

**Wenn der Akku
leer ist ...**

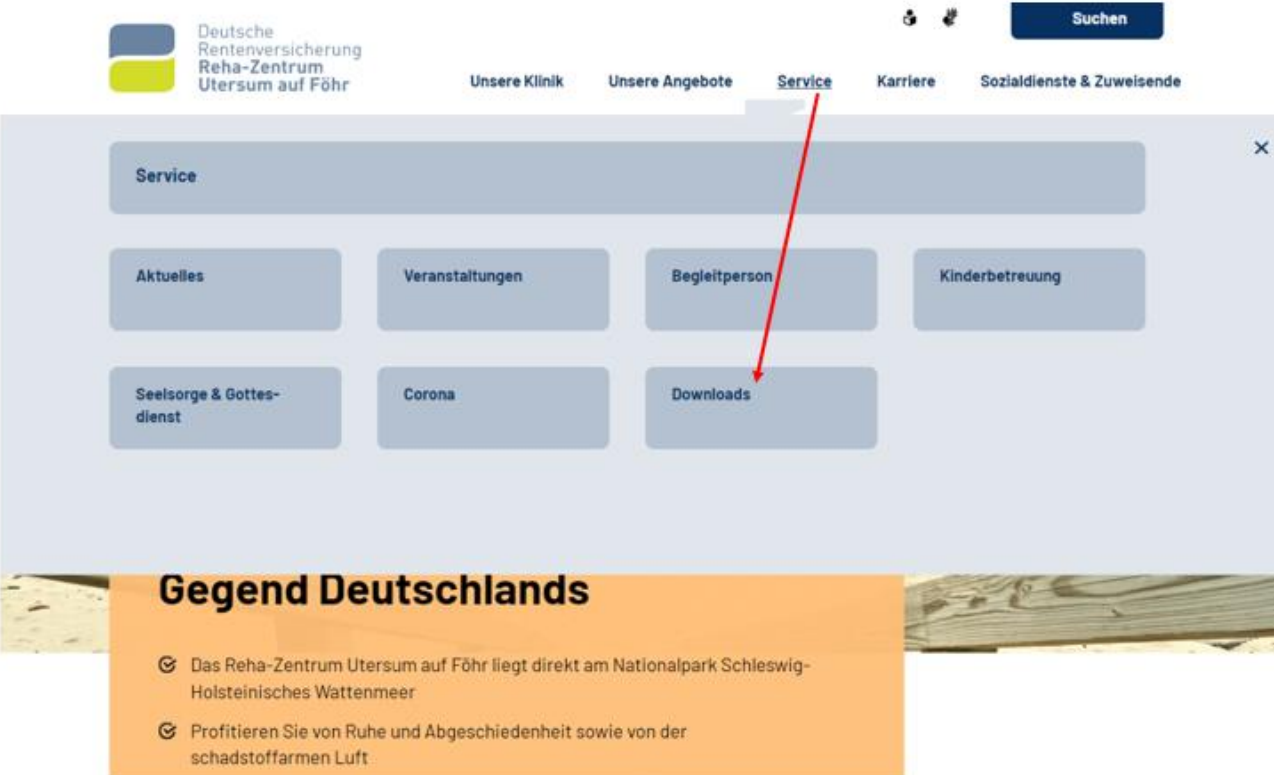


Informationen zum Fatigue-Syndrom

Vortrag der psychologischen Abteilung
des DRV-Bund Reha-Zentrums Utersum

Wo finden Sie unsere Präsentationen und Handouts?

Ganz einfach mit 2 Klicks auf unserer Webseite 😊



The screenshot shows the website header for the Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Utersum auf Föhr. The navigation menu includes 'Unsere Klinik', 'Unsere Angebote', 'Service', 'Karriere', and 'Sozialdienste & Zuweisende'. A dropdown menu is open under 'Service', listing 'Aktuelles', 'Veranstaltungen', 'Begleitperson', 'Kinderbetreuung', 'Seelsorge & Gottesdienst', 'Corona', and 'Downloads'. A red arrow points to the 'Downloads' option. Below the navigation is a banner for 'Gegend Deutschlands' with two bullet points: 'Das Reha-Zentrum Utersum auf Föhr liegt direkt am Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer' and 'Profitieren Sie von Ruhe und Abgeschiedenheit sowie von der schadstoffarmen Luft'.

Übersicht

1. Fatigue – Was ist das?
2. Ursachen des Fatigue-Syndroms
3. Wege zur Bewältigung



Was ist das Fatigue-Syndrom?

Anhaltendes und sehr belastendes Gefühl

körperlicher, geistiger und emotionaler

Erschöpfung, die nicht durch Ausruhen oder Schlaf gelindert werden kann.



Definition nach D. Cella (1998)

Die Chronische Erschöpfung - auch Fatigue genannt - bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder ein massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitäten ist.

Arten des Fatigue-Syndroms

Akut: Als Folge der Erkrankung und Behandlung, in der Regel 3 Monate nach Behandlungsende abgeklungen.

Chronisch: Monate bis Jahre dauernd.

Fatigue ist gar nicht so selten – die Zahlen schwanken je nach Grunderkrankung: Sarkoidose - etwa ein Drittel, COVID19 – ca. 10%.

Oft ist dadurch die Lebensqualität reduziert und auch ein beruflicher Wiedereinstieg erschwert.

Die Symptome

1. Körperliche Müdigkeit

(Leistungsabfall, vermehrtes Schlafbedürfnis, Müdigkeitsgefühl auch tagsüber, Schwäche, Gliederschwere, erhöhtes Ruhebedürfnis)



2. Geistige Müdigkeit

Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Ablenkbarkeit, diffuses Denken

3. Emotionale Müdigkeit

Motivationsminderung, Antriebsmangel, Verstimmung, Rückzug, Desinteresse, Reizbarkeit, Entfremdung von Anderen, Ängste

Fatigue erfassen:

Tatsächlich lässt sich Erschöpfung nur durch die eigene Beurteilung des Betroffenen erfassen. Objektiv messbar ist sie derzeit nicht.

Es gibt Fragebögen zur Erfassung von Fatigue, etwa den nach Ruffer und Schwartz / Würzburger Fragebogen:



shutterstock.com • 144543284

Mindestens sechs der 11 Symptome trafen im vergangenen Monat (fast) täglich zu:

- Antriebsarmut (sich zwingen müssen)
- Emotionale Reaktion auf die Erschöpfung (z. B. Frustration, Ärger)
- Überfordert sein durch normale Alltagsaktivitäten
- Rückzug von sozialen Aktivitäten / Kontakten
- Kurzzeitgedächtnisstörungen (diffuses Denken)
- Langanhaltendes Unwohlsein nach körperlicher Anstrengung

- Müdigkeit, mangelnde Energie, starkes Ruhebedürfnis
- Gefühl einer allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- Verlust körperlicher oder seelischer Belastbarkeit
- Konzentrationseinbußen
- Lustlosigkeit, Interessenverlust
- Veränderter Schlaf (z.B. Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafen)
- Kein erholsamer Schlaf

Mögliche Ursachen:

- Folgen einer Virus-Infektion / anderen Erkrankung wie Sarkoidose
- Mangelerscheinungen (Eisen, O₂, Nährstoffe ...)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Sexualhormone)
- Schlafstörungen
- Chronische Infekte
- Psychische Vorbelastungen wie Stress, Ängste, Depression und die psychische Reaktion auf einen langen Krankheitsverlauf wirken verstärkend

Auch die Angehörigen sind betroffen

1. Wunsch der Familie / Angehörigen, dass es nach der medizinischen Behandlung wieder „bergauf“ geht
2. Enttäuschung, Unsicherheit, Angst bei Vorhandensein der Erschöpfungssymptomatik
3. „Er/Sie lässt sich hängen“, Antreiben, Angst vor negativem Verlauf
4. Stichwort Rollenwechsel

Empfehlung:

- Aufklärung der Angehörigen, um Verständnis und Akzeptanz zu erlangen
- Möglichst offen miteinander sprechen.
- Keine Scheu, sich bei Bedarf professionelle Hilfe zu holen (z.B. Beratungsstellen)



Zur Unterscheidung Fatigue und Depression

Bei *Fatigue* stehen im Vordergrund:

Überwiegend körperlich empfundene Schwäche oder
Erschöpfung trotz ausreichendem Schlaf:
Ich will, aber kann nicht.

Antidepressiva wirken hier gar nicht!



Bei *Depression* stehen im Vordergrund:

Ständig gedrückte Stimmung, Antriebsminderung, Interessensverlust,
Motivationsmangel, Schlaflosigkeit, Selbstentwertung, Schuldgefühle.

(Oft schon Tendenzen vor der Erkrankung)



Fatigue tritt bei Betroffenen mit depressiver Stimmungslage häufiger und in stärkerer Ausprägung auf.

Fatigue kann depressive Stimmung auslösen und verstärken.



shutterstock.com • 1481722832

Teufelskreis 1:

1. Unaufgeklärtheit („Nach der Behandlung muss es mir ja besser gehen“)
2. Gegen Symptome ankämpfen / Zähne zusammenbeißen
3. Verstärkung der Fatigue-Symptome
4. Noch mehr dagegen ankämpfen ...



Teufelskreis 2

1. Unaufgeklärtheit („Nach der Behandlung muss es mir ja besser gehen“)
2. Übermäßige Schonung
3. Verstärkung der Symptome
4. Noch mehr Schonung ...



Umgang mit Fatigue

- Eigene Ansprüche hinterfragen
(Unrealistische Ziele führen zur Selbstkritik, fördern Selbstüberforderung und somit Verstärkung der Symptome)
- Informationen über die Symptome zwecks Herstellung von Akzeptanz
(auch bei den Angehörigen)
- Medizinische Hintergründe klären (z. B. Anämie, Sauerstoffmangel, etc.)
- Akzeptanz der aktuellen Grenzen
- Tempo selbst bestimmen
(Balance zwischen zu viel und zu wenig finden)

Über Handlungsmöglichkeiten informiert sein:

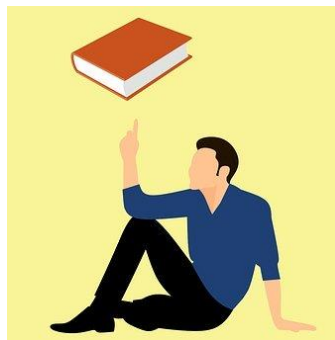
- Leichte aerobe Bewegung / Entspannungsmethoden – nicht ausschließlich Ausruhen; etwa im Rahmen von „Rehasport“
- Anstrengende Aktivitäten in energiereicheren Tageszeiten erledigen
- Auch die geistigen Funktionen trainieren
- Balance finden (Energie-Tagebuch)



Hierzu gibt es ein Seminar der Ergotherapie zur Verbesserung des Energie-Managements und der Selbstwahrnehmung

Zum Nachlesen

- www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
- info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de



Wenn der Akku
leer ist ...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!