

Selbstmanagement bei chronischen Krebserkrankungen fördern

Onkologische Erkrankungen nehmen in der Schweiz zu und die Betroffenen sind vermehrt mit einem chronischen Verlauf konfrontiert. Bei chronischen Krebserkrankungen ist das Erlernen vom Selbstmanagement bei Symptomen zentral. Pflegefachpersonen können das Selbstmanagement unterstützen, wenn sie in Edukationsgesprächen die Selbstwirksamkeit der Betroffenen fördern. Das Symptom Navi Programm kann dabei als Basis dienen.

Text: Marika Bana, Sabin Zürcher-Florin, Caroline Elsässer, Manuela Eicher

Die Förderung zum Selbstmanagement wurde im Kontext von chronischen Erkrankungen entwickelt (Bodenheimer, Lorig et al. 2002, Lorig and Holman 2003). Das Selbstmanagement schliesst alle Massnahmen ein, welche eine Per-

son anwendet, um mit Symptomen oder Problemen zurecht zu kommen, die durch die Krankheit oder deren Therapien verursacht sind. Dazu zählen individuelle Reaktionen auf physische und psychosoziale Konsequenzen der Er-

krankung, sowie Verhaltensveränderungen, welche durch die Erkrankung gefordert sind (Barlow, Wright et al. 2002). Da onkologische Erkrankungen heute dank Screening-Programmen zu einem frühen Zeitpunkt diagnostiziert



Mit Zuversicht gelingt es einer krebserkrankten Person eher, Empfehlungen zum Selbstmanagement erfolgreich anzuwenden.

Erfahrungen mit dem SNP

Im onkologischen Ambulatorium des Lindenhospitals arbeiten wir seit einigen Jahren mit dem Symptom Navi Programm (SNP). Unsere Patient:innen sind meist Anfänger:innen und haben vor den Nebenwirkungen der Therapie Angst und Respekt. Das Zeitfenster, um während der Therapie Informationen zu vermitteln, ist knapp. Bei Ersttherapien erhalten die Betroffenen viele Anweisungen von ärztlicher und pflegerischer Seite. Deshalb ist es wichtig, die Gespräche strukturiert anzugehen, die Betroffenen gezielt zu beraten und nicht zu viele Flyer auf einmal abzugeben. Die Betroffenen entscheiden, zu welchen Themen sie Informationen erhalten möchten. Ich beobachte, dass sie dank den SN-Flyern zu Hause besser mit der Angst vor Nebenwirkungen umgehen können und sich weniger alleine gelassen fühlen. Die Betroffenen können ihre Symptome aktiver und sicherer einordnen, ihre Situation besser einschätzen und selbst Maßnahmen ergreifen. Wir beobachten, dass auch die Angehörigen motiviert sind, die Flyer zu lesen und bei den Interventionen mitzuhelfen. Pflegefachpersonen können gezielter intervenieren und die Patient:innen im Management der Symptome besser unterstützen. Es ist zeitsparend, wenn sich die Betroffenen selber gut einordnen können und ihre Symptome präziser beschreiben. Für die Begleitung ist es wichtig, dass man dokumentiert, welche Flyer abgegeben und was besprochen wurde. Ich möchte das SNP in meiner täglichen Arbeit nicht mehr missen.



zielt zu fördern (de Silva 2011). Alle Empfehlungen auf den SN-Flyern stützen sich auf Guidelines zum Symptommanagement und wurden sowohl von Krebsbetroffenen, Angehörigen und von Fachpersonen evaluiert. Pflegefachpersonen führen deshalb Edukationsgespräche mit den Betroffenen durch, die auf die individuelle Situation abgestimmt sind. Sie portionieren die Informationen mit den SN-Flyern in den Gesprächen nach dem Bedarf und den Fähigkeiten der begleiteten Personen, und nutzen dazu die 5 A's

SM-Kompetenzen	SM-Aktivitäten
Probleme lösen	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturiertes Vorgehen zur Problemlösung • Strategien zum Coping und Stressmanagement
Entscheidungen treffen	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen aneignen und Fragen klären • Optionen gegeneinander abwägen
Eigenes Verhalten überwachen und anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • Überwachen der Krankheit und von Symptomen • Verhalten basierend auf der Selbstbeobachtung anpassen
Ziele setzen und Aktivitäten planen	<ul style="list-style-type: none"> • Messbare Ziele und Aktivitäten planen und umsetzen • Probleme lösen und Hindernisse für die Umsetzung reduzieren
Mit Gesundheitsfachpersonen zusammenarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutische Allianzen eingehen • Effektive und teilnehmende Kommunikation anwenden
Gesundheitsrisiken reduzieren und Gesundheit erhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunder Lebensstil & Verhalten pflegen, um Langzeitfolgen zu reduzieren • Folgen von Behandlungen für Co-Morbidität managen
<p>Das Erlernen und der Aufbau von SM-Kompetenzen vollzieht sich iterativ und soll durch Gesundheitsfachpersonen gezielt unterstützt werden, um die Handlungsfähigkeit und die Selbstwirksamkeit von Krebsbetroffenen zu erweitern und zu stärken.</p>	

Tabelle: Selbstmanagement (SM)-Kompetenzen und Aktivitäten bei Krebs, basierend auf Howell, Mayer et al. 2020.

werden können und sich die Überlebenszeit nach der Diagnosestellung kontinuierlich verlängert hat, ist die Förderung von Selbstmanagementkompetenzen bei Krebserkrankungen wichtig. Für krebserkrankte Menschen wurden sechs Selbstmanagement-Kompetenzen mit entsprechenden Aktivitäten für deren Umsetzung im Alltag definiert (siehe Tabelle oben).

Selbstwirksamkeit stärken

Gelingendes Selbstmanagement im Alltag hängt mit der Selbstwirksamkeit der Personen zusammen. Selbstwirksamkeit ist die Zuversicht, eine geplante Aktivität oder Handlung erfolgreich umsetzen zu

gen wird, diese bei Bedarf zu behandeln («managen»), wird es ihr mit hoher Wahrscheinlichkeit gelingen, Empfehlungen zum Selbstmanagement erfolgreich anzuwenden. Studien haben aufgezeigt, dass dazu ein strukturiertes und standardisiertes Vorgehen wichtig ist (Howell, Harth et al. 2017). Zur gezielten Förderung des Selbstmanagements unter Einbezug der Unterstützung zur Selbstwirksamkeit bei Krebserkrankungen wurde am Lindenhospital das Symptom Navi Programm entwickelt. Dieses wurde umfassend evaluiert und weiter entwickelt (Sailer Schramm, Kropf-Staub et al. 2016, Kropf-Staub, Sailer Schramm et al. 2017).

Symptom Navi Programm

Das Symptom Navi Programm (SNP) besteht aus drei Komponenten:

- 21 symptom-spezifische Informations-flyer (SN-Flyer) mit evidenzbasierten Empfehlungen zum Selbstmanagement, drei Flyer mit allgemeinen Informationen, sowie fünf Flyer mit Empfehlungen zum Symptom-Monitoring bei spezifischen Medikamenten,
- halbstrukturierte Edukationsgespräche mit den SN-Flyern und einem
- standardisierten Schulungskonzept zur Einführung des Programms.

Alle Flyer sind in einem einheitlichen Layout gestaltet, um die Einschätzung der Symptom-Intensität mit einem Ampelsystem und mit Smileys zu erleichtern (siehe Abbildung 1, S. 24). Schriftliche Informationen sollten mit ergänzenden Interventionen kombiniert werden, um das Selbstmanagement ge-

Gelingendes Selbstmanagement im Alltag hängt mit der Selbstwirksamkeit der Personen zusammen.

können, auch wenn Herausforderungen oder Hindernisse auftreten sollten (Bandura 1997). Ein hoher Grad an Selbstwirksamkeit bedeutet Kontrolle über ein Geschehen zu haben. Ist eine Person mit einer Krebserkrankung sehr zuversichtlich, dass sie mit den erwarteten Symptomen umgehen kann und es ihr gelin-

Sie fühlen sich ...	Oder Sie stellen fest ...	Was Sie selbst für sich tun können ...
	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte Einschränkung der Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Versuchen Sie, Ihre Aktivitäten beizubehalten. Bewegen Sie sich regelmässig, indem Sie z. B. (zügig) spazieren, schwimmen oder Velo fahren. • Nehmen Sie bei Bedarf die Reservemedikamente gegen Schmerzen und Übelkeit ein. Siehe Symptom Navi: Übelkeit und Erbrechen sowie Schmerzen. • Organisieren Sie sich zusätzliche Unterstützung für den Haushalt. Siehe Symptom Navi: Hilfsangebote für zu Hause. • Versuchen Sie, sich mit etwas zu beschäftigen, das Ihnen Freude bereitet.
	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Einschränkung der Leistungsfähigkeit • Konzentrationsstörungen • Schlafprobleme • Kurzatmigkeit • Antriebslosigkeit • Zunehmende Schwierigkeiten, Alltagsaktivitäten beizubehalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Umgang mit anhaltender Erschöpfung ist für Sie und Ihre Angehörigen anspruchsvoll. Sprechen Sie darüber. Das Behandlungsteam kann Sie in dieser Zeit begleiten. • Gönnen Sie sich auch tagsüber regelmässig Pausen. Schlafen Sie jedoch am Tag nicht länger als 45 Minuten am Stück, damit Ihr Tag-Nacht-Rhythmus erhalten bleibt. • Versuchen Sie, Ihre Energie gut einzuteilen. Planen Sie anstrengende Aktivitäten in der Tageszeit, in der Sie am meisten Kraft und Energie haben. Setzen Sie Prioritäten und planen Sie auch angenehme Aktivitäten. • Versuchen Sie, sich mit Musikhören wie auch mit gezielten Übungen (progressive Muskelentspannung, Atemtraining, Yoga) anzuregen. Lassen Sie sich beraten.
	<ul style="list-style-type: none"> • Schwere Erschöpfung • Verschlimmerung der Symptome im gelben Bereich • Fieber ab 38 °C • Wach werden und wach bleiben ist fast nicht mehr möglich • Anhaltende Niedergeschlagenheit, Verlust der Fähigkeit, Freude oder Trauer zu empfinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.

Abbildung 1: Ansicht Innenseite vom SN-Flyer «Erschöpfung, Fatigue» Zugriff via Webseite www.symptomnavi.ch/de/fuer-betroffene

(Assess – erheben, Advice – beraten, Agree – zustimmen, Assist – beistehen, Arrange – vereinbaren) für die Gesprächsstrukturierung (Lawn and Schoo 2010). Die 5 A's geben den Edukationsgesprächen einen flexiblen Rahmen, der auch in einem geschäftigen Pflegealltag anwendbar ist.

Pflegefachpersonen werden im Rahmen einer vierstündigen Schulung zur Anwendung der SN-Flyer und zur halbstrukturierten Gesprächsführung angeleitet. Anschliessend wenden Sie das SNP an und sammeln erste Erfahrungen. Nach etwa zwei Monaten wird eine zweistündige Follow-up Schulung durchgeführt, bei der Praxisfragen zur Anwendung des SNP geklärt und mögliche Anpassungen ans Setting diskutiert werden.

Erfahrungen mit Symptom Navi

Die Implementierung vom SNP an vier onkologischen Ambulatorien der Deutschschweiz wurde von 2018–2019 mit einer Pilotstudie evaluiert (Bana 2020, Bana, Ribl et al. 2021). Die Schulungen zum SNP entsprachen den Bedürfnissen

den Pflegefachpersonen und unterstützten deren Motivation, Edukationsgespräche mit SN-Flyern durchzuführen. Die Pflegefachpersonen wendeten laut eigener Einschätzung 92 % (Konfidenzintervall 87–95 %) der geschulten Inhalte während den Edukationsgesprächen an. Beobachtungen von sechs Edukationsgesprächen zeigten, dass Pflegefachpersonen insbesondere zum Symptommanagement und zur Beobachtung von Symptomen informierten. Weniger oft wurden Krebsbetroffene unterstützt, ihre Probleme selber lösen zu können oder eigenständig Entscheidungen zu treffen. Auch Hilfestellungen für konkrete Zielsetzungen oder das Planen von Aktivitäten waren kaum Inhalte der beobachteten Gespräche. Diese Aspekte wären wichtig, um die Selbstwirksamkeit zu fördern (vergleiche Tabelle, S. 23).

Die Vereinsgründung

Nachdem das SNP über Jahre in Form von einzelnen Projekten, Masterthesen und einer Doktorarbeit entwickelt wurde, fand 2020 die Gründung des Schweizerischen Vereins zur Förderung des

Selbstmanagements (VFSM) statt. Dieser soll die langfristige Weiterentwicklung des SNP sicherstellen. Das Gewinnen von Mitgliedern ist für den VFSM wichtig, da die Mitgliederbeiträge für die Aktualisierung der SN-Flyer und für die Weiterentwicklung des Programms eingesetzt werden.

Die Webseite des Vereins VFSM (www.symptomnavi.ch/de/fuer-betroffene) gibt Menschen mit Krebserkrankungen und ihren Angehörigen Zugang zu allen symptomspezifischen SN-Flyern und zu kurzen Video-Anleitungen im Umgang mit Atemnot. Seit 2020 wird die Verbreitung vom Symptom Navi Programm durch die Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) unterstützt (www.gesundheitsfoerderung.ch/pgv/geofoerderte-projekte/symptom-navi-programm.html). Im Rahmen dieses Projekts wird das SNP an drei kantonalen Krebsligen (Bern, Tessin und Waadt), am Mobilien Onkologie- & Palliativdienst Bern, und an ausgewählten Hausarztpraxen im Kanton Waadt eingeführt. Es werden weitere SN-Flyer entwickelt, welche Themen zum Survi-

vorship, zu palliativen Situationen, für Angehörige und für Präventionsthemen aufnehmen. Survivorship umschliesst alle Krankheitsphasen einer Krebserkrankung von der Diagnosestellung bis zum Lebensende (Hewitt, Greenfield et al. 2006) und erweitert somit das SN-Flyer Sortiment über die Therapie-Phasen hinaus. Weiter werden die Inhalte der SN-Flyer in digitalen Tools von Studien eingesetzt, um neben der Symptomerfassung auch das Management von Symptomen für die Teilnehmenden abdecken zu können.

Schlussfolgerungen

Pflegefachpersonen können mit strukturierten und individualisierten Edukationsgesprächen eine wichtige Stütze für Krebsbetroffene sein, indem sie einfach verständliche, schriftliche Informationen gezielt einsetzen und die Förderung der Selbstwirksamkeit ins Zentrum stellen. Das SNP ist das erste standardisierte und breit evaluierte Programm zur Unterstützung des Selbstmanagements bei Krebserkrankungen, welches für den schweizerischen Kontext konzipiert wurde.

Die SN-Flyer stehen auf Deutsch, Französisch und Italienisch zur Verfügung. Basierend auf den Erkenntnissen der Pilotstudie und auf Rückmeldungen aus der Praxis wird das Programm kontinu-

ierlich ergänzt und weiterentwickelt. Aktuell nutzen zehn onkologische Institutionen, ein mobiles Palliativ Care-Team und zwei kantonale Krebsligen das SNP. Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter:innen, wie auch Krebsbetroffene schätzen das SNP und betonen den Nutzen der SN-Flyer für die Praxis. Krebsbetroffene in der Schweiz erhalten mit der Verbreitung vom SNP in allen Landesteilen und über die Webseite Zugang zu evidenzbasierten Selbstmanagement-Empfehlungen. Das sind wichtige und hilfreiche Massnahmen, um das Selbstmanagement bei onkologischen Erkrankungen zu fördern.

Literaturverzeichnis

Bana, M., K. Ribi, S. Peters, S. Kropf-Staub, E. Näf, S. Zürcher-Florin, B. Stoffel, C. Blaeuer, M. Borner, D. Malin, R. Biber, D. Betticher, T. Kuhn-Bächler, N. Cantoni, T. Seeger, L. Bütikofer and M. Eicher (2021). «Pilot Testing of a Nurse-Led Basic Symptom Self-management Support for Patients Receiving First-Line Systemic Outpatient Anticancer Treatment: A Cluster-Randomized Study (Symptom Navi Pilot Study).» *Cancer Nursing*.

Howell, D., T. Harth, J. Brown, C. Bennett and S. Boyko (2017). «Self-management education interventions for patients with cancer: a systematic review.» *Supportive Care in Cancer* 25(4): 1323-1355.

Kropf-Staub, S., M. Sailer Schramm, S. Zürcher, E. Näf and M. Eicher (2017). «Symptom Navi Program – Entwicklung 2011–2015.» *Onkologische Pflege* 7(1): 21-27.



Das vollständige Literaturverzeichnis ist in der digitalen Ausgabe (www.sbk-asi.ch) verfügbar oder erhältlich bei: marika.bana@hefr.ch

Autorinnen

Marika Bana PhD, dipl. Pflegefachfrau, MAS in Onkologischer Pflege, assoziierte Professorin FH, Hochschule für Gesundheit Freiburg, Schweizerischer Verein zur Förderung des Selbstmanagements VFSM, marika.bana@hefr.ch

Sabin Zürcher-Florin MScN, Leiterin Fachentwicklung Lindenhofgruppe Bern; Vorstandsmitglied Schweizerischer Verein zur Förderung des Selbstmanagements VFSM

Caroline Elsässer dipl. Pflegefachfrau im onkologischen Ambulatorium, Breast and Gyn Care Nurse an der Lindenhofgruppe Bern

Manuela Eicher Prof., Dr. rer. medic., dipl. Pflegefachfrau, Leiterin Institut universitaire de formation et de recherche en soins IUFRS, Universität Lausanne, Fakultät Biologie und Medizin, Lausanne; Vorstandsmitglied Schweizerischer Verein zur Förderung des Selbstmanagements VFSM

INSERAT



**Berner
Bildungszentrum Pflege**

Pflegen Sie Ihre Zukunft

Infoveranstaltungen Juni

9. Juni 2022
Nachdiplomstudium NDS HF Intensivpflege Erwachsene / Pädiatrie
Zertifikatslehrgang Pain Nurse

14. Juni 2022
Zertifikatslehrgang Praxisbegleiter:in Basale Stimulation®
Nachdiplomstudium NDS HF Anästhesiepflege

Pflege alle Perspektiven
weiterbildung.bzpflege.ch