

Pacing Umgang mit Erschöpfung

Psychologie



Fatigue

- ❖ Müdigkeit und Erschöpfung
- ❖ Körperliche, mentale, emotionale Fatigue
- ❖ Erschöpfung steht nicht unbedingt in einem direkten Zusammenhang mit Anstrengung oder Belastung
- ❖ Keine wesentliche Verbesserung durch Ruhe

Symptome

- ❖ Fatigue (krankhafte Erschöpfung)
- ❖ (Muskel)schmerzen
- ❖ nicht erholsamer Schlaf
- ❖ neurokognitive Probleme (z.B. verlangsamtes Denken, Wortfindungsstörungen, Konzentrationsstörungen oder verringerte Merkfähigkeit)
- ❖ orthostatische Intoleranz (Kreislaufstörung im Stehen und Sitzen)
- ❖ Überempfindlichkeit für Geräusche und Licht sowie grippeähnlichen Symptomen

Bei wem?

- ❖ Virusinfektion
- ❖ Körperliche Erkrankungen (z.B. MS, Krebs)
- ❖ Unfälle
- ❖ OPs
- ❖ Medikamente / Chemo
- ❖ Psychische Erkrankungen (z.B. Depression)

Ursache und Therapie?

- ❖ Unklare Genese
- ❖ bisher keine ursächliche Therapie

Was tun?

- ❖ Lernen die verbleibenden Ressourcen durch Anwendung sorgfältig gelernter Kompensationsstrategien optimal nutzen

Eigene Fatigue kennenlernen

- ❖ Was löst es aus?
- ❖ Was macht mich anfällig?
- ❖ Welche Symptome bemerke ich?
- ❖ Wie reagiere ich?
- ❖ Was beeinflusst Symptome?

Energie- und Fatigue-Niveau

- ❖ Was raubt Energie?
- ❖ Was gibt Energie?

Pacing

- ❖ Aktivitätsmanagementtechnik zur Bewältigung eines langfristigen Gesundheitszustands oder einer Behinderung
- ❖ „sich selbst das richtige Tempo vorgeben“
- ❖ schonender Umgang mit Energieressourcen
- ❖ Vermeidung von Überlastung
- ❖ → Niveau stabilisieren und Symptomlast reduzieren

- ❖ Pausen
- ❖ Priorisieren
- ❖ Planen
- ❖ Delegieren
- ❖ Abwechseln
- ❖ Verändern

The Spoon Theory



The Spoon Theory is a creative way to explain to healthy friends and family what it's like living with a chronic illness. Dysautonomia patients often have limited energy, represented by spoons. Doing too much in one day can leave you short on spoons the next day.

If you only had 12 spoons per day, how would you use them? Take away 1 spoon if you didn't sleep well last night, forgot to take your meds, or skipped a meal. Take away 4 spoons if you have a cold.



get out of bed



get dressed



take pills



watch TV



bathe



style hair



surf the internet



read/study



make & eat a meal



make plans & socialize



light housework



drive somewhere



go to work/school



go shopping



go to the doctor



exercise

The Spoon Theory was written by Christine Miserando,
which you can check out on her website www.butyoudontlooksick.com.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**