

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Ermüdung: Energiemanagement für Menschen mit
Autoimmunerkrankungen

Die meisten Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Rheumatoider Arthritis und Systemischem Lupus erythematoses haben häufig mit Ermüdung und Erschöpfung ("Fatigue") zu kämpfen. Sie kann zu den unangenehmsten Beschwerden der Erkrankung gehören, weil sie sich stark auf die sozialen Aktivitäten, die Bewältigung alltäglicher Aufgaben und die Freizeit auswirkt. Eine tiefgehende Ermüdung kann es außerdem körperlich, geistig und emotional erschweren, mit der Erkrankung fertig zu werden.

Die Ergotherapie hat Energiemanagement-Programme für Menschen mit Autoimmunerkrankungen entwickelt. Solche Programme können Ermüdung bei Menschen mit Multipler Sklerose nachweislich verringern. Sie vermitteln Wissen über den Körper und den eigenen Energiehaushalt, über die Erkrankung und darüber, wie man den Alltag am besten gestalten kann. Wenn bei Ihnen in der Nähe keine Energiemanagement-Programme angeboten werden, kann Ihnen möglicherweise auch eine Ergotherapeutin oder ein Ergotherapeut helfen, die oder der sich auf Ihre Erkrankung spezialisiert hat.

In dieser Information fassen wir einige der wichtigsten Elemente des Energiemanagements zusammen. Über die Forschung zu diesem Thema und zu anderen nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten der Erschöpfung bei Autoimmunerkrankungen, insbesondere zu Bewegung, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.407.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.407.de.html)) mehr lesen.

Schulungen zu Energiemanagement und zum Umgang mit Ermüdung

Ergotherapeutinnen oder Ergotherapeuten vermitteln Ihnen Basiswissen zum Umgang mit Ihrer Ermüdung. Dabei können Sie unter anderem lernen, den Energieaufwand abzuschätzen, der für Ihre Alltagsaktivitäten nötig ist, und vorausschauend zu planen, damit Sie mit der Ermüdung in Ihrer persönlichen Situation besser zurechtkommen.

Eine Schulung zum Energiemanagement bei Autoimmunerkrankungen besteht in der Regel aus Einzelsitzungen bei einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten. Manchmal werden aber auch Gruppenunterricht und Material zum Selbststudium angeboten. Um eine solche Schulung abzuschließen, sind meist etwa zwölf Stunden nötig. Wenn Sie an einer Sitzung pro Woche teilnehmen, brauchen Sie also etwa drei Monate.

Bei einigen der in Schulungen behandelten Themen geht es darum, das eigene Tempo zu finden, und um Grundlagen des Haushaltens mit Energie:

- Die Bedeutung von Pausen während des Tages und wie Sie sie am besten in Ihren Alltag einbauen
- Wie Sie mit anderen Menschen über Ihren Energiehaushalt und Ihren Ruhebedarf sprechen können
- Bewegungslehre und mit welchen Körperhaltungen Sie Kraft sparen können
- Ihre Alltagsumgebung so anpassen, dass Sie Energie sparen können - zum Beispiel, indem Sie Plätze einrichten, wo Sie bestimmte Dinge leicht im Sitzen erledigen können
- Anstrengende Aufgaben in einzelne Schritte unterteilen
- Prioritäten setzen, ebenso mittel- und langfristige Ziele. Dazu gehört auch, Ihren Tag bereits am Vorabend zu planen, um die Zeit so gut wie möglich nutzen zu können
- Ihre Aktivitäten analysieren
- Sicherstellen, dass Ihr Tag genug Freizeit und angenehme Aktivitäten enthält

Die Grundlage des Energiemanagements bei Autoimmunerkrankungen besteht darin, einen möglichst ausgeglichenen Lebensstil zu erlernen. Die Schulung wird den Verlauf Ihrer Erkrankung oder die Stärke Ihrer Schmerzen vermutlich nicht beeinflussen. Sie kann Ihnen aber helfen, Ihre Erschöpfung zu verringern. Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass eine solche Schulung einen Langzeiteffekt auf Ermüdung haben könnte: Ein Jahr nach der Teilnahme an Energiemanagement-Programmen machte sich die Erschöpfung bei Menschen mit Multipler Sklerose immer noch weniger bemerkbar als bei Menschen, die nicht an einer Schulung teilgenommen hatten.

Wenn Sie Ihren nächsten Tag planen, könnten Sie sich zum Beispiel folgende Fragen stellen:

- Was muss ich morgen erledigen, und was würde ich gern tun?
- Wie viel Kraft brauche ich, um diese Pläne umzusetzen?
- Zu welcher Tageszeit habe ich am meisten Energie?
- Wie kann ich sicherstellen, dass mein Tag auch

ruhige, erholsame Zeiten enthält, und wann kann ich Pausen einplanen?

- Gibt es bestimmte Hilfsmittel, die mir den Tag erleichtern könnten und die ich mitnehmen kann?
- Wie kann ich die unterschiedlichen Vorhaben in eine günstige Reihenfolge bringen?

Autoimmunerkrankungen verlaufen in Schüben und Phasen des Stillstands. Dies kann eine körperliche und seelische Achterbahnfahrt bedeuten. Zu lernen, wie man sein Leben an diese Veränderungen anpassen kann, könnte helfen, die schlechten Zeiten als weniger erschöpfend zu erleben und besser mit ihnen umzugehen.

Glossar

Fatigue

Mit Fatigue (französisch: Müdigkeit) wird eine lähmende körperliche und geistige Erschöpfung bezeichnet, die mit einer hohen emotionalen Empfindlichkeit einhergehen kann. Im Gegensatz zu normaler Müdigkeit lässt sich die Fatigue nur sehr begrenzt durch Ruhe und Schlaf verringern.

Quellen

Lamb AL, Finlayson M, Mathiowetz V, Chen HY. The outcomes of using self-study modules in energy conservation education for people with multiple sclerosis. *Clin Rehabil* 2005; 19: 475-481. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16119402?dopt=Abstract>)]

Mathiowetz VG, Finlayson ML, Matsuka KM, Chen HY, Luo P. Randomized controlled trial of an energy conservation course for persons with multiple sclerosis. *Mult Scler* 2005; 11: 591-601. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16193899?dopt=Abstract>)]

Mathiowetz VG, Matuska KM, Finlayson ML, Luo P, Chen HY. One-year follow-up to a randomized controlled trial of an energy conservation course for persons with multiple sclerosis. *Int J Rehabil Res* 2007; 30: 305-313. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17975450?dopt=Abstract>)]

Neill J, Belan I, Ried K. Effectiveness of non-pharmacological interventions for fatigue in adults with multiple sclerosis, rheumatoid arthritis, or systemic lupus erythematosus: a systematic review. *J Adv Nursing* 2006; 56: 617-635. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17118041?dopt=Abstract>)]
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.407.de.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.