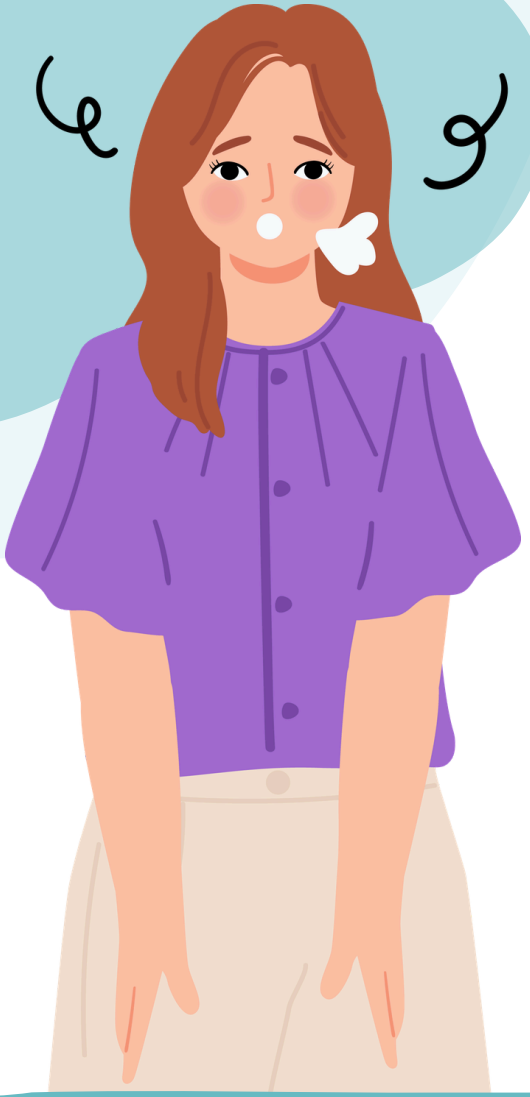


Meine unsichtbare MS:
Fatigue

- Was ist Fatigue?
- Fatigue beschreiben
- Das kannst du tun
- Für dich: Vorlagen für Fatigue Tagebuch & Energie Profil
- Hilfreiche Apps & digitale Tools

#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

FATIGUE

Was ist MS-Fatigue?

- ein überwältigendes und andauerndes **Erschöpfungsgefühl** (körperlich und/oder kognitiv)
- oft als **abnorme/bleierne Müdigkeit** und **tiefgreifender Energiemangel** beschrieben
- tritt **unabhängig von körperlicher Aktivität oder Schlaf** auf
- **Wärme/Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit** verstärken die Fatigue deutlich (Uthoff-Phänomen)
- häufig wird die Fatigue **im Verlauf des Tages schlimmer**



#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

FATIGUE

MS-Fatigue beschreiben

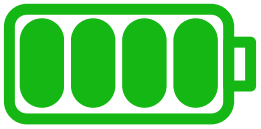
Das Akku-Beispiel



Der Akku ist **leer** und **Aktivitäten sind unmöglich.** Jetzt aufzuladen dauert länger.

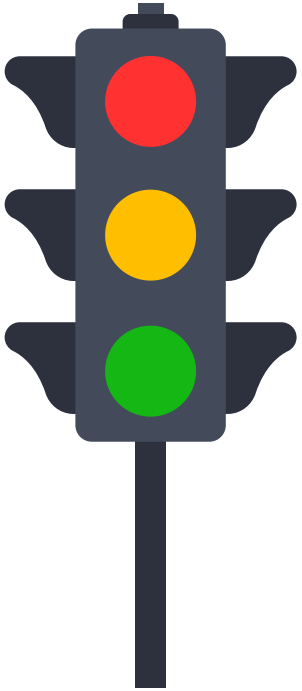


Der Akku ist im **Stromsparmodus.** Die Energie muss jetzt eingeteilt und eine **Lade-Pause geplant** werden.



Der Akku ist **vollständig geladen** und hat **genug Energie** für die anstehenden Aufgaben.

Das Ampel-Beispiel



Die Ampel ist **rot. Nichts geht mehr** und du musst nach einer Pause neu “anfahren”.

Die Ampel steht auf **gelb.** Jetzt muss spätestens **pausiert/gebremst** werden, damit es wieder weitergehen kann.

Die Ampel steht auf **grün** und **es kann ungehindert weitergehen.**

#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

FATIGUE

Das kannst du tun

Akzeptieren

Leichter gesagt, als getan und gleichzeitig ein wichtiger Schritt. Wahrzunehmen und anzunehmen, dass es nun mal so ist, wie es ist, kann helfen, **sich selbst Druck zu nehmen.** Anschließend kann man sich neu aufstellen und **darauf fokussieren, was geht.**



Energiemanagement „3 Ps bei Fatigue"

Planen – versuch deinen Tag möglichst anhand deiner Ressourcen zu planen

Pacen – versuch deine individuelle Balance zwischen Aktivierung und Schonung zu finden

Priorisieren – was ist heute wirklich wichtig und was kann ich delegieren, vertagen oder auch einfach komplett sein lassen



Kognitive Verhaltenstherapie & Achtsamkeit

Hol dir Hilfe, z.B. von Psycholog*innen, um **mehr Struktur oder mehr Gelassenheit in deinen Alltag** zu integrieren. **Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Yoga** können dich dabei ebenfalls gut unterstützen.

FATIGUE

Das kannst du tun

Schlaf

Ein Schlaf-Tagebuch kann helfen herauszufinden, **was deinen Schlaf stört** (z.B. Restless-Legs-Syndrom, Schmerzen, Blasenschwäche, Geräusche, Alpträume, Koffein, Alkohol o.ä.). **Darauf kannst du reagieren -** Schlafroutine ändern, Medikamente usw.

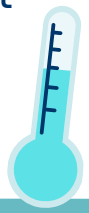
Bewegung

Der Effekt von **regelmäßigem Ausdauertraining** (z.B. Nordic Walking, Ergometer) ist wissenschaftlich gut belegt. Bewegung stärkt die allgemeine Belastbarkeit und kann **der Ermüdung im Laufe des Tages entgegenwirken.**



Temperatur

Kühlkleidung, kalte Bäder oder klimatisierte Räume können beim Uhthoff-Phänomen vorübergehend Linderung bringen und die Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern.





Ernährung

Studien des Schweizer MS-Registers konnten zeigen, dass sich ein hoher Konsum an **Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten** positiv auf die Fatigue auswirken kann.

#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.



Mein Fatigue Tagebuch

#meineUNSICHTBAREms

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

Mein Fatigue Tagebuch

Datum: _____

Wie hast du letzte Nacht geschlafen?



Uhrzeit	Aktivität	Fatigue	Anmerkungen

1 = gering
10 = hoch



Mein Energie-profil

#meineUNSICHTBAREms

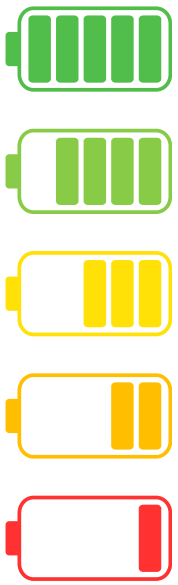
dmsg
Schleswig-Holstein e.V.

Mein Energie-profil

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Besonderheiten: _____

z.B. Schlaf, Ereignisse,
Abweichung von Routinen _____



	6:00–8:00	8:00–10:00	10:00–12:00	12:00–14:00	14:00–16:00	16:00–18:00	18:00–20:00	20:00–22:00	22:00–24:00
10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
Was habe ich gemacht?									

Quelle: Heiko Lorenzen, 2023

FATIGUE

Hilfreiche Apps & digitale Tools

MS Tagebuch

kostenlos

Erstelle mit Hilfe der App ein **Symptom-Tagebuch.** Das kann helfen, Zusammenhänge zwischen Symptomen und Situationen zu erkennen und den Alltag daraufhin anzupassen. Nur im App Store (iOS).

MS Active

App zum Erstellen eines **individuellen Heim- und Trainingsprogramms -** am besten zusammen mit der*dem behandelnden Physiotherapeut*in.

FIMO Health

kostenfrei auf Rezept

Symptom-Tagebuch und praktischer Ratgeber inkl. Kurse und Module, um zu mehr Lebensqualität finden zu können. Basis-Version gratis - Vollversion auf Rezept!

elevida

Information, Reflexion und Anleitung zu konkreten Übungen, um besser mit den Symptomen der Fatgiue umgehen zu können. Das Programm gibt es ohne Zuzahlung auf Rezept.

Fragen oder Anmerkungen?

NICHT ALLEIN MIT dmsg!



0431 560 15-0



beratung@dmsg-sh.de



Über die App “MS Beratung”



@dmsgschleswigholstein