

Fatigue, das Erschöpfungssyndrom

Bei meinem Vortrag auf dem Patientenkongress im Juli 2018 in Recklinghausen ging es um die Fatigue, ein multidimensionales Phänomen, welches bei vielen chronischen Erkrankungen auftritt. Allgemeine Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit stehen im Vordergrund. Dies kann einen erheblichen Einfluss haben auf das Befinden von Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen wie COPD (chronische obstruktive Lungenerkrankung), Lungenfibrose, Sarkoidose, Pulmonale Hypertonie u.a.

Eine Müdigkeit kann viele Ursachen haben. Zu wenig Schlaf, Fehlen von Sauerstoff, Flüssigkeitsdefizit und auch zu wenig Bewegung können müde machen. Unser Körper wehrt sich gegen Krankheitskeime und mobilisiert verstärkt die Abwehrkräfte. Oft trüben auch Alltagsprobleme, die auf Geist und Körper lasten, die Stimmung, den inneren Antrieb und die Leistungsfähigkeit.

Zu den Symptomen einer Fatigue zählen das Gefühl von generalisierter Schwäche, Konzentrationsstörungen, Mangel an Motivation, den normalen Aktivitäten des Alltags nachzugehen und/oder dem Verlust der körperlichen Belastbarkeit. Ein gestörtes Schlafmuster, emotionale Reaktionen wie Frustration oder Reizbarkeit als auch sozialer Rückzug oder Isolation können die Folge sein.

Fatigue betrifft – wie Atemnot und Schmerz –den Menschen in seiner Ganzheit. Ebenso ist die Fatigue nicht sichtbar und nicht direkt messbar. Das Ziel ist eine aktivere Lebensführung trotz reduzierter Energie zu erreichen.

Fatigue bei COPD beeinflusst die Leistungsfähigkeit ebenso stark wie Atemnot. Eine Fatigue betrifft, je nach Studie, zwischen 47% und 71% aller COPD-Patienten. Trotz der Häufigkeit ihres Auftretens werden Intensität und Auswirkungen der Fatigue oft übersehen.

Bei Patienten mit COPD und Fatigue gibt es oft mehr Angst- und Depressions-Symptome, mehr Schlafstörungen, höhere Atemnot und einen insgesamt schlechteren Gesundheitszustand.

Bei den Auswirkungen der Fatigue werden die körperliche, die psychosoziale und die kognitive Dimension erfasst. Somit ist die Fatigue ein komplexes Phänomen und sollte im Zusammenhang mit zahlreichen anderen Faktoren gesehen werden. Dazu gehören u.a. die Schlafqualität, die Atemarbeit, die Muskelfunktion und Trainingsdefizite, Depressivität, Exazerbationen und systemische Entzündungen.

Die Behandlung einer Fatigue muss auf mehreren Ebenen ansetzen. Zum einen ist ein wichtiger Baustein ein moderates körperliches Training wie Spazieren gehen, Fahrrad fahren als ein gezieltes Ausdauertraining. Der schonende Umgang mit der eigenen Energie ist ein weiterer wichtiger Faktor. Auch Medikamente und eine Psychotherapie können ansetzen, um die eingeschränkte Leistungsfähigkeit und ein neues angepassten Selbstbild zu erreichen. Ein Fatigue-Management ist ein langfristiger, dynamischer und kreativer Prozess.

Es müssen Energie-Schwankungen erkannt, Prioritäten gesetzt, Ruhezeiten eingeplant, kräfteleichternde Mittel überlegt, Aufgaben abgegeben, Tage und Ereignisse geplant und Kommunikation statt Rückzug geübt werden.

Um ein Energieprofil zu erstellen, kann eine Stundenplanvorlage helfen. Die gestressten Stunden werden rot, die weniger stressigen aber noch belastenden Stunden gelb und die erholsamen Stunden grün eingetragen. In diesem Energie-Haushaltsplan sind so die Energie-Schwankungen gut zu erkennen.

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 09:00 | Yellow | Yellow | Yellow | Yellow | Yellow | Yellow | Yellow |
| 10:00 | Green | Green | Green | Green | Green | Green | Green |
| 11:00 | Red | Red | Green | Green | Green | Green | Green |
| 12:00 | Green | Green | Yellow | Yellow | Yellow | Green | Green |
| 13:00 | Green | Green | Green | Green | Green | Green | Green |
| 14:00 | Red | Red | Red | Red | Red | Red | Red |
| 15:00 | Red | Red | Yellow | Yellow | Yellow | Green | Green |
| 16:00 | Red | Red | Yellow | Yellow | Yellow | Green | Green |
| 17:00 | Yellow | Red | Green | Green | Red | Green | Green |

Nun kann überlegt werden, was zu tun ist, um die roten Felder zukünftig zu minimieren. Unterschiedliche Einflussfaktoren wie körperliche und geistige Aktivitäten sollten berücksichtigt werden. Muskelaktivität kann nur im Liegen auf ein Minimum reduziert werden!

In einer Checkliste (nach Packer et al., 1995) sollten folgende Punkte bedacht werden:

- eine energie- und kräfteschonende Alltagsgestaltung
- Pausen einlegen - gezielt mehrere Ruhepausen im Tagesablauf
- mindestens eine einstündige Mittagspause pro Tag
- mit anderen Menschen über die Fatigue sprechen
- ungünstige Arbeitshöhen wahrnehmen und verändern
- sich bei bestimmten Aktivitäten hinsetzen, um weniger Kraft und Ausdauer aufwenden zu müssen
- Anordnung von Arbeitsmitteln und Gegenständen verändern
- alle notwendigen Gegenstände vor einer Aktivität zusammensuchen (Aktivitätsinsel)
- bestimmte Aktivitäten an andere abgeben
- kraftsparende Arbeits- bzw. Hilfsmittel im Alltag einsetzen
- den Zeitpunkt bestimmter Aktivitäten verändern
- nicht mehr als 60% des Tages fest zu verplanen

Die **ALPEN**-Methode ist auch eine Art Tagesplan und steht für

- **Aufgaben** aufschreiben,
- **Länge** einschätzen,
- **Pufferzeit** einplanen (maximal 60 Prozent der Arbeitszeit verplanen)
- **Entscheidungen** priorisieren
- **Nachkontrollieren** (was man erreicht hat). Unerledigtes wird dann ohne schlechtes Gewissen auf den nächsten Tag übertragen.

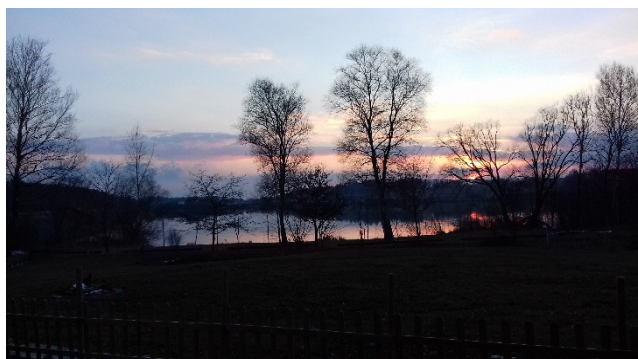
Eine ausgewogene **Ernährung** ist außerdem ein probates Mittel zur Linderung von Erschöpfungszuständen. Es muss aber keine strenge Diät eingehalten werden. Die Ernährung sollte langsam auf eine vitamin- und ballaststoffreiche Kost umgestellt werden. Frisches Gemüse und Obst versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Dies ist wichtig, da Mangelzustände eine Fatigue verstärken. Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe, die für eine ausreichende Energieversorgung notwendig sind.

Eisen ist für den menschlichen Körper ein unverzichtbares Spurenelement und auch wichtig zum Transport von Sauerstoff über das Blut. Verringern sollten Sie den Verzehr von tierischen Fetten. Eier, Fleisch und Wurst sind in Maßen aber sinnvolle Bestandteile. Fisch sollte mindestens 2 x die Woche auf dem Speiseplan stehen. Industriezucker sollte jedoch nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Machen Sie sich eine Wunschliste mit Zielen in verschiedenen Bereichen. Das kann eine Unternehmung mit der Familie sein, auf der geistigen Ebene ein bestimmtes Buch zu lesen oder eine Fremdsprache lernen oder vertiefen. Bewegung sollte regelmäßig durchgeführt und gesellschaftlich vielleicht eine SHG (Selbsthilfegruppe) besucht werden. Setzen Sie sich moderate Ziele, die zu schaffen sind. Genießen Sie ihre Freizeit - freie Zeit für eigene Bedürfnisse.

Zum Schluss noch ein paar Worte zur Resilienz bzw. psychischen Widerstandsfähigkeit. Diese Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen, kann gelernt werden. Trotz Belastung können wir seelische Kräfte entwickeln, denn ein Schutzpanzer ist nicht angeboren. Wir können missliche Lagen akzeptieren und realistisch einschätzen, was wir ändern wollen und können. Hilfe annehmen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken sind neben Humor, der innere Distanz schafft, ebenfalls wichtige Kriterien. Persönliche Energiequellen und feste Bezugspersonen unterstützen zusätzlich Resilienz und Genesung.

Hier zwei Bilder meiner Energiequellen:



*Margrit Selle
Dipl.-Pflegerin (FH)*