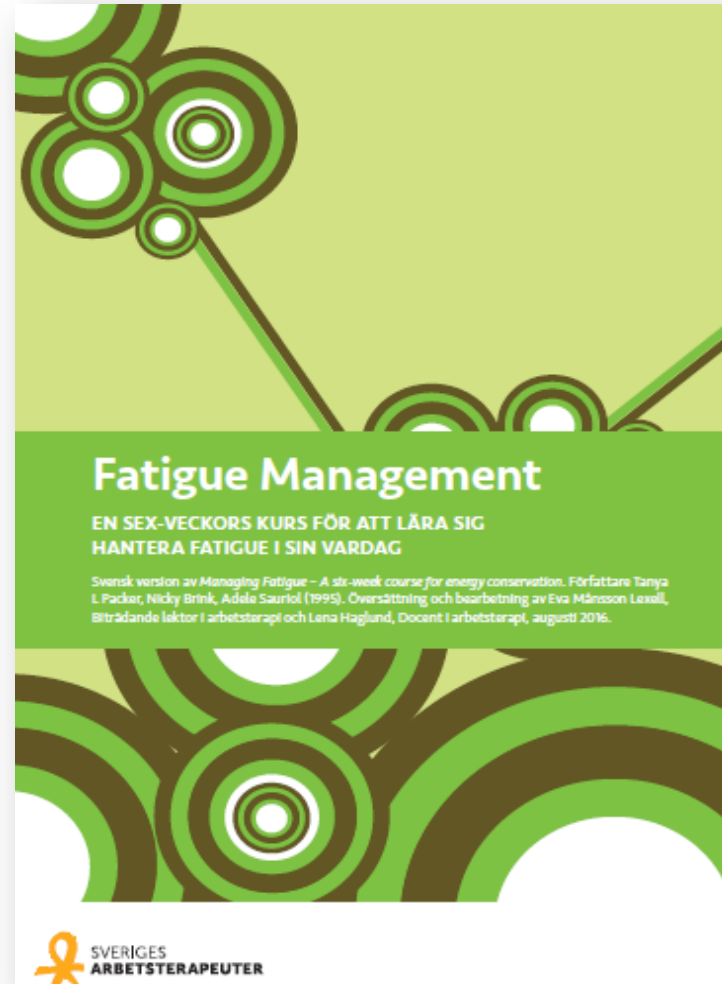
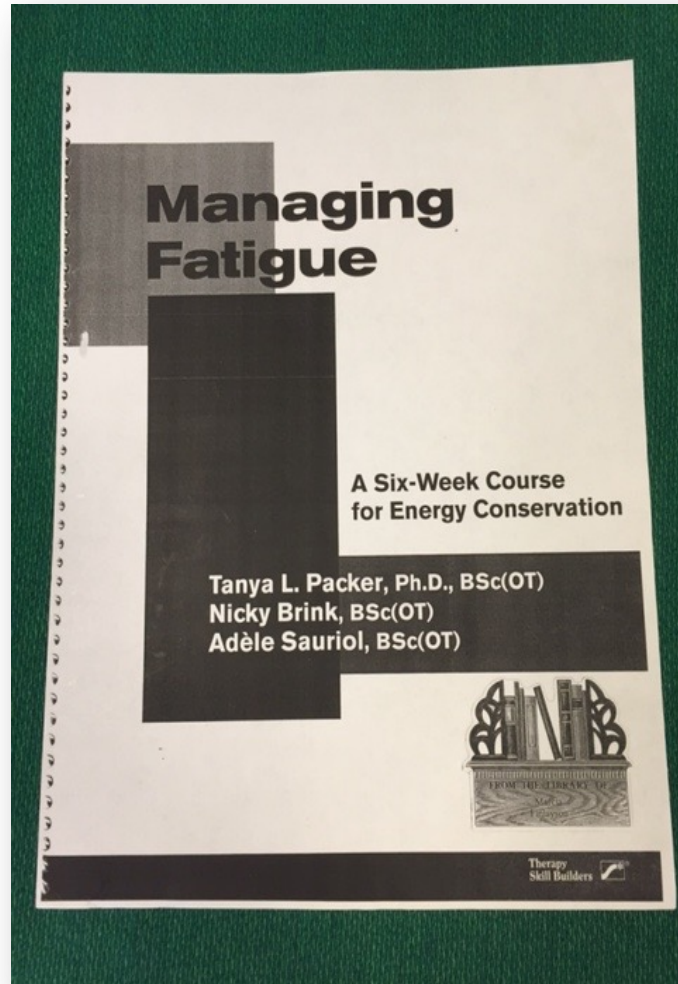
---

Personer med sena effekter av polio

- Samverkansprojekt: Lunds universitet, Skånes universitetssjukhus och Danderyds sjukhus
- Undersöker digitalt genomförande, val av utvärderingsinstrument, nytta och behov av stöd
- Viktig kunskap när Högspecialiserad vård och rehabilitering införs på 3 enheter i Sverige



# Fatigue Management – uppdateringar



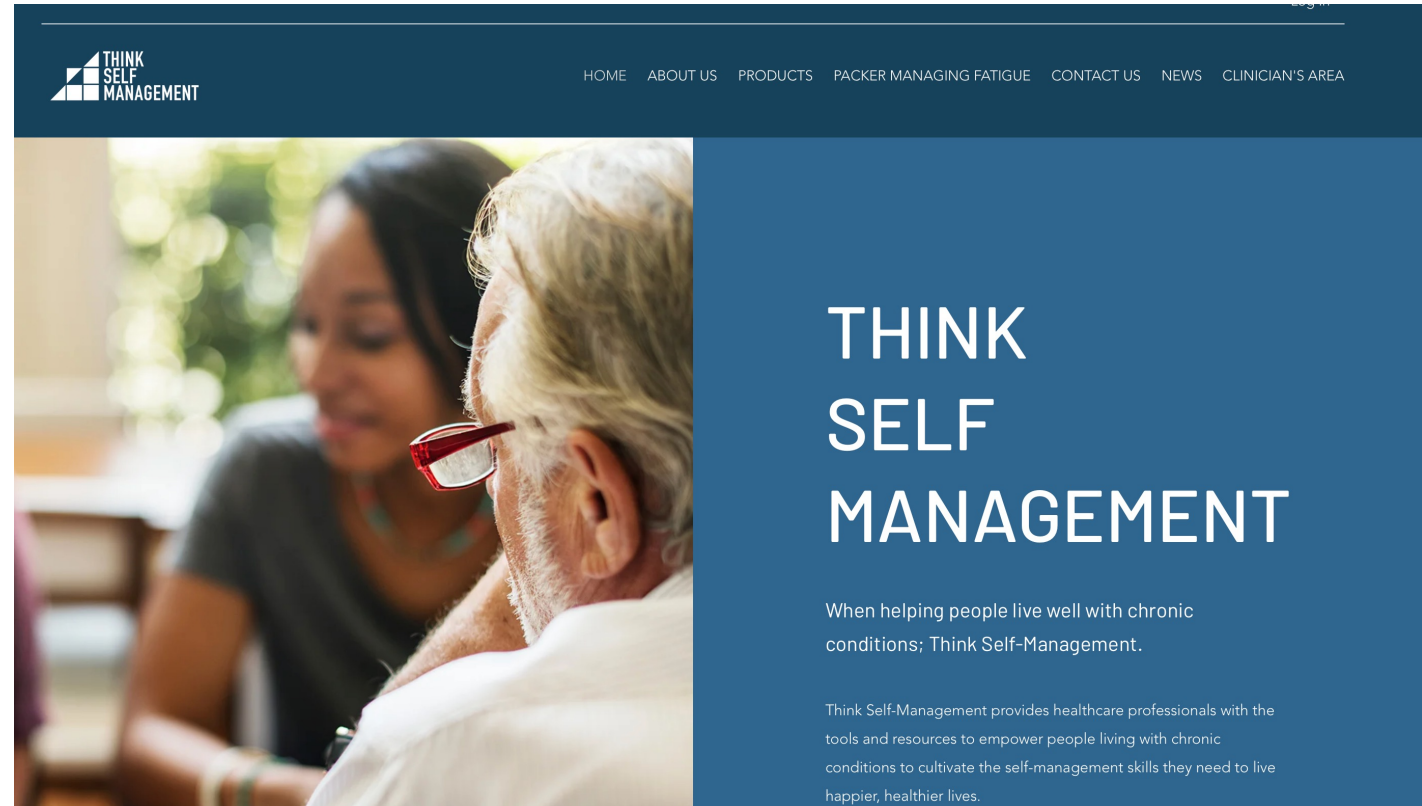


# Uppdateringar...

---

## Hemsida med:

- Manualer
- Kurser
- Webbinarier
- Ny forskning

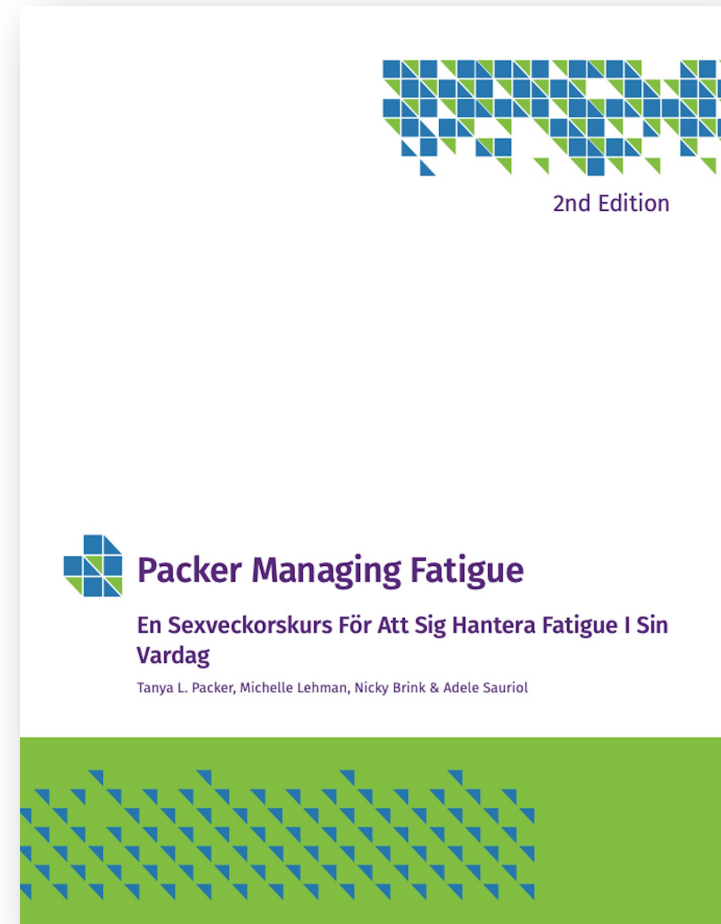


<https://www.thinkselfmanagement.ca>

# Uppdaterad manual – Packer Managing Fatigue!

---

- Kommer på svenska i juni
- Omfattar flera delar
- Inkluderar sömn, kognitiv/mental fatigue

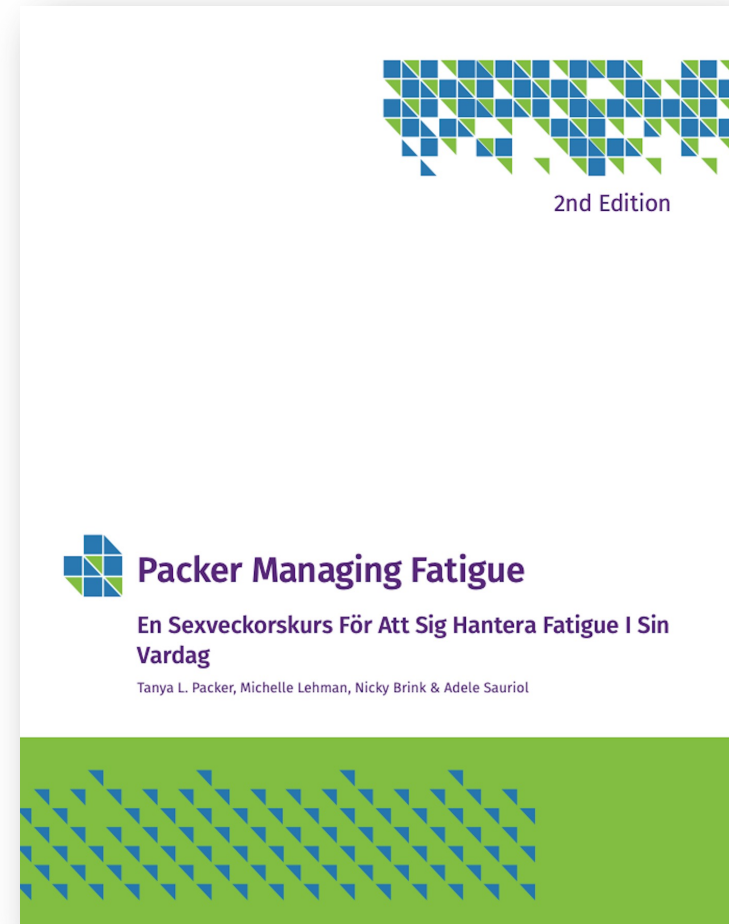


# Hur får jag tag i nya manualen?

---

Tillgång till HELA hemsidan:

- Licens 300\$ CAD (2300 kr), år 1
- Förnyad licens 150\$ CAD (1650 kr), år 2 och framåt
- Onlinekurs krävs! (trots FSA kurs)
- Tar ½ dag att genomföra



# Vad händer i höst?

---

- Workshops anordnas av Sveriges Arbetsterapeuter
- Tanya Packer medverkar
- Mer information kommer!
- Kontakt: [eva.mansson\\_lexell@med.lu.se](mailto:eva.mansson_lexell@med.lu.se)