# >> Fatigue Management

## Ein Ratgeber für Menschen mit Dauermüdigkeit und -erschöpfung

*Cornelia M. Kopelsky I Service für bewegende Publikationen*




*Heiko Lorenzen:*
***Fatigue Management – Umgang mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfung***

*71 Seiten, 16 Schwarzweißfotos, Grafiken und Tabellen*
*Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein 2022*
*ISBN 978-3-8248-1298-1*
*Preis: 11,50 €*

**AGR-Medientipp**




Das Fatigue-Syndrom ist ein international anerkanntes Störungsbild, das von einer krankhaften Dauermüdigkeit und -erschöpfung geprägt ist, bei oder nach verschiedenen Erkrankungen auftritt und häufig vorkommt. Als Langzeitfolge einer COVID-19-Erkrankung ist Fatigue in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt. Von Betroffenen wird Fatigue als eine allumfassende körperliche, geistige und seelische Erschöpfung mit einer massiven und schwer zu ertragenden Einschränkung ihrer Lebensführung und -qualität erlebt. Seit gut 20 Jahren werden Beschwerdebilder und Schweregrade wissenschaftlich fundiert beschrieben. Die Pathogenese aber gibt noch immer Rätsel auf, eine sichere Diagnosestellung ist nach wie vor problematisch, und eine spezifische Medikation wird noch erprobt. So sind von Fatigue betroffene Menschen darauf angewiesen, sich auf ihr unsichtbares Leiden, bei dem ein Missverhältnis zwischen körperlicher Belastung und dem anschließenden Erschöpfungsgefühl besteht, einzustellen und einen eigenverantwortlichen Umgang damit zu lernen. Dafür brauchen sie medizinische Aufklärung, fachtherapeutische Beratung und Hilfestellungen ebenso dringend wie Verständnis ihres sozialen Umfeldes. Der Ratgeber von Heiko Lorenzen wendet sich deshalb gleichermaßen an Betroffene, Angehörige und Fachleute des Gesundheitswesens.

Der Autor ist Ergotherapeut mit langjähriger Berufserfahrung in Praxis und Lehre. 2010 erschien bereits die erste Auflage seines Buchs. Mit der nun überarbeiteten zweiten Auflage thematisiert er erneut die Fatigue als ein sehr ernstzunehmendes Problem vieler chronisch Erkrankter und weist auf die zunehmende Verbreitung hin, wie sie zurzeit als häufiges Symptom im Zusammenhang mit Long COVID und Post-COVID-19 bekannt geworden ist. Mit großer Sorgfalt hat er wissenschaftlich basierte Daten zum Fatigue-Syndrom zusammengetragen und mit viel Einfühlungsvermögen schwierige und komplexe Zusammenhänge für Patienten verständlich aufbereitet. Er stellt Strategien und Hilfe zur Selbsthilfe vor, mit den persönlichen Auswirkungen der Symptome im Alltag zurechtzukommen. Das von ihm entwickelte, sieben Lektionen umfassende Lernprogramm stützt sich auf ein ergotherapeutisches Gruppenkonzept zum Fatigue (Selbst-)Management aus Kanada.

Voraussetzung für ein Selbstmanagement und eine therapeutische Begleitung ist das Verstehen der Krankheit. Dazu beschreibt Heiko Lorenzen die wichtigsten Aspekte bezüglich Symptome, Pathophysiologie, Epidemiologie und Diagnostik. Ausführlich geht er auf die für die Behandlungsstrategien bedeutsamen Unterscheidungsmerkmale der drei Kategorien von Fatigue ein. So tritt Fatigue als Begleitsymptom chronischer Erkrankungen wie Krebs, Morbus Parkinson, rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose (MS) auf. Fatigue, die als Folge anderer Krankheiten wie Hypothyreose, Schlafapnoe oder Anämie vorkommt, bessert sich oft durch die Behandlung der Erkrankung selbst. Das Chronische Fatigue Syndrom (CFS) beziehungsweise die Myalgische Enzephalomyelitis (ME) ist eine eigenständige Erkrankung und geht mit sehr ausgeprägten Symptomen einher. Die Ursache ist noch ungeklärt, vermutet wird eine Infektion als Auslöser einer andauernd schweren Erschöpfung. Typisch für CFS/ME ist die am Folgetag einer Anstrengung auftretende Verschlimmerung, die sogenannte postexertionelle Malaise (PEM).

Weitere Ursachenerklärungen setzen an degenerativen Veränderungen innerhalb des zentralen Nervensystems (Morbus Parkinson, MS), der Dysregulation des endokrinen Systems (Fehlregulierungen von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin, Prostatakrebs), Dysregulationen des Immunsystems (Autoimmunerkrankungen) sowie an entzündlichen Prozessen und erhöhtem Energiebedarf an. Um eine Vorstellung von der Verbreitung von Fatigue zu bekommen, erläutert der Autor häufigkeitsbezogene Faktoren anhand einer

kleinen Auswahl an Krankheiten wie zum Beispiel „Die Krankheit nach der Krankheit – das Post-COVID-Syndrom".

Die Behandlung von Fatigue kombiniert verschiedene therapeutische Ansätze, um sie maßgeschneidert den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen anpassen zu können. Das trifft auch auf das Fatigue Management zu, bei dem es darum geht, mit der eigenen Energie effektiv zu haushalten, weswegen diese Strategie auch „Energiemanagement" genannt wird und als Selbstmanagement mit Hilfe der aufeinander aufbauenden Lektionen erlernt werden kann. Das prozesshafte Herausfinden des körperlichen Energieniveaus mit seinen Schwankungen im Tagesverlauf ist der erste Schritt, um dann gezielt Aktivitäts- und Ruhephasen aufeinander abzustimmen. Es ist wichtig, über persönliches Befinden sprechen zu lernen. Nur so können Betroffene ihre Beschwerden mit Angehörigen, Ärzten und Therapeuten kommunizieren und gezielt nachfragen, wie sie sich zum Beispiel mit ergonomischen Gestaltungen Erleichterung im Haushalt oder am Arbeitsplatz schaffen können. Die Lebensführung selbst planen und gestalten, für Aktivphasen, Ruhe- und Schlafzeiten einen angemessenen Rhythmus finden, Prioritäten setzen und an Lebensqualität gewinnen sind weitere Lernschritte und zugleich Ziel des Selbstmanagements.

Weiterführende Informationen zu Hilfs- und Pflegemittel, Fach- und Ratgeberliteratur, Adressen von Selbsthilfegruppen und Internetquellen schließen den didaktisch sehr gut konzipierten Ratgeber ab. Für die therapeutische Arbeit mit Fatigue-Betroffenen und deren Angehörigen bietet er praxisrelevantes Fachwissen.

**Kontaktinformationen**

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

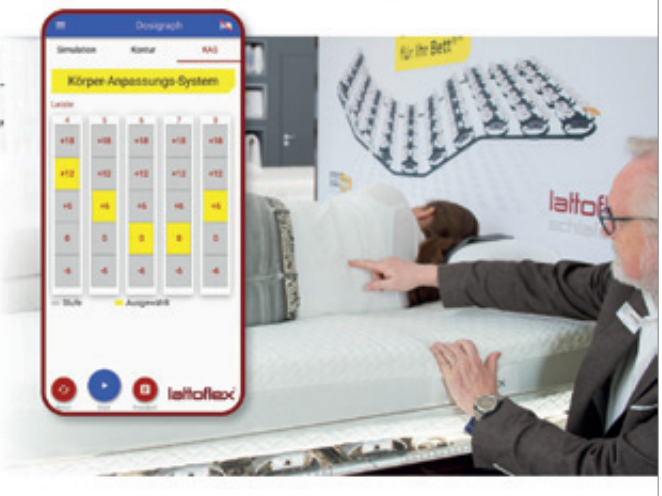
Anzeige

Mit dem Dosigraph von Lattoflex Fehlkäufe vermeiden:

**Liegeanalyse gibt Sicherheit beim Bettenkauf!**

Die Liegeanalyse auf dem Dosigraph hilft Kunden zu sehen und zu fühlen, wie sensibel Bandscheiben und Wirbelsäule im Liegen reagieren. Ziel ist es mittels Simulation herauszufinden, was gut tut und was nicht. Es wird genau spürbar,

- wie sich Lattoflex von einer starren Liegefläche unterscheidet,
- was ein durchgelegenes Bett mit der Wirbelsäule macht,
- welche entspannende Wirkung die freischwebende Schulterzone hat,
- wie entscheidend es für den Liegekomfort ist, worauf die Matratze liegt,
- welchen Vorteil die individuelle Einstellbarkeit eines Bettes für den Liegekomfort bedeutet.




lattoflex
DAS BETT MIT RÜCKGRAT