

MEIN FATIGUE-TAGEBUCH



Bildquelle: Sanofi Genzyme

Unterstützung
für jeden Tag

MEINE DATEN

.....
Vorname

.....
Name

.....
Behandelnde Praxis/MS-Nurse

.....
Telefonnummer

.....
Adresse

Melden von Nebenwirkungen

Wenn Du das Gefühl hast, dass sich Deine Fatigue durch die Einnahme eines bestimmten Arzneimittels verschlechtert hat, könnte es sich um eine unerwünschte Nebenwirkung dieses Medikaments handeln. Diese solltest Du Deinem Arzt oder Apotheker melden.

Du kannst Nebenwirkungen auch beim jeweiligen Hersteller des Medikaments oder direkt über das nationale Meldesystem, das heißt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) oder beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI) anzeigen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Multipler Sklerose denken die meisten Menschen an motorische Probleme oder Empfindungsstörungen. Doch für viele Menschen mit MS stellt vor allem die Fatigue eine große Einschränkung dar. Sie äußert sich als Schwäche und Mattigkeit, die abhängig von der körperlichen oder geistigen Belastung oder auch einfach im Tagesverlauf schwächer oder stärker werden können.¹

Die Fatigue ist grundsätzlich von dem klassischen Müdigkeitsempfinden zu unterscheiden, denn es handelt sich dabei keinesfalls nur um ein vorübergehendes Leistungstief, sondern um eine wiederkehrende oder eventuell auch längere Zeit anhaltende Einschränkung.

Dieses Tagebuch soll Dich dabei unterstützen, eine mögliche Fatigue zu erkennen und deren Verlauf über einen Zeitraum von sechs Wochen zu dokumentieren. So kannst Du zusammen mit Deinem behandelnden Arzt einen guten Eindruck über Dein Befinden gewinnen. Das Tagebuch kann auch helfen, bei Bedarf eine geeignete Therapieoption auszuwählen. Denk aber daran: Das vorliegende Buch dient lediglich der Dokumentation und ist kein Hilfsmittel zur medizinischen Selbstdiagnose.

Dein MS-Begleiter-Team von Sanofi Genzyme

Wie führe ich ein Fatigue-Tagebuch?

In den folgenden Tabellen kannst Du eintragen, bei welchen Tätigkeiten Du besonders erschöpft warst und wie Deine allgemeine Tagesform war. Außerdem kannst Du dokumentieren, ob die Fatigue eher körperlich oder geistig zu spüren war und wie sich Deine Erschöpfung im Laufe des Tages verändert hat. Du kannst auch eintragen, ob Du Pausen eingelegt hast und ob diese ausreichten, um Deinen Alltag gut zu bewältigen.

WOCHE 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Datum				
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?				
Wie war Deine allgemeine Tagesform?				
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?				
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.				
morgens				
mittags				
nachmittags				
abends				
Hast Du Pausen eingelegt?				

WOCHE 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Datum				
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?				
Wie war Deine allgemeine Tagesform?				
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?				
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.				
morgens				
mittags				
nachmittags				
abends				
Hast Du Pausen eingelegt?				

FATIGUE IST NICHT GLEICH FATIGUE

Es gibt verschiedene Formen der Fatigue. Sie kann die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen und zeigt sich dann meist mit Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisproblemen. Die Erschöpfung kann aber auch körperlich sein. Dann erschwert sie vor allem das Verrichten von Alltagsaktivitäten oder zeigt sich beim Sport.²

Die Wissenschaft unterscheidet zudem zwischen einer primären und einer sekundären Fatigue. Die primäre Fatigue geht direkt auf die MS zurück. Die sekundäre Fatigue ist hingegen durch Begleitumstände der Erkrankung bedingt, also zum Beispiel durch einen schlechten Schlaf und/oder motorische Probleme, die das Leben einfach anstrengender machen.³

Auch begleitende Krankheitsbilder wie eine Depression oder Erkrankungen, die einen erholsamen Schlaf verhindern, können ein Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung verursachen.⁴ Solche Störungen können im Allgemeinen gut behandelt werden. Mit der Besserung der jeweiligen Grunderkrankung geht in aller Regel auch die Fatigue zurück.



Bildquelle: Samoil Gernym

Die Ursachen sind noch unbekannt

Bisher ist noch unklar, worin die genaue Ursache für die primäre Fatigue liegt. Eine Schädigung der zentralen Nervenbahnen kann ein Grund für die Erschöpfung sein.

Ebenso wird diskutiert, dass eventuell die chronischen Entzündungsprozesse ganz allgemein die Leistungskraft mindern. Wie immer, wenn in der Medizin die Ursachen einer Erkrankung nicht genau bekannt sind, ist es praktisch nicht möglich, das Problem an seiner Wurzel zu beheben. Auch die Fatigue ist deshalb schwierig zu behandeln. Die Erschöpfung lässt sich in aller Regel nicht völlig kurieren, durchaus aber lindern. Wohlgemeinte Ratschläge, wie doch einfach einmal auszuschlafen, helfen wenig, denn das Gefühl der Müdigkeit kann bei der Fatigue nicht einfach „weggeschlafen“ werden. Zwar gibt es Medikamente wie spezielle Antidepressiva, die bei manchen Menschen die Fatigue lindern, eine Pille, mit der die Erschöpfung „geheilt“ werden kann, gibt es jedoch nicht.

Wie wird eine Fatigue diagnostiziert?

Üblicherweise werden bei der Diagnose einer Fatigue strukturierte Fragebögen eingesetzt. Das sind Selbstbeurteilungsinstrumente, in denen die verschiedenen Arten der Fatigue – die körperliche und die geistige – abgefragt werden. Die Fragebögen beschreiben bestimmte Situationen, in denen sich der Betroffene mehr oder weniger wiedererkennt. Anhand dieser

Angaben können Ärzte beurteilen, ob eine sehr ausgeprägte, eine mittelgradige oder eine leichte Fatigue vorliegt und ob diese sich eher auf die körperliche oder auf die geistige Ebene bezieht.

Annähernd die Hälfte aller von MS Betroffenen leidet außerdem unter Schlafstörungen.⁵ Diese sollte man in einem Schlaflabor abklären lassen, denn Schlafstörungen kann man sehr gut behandeln, was wiederum positive Effekte auf die Fatigue hat.

WOCHE 3

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Datum				
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?				
Wie war Deine allgemeine Tagesform?				
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?				
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.				
morgens				
mittags				
nachmittags				
abends				
Hast Du Pausen eingelegt?				

WOCHE 4

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
Hast Du Pausen eingelegt?			



WAS HILFT BEI FATIGUE?

Die Behandlung der Fatigue erfolgt symptomatisch, das heißt, es wird versucht, die Auswirkungen zu mildern. So ist bekannt, dass die Fatigue durch Wärme verstärkt werden kann.¹ Umgekehrt sorgt Kühlung oft für Linderung.¹ Du solltest deshalb überhitzte Räume meiden, und an heißen Tagen kann eine Kühlung des Körpers durch Kühlwesten oder der Arme und Beine durch Kühlelemente oder kühle Bäder hilfreich sein.

Eine vollwertige Ernährung kann Dir ebenfalls dabei helfen, die Auswirkungen der Fatigue zu mildern. Denn ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geht auf Dauer bei jedem mit Einbußen der Kraft und Vitalität einher.⁶

Während früher Menschen mit Fatigue zur Schonung geraten wurde, plädieren Mediziner inzwischen für Bewegung und sportliche Aktivität. Dabei geht es nicht um Leistungssport. Wichtig ist, dass der Körper in Schwung kommt und dass die körperliche Aktivität regelmäßig erfolgt. Eine leichte bis mäßige körperliche Beanspruchung – am besten draußen an der frischen Luft – tut Körper und Seele gut. Oft reicht schon ein Spaziergang, um im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine zu kommen. Einfache Bewegungsübungen, die Du im Fitness-Studio oder zu Hause absolvieren kannst, bieten sich ebenfalls an, vor allem bei einer Einschränkung der Gehfähigkeit.

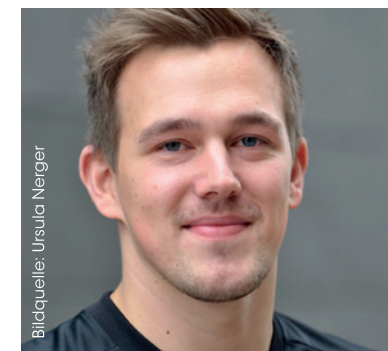
Wer sich angestrengt hat, sollte anschließend seinem Körper eine Ruhephase gönnen. Nur dann kann dieser seine Kraftreserven wieder aufbauen und regenerieren. Deshalb ist für Menschen mit Fatigue ein regelmäßiger Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe wichtig.

Bewegung und Sport – aktiv gegen Fatigue

Zu müde, um aktiv zu werden? Dabei wäre Bewegung wichtig, um die lähmende Fatigue zu überwinden. Wer sich aufrafft, wird merken, wie sich das Körpergefühl bessert und die Müdigkeit nachlässt.

Florian Liebig, Personal Trainer in Köln

Nicht nur der Aufbau einer gesunden Muskulatur, sondern primär die Besserung der Beweglichkeit sind Schwerpunkte der Arbeit von Florian Liebig. Der gelernte Sport- und Fitnesskaufmann trainiert unter anderem Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen wie zum Beispiel der Multiplen Sklerose.



Für MS-Begleiter hat Florian Liebig Atem- und Bewegungsübungen erarbeitet, die Menschen mit Multipler Sklerose und Fatigue den Einstieg in ein regelmäßiges, körperliches Training leichter machen sollen. Die einzelnen Übungen sind wenig aufwendig. Sie sollten regelmäßig geübt und jeweils sechs- bis achtmal wiederholt werden.

1. Mit der richtigen Atmung aktiv werden

ZIEL DER ÜBUNG: Aktivierung der tiefen Muskulatur, Lösen von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Stressabbau.

SO GEHT ES: Flach auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Fersen nah ans Gesäß ziehen. Die Hände entspannt über eine Faszienrolle oder ein kleines Kissen auf den Bauch legen. Langsam durch die Nase tief in den Bauch einatmen, so dass sich die Faszienrolle bzw. das Kissen hebt. Langsam durch den Mund wieder ausatmen.



Menschen mit MS, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu legen, können diese Übung im Sitzen durchführen: in aufrechter Körperhaltung mit nach vorne gerichtetem Blick auf die Stuhlkante setzen. Die Faszienrolle zwischen die Knie nehmen und sanft zusammendrücken. Mit den Händen in die Taille fassen und wie beschrieben langsam tief in den Bauch atmen.

2. Koordination ist alles

ZIEL DER ÜBUNG: Bewusste Wahrnehmung der Sensorik in allen Körperregionen, Schulung von Gleichgewicht und Koordination.

SO GEHT ES: Aus dem Stand einen Fuß in gerader Linie vor den anderen Fuß setzen. Die Augen schließen und das Gleichgewicht circa zehn Sekunden lang halten. Die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.



3. Rollend in Bewegung

ZIEL DER ÜBUNG: Aktivierung der Gesäßmuskulatur zur Verbesserung des Bewegungsmusters und der Gehfähigkeit.

SO GEHT ES: In Bauchlage die Arme entspannt nach vorne strecken. Das linke Bein so weit wie möglich gestreckt nach oben anheben und langsam diagonal über das rechte Bein bewegen. In die Ausgangsposition zurückkehren und die gleiche Übung mit dem rechten Bein ausführen.



4. Stabile Schulter – Kontrolle im Rumpf

ZIEL DER ÜBUNG: Stabilisierung des Schultergürtels und Besserung der Rumpfkontrolle.

SO GEHT ES: In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Faszienrolle zwischen die Knie nehmen und diese leicht zusammendrücken. Die Arme auf Schulterhöhe flach ablegen. Die angewinkelten Knie langsam nach links und anschließend nach rechts pendeln. Darauf achten, dass sich dabei die Schulter nicht bewegt, sondern dass sie weiter festen Kontakt mit dem Boden hat.



5. Der Rotation Paroli bieten

ZIEL DER ÜBUNG: Stabilisierung der Wirbelsäule gegen Rotationskräfte.

SO GEHT ES: Hände in Schulterhöhe und Knie unterhalb der Hüfte etwas seitlich versetzt aufsetzen. Handflächen fest auf den Boden drücken. Ohne die Position der Wirbelsäule zu verändern, die Arme jeweils nach dem Ausatmen abwechselnd vom Boden lösen und hochheben.



6. Gewichte trainieren die Stabilität

ZIEL DER ÜBUNG: Steigerung der Griffkraft, gezielte Stärkung der schwächeren Körperseite, um Disbalancen zu korrigieren.

SO GEHT ES: Ein Gewicht (zum Beispiel eine Hantel oder im Alltag die Einkaufstasche) abwechselnd rechts und links aufrecht gehend durch den Raum tragen. Alternativ die gleiche Übung im Kniestand und/oder im Sitzen absolvieren. Das Gewicht kann mit zunehmender Fitness peu à peu gesteigert werden.



Wichtiger Hinweis: Gehe verantwortlich und unter Berücksichtigung Deiner Vorerkrankungen mit diesen Übungen um. Konsultiere vorher Deinen Arzt und versichere Dich, dass die einzelnen Übungen Dir individuell nicht schaden.



WOCHE 5

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Datum				
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?				
Wie war Deine allgemeine Tagesform?				
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?				
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.				
morgens				
mittags				
nachmittags				
abends				
Hast Du Pausen eingelegt?				

WOCHE 6

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
Hast Du Pausen eingelegt?			

TIPPS BEI FATIGUE

Fatigue kann die Bewältigung des Alltags enorm erschweren und selbst einfache Tätigkeiten können zur Belastung werden. Folgende Tipps können Dir helfen, Deine Fatigue zu verbessern:

- Wärme kann Müdigkeit begünstigen. Besonders bei starker Wärmeempfindlichkeit kann es ratsam sein, Hitze zu meiden und den Körper zu kühlen.¹
- Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf die Fatigue auswirken. Daher ist es empfehlenswert, sofern Herz und Nieren gesund sind, täglich eine Flüssigkeitsmenge von zwei bis drei Litern zu sich zu nehmen.¹
- Sei aktiv! Ein Spaziergang oder leichter Ausdauersport wie Nordic Walking zum Beispiel kann Dir helfen, Deine körperliche Belastbarkeit zu steigern und die Fatigue zu lindern.^{1,7}
- Lege bewusst Ruhepausen ein! Entspannung im Alltag kann helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu erhöhen.¹
- Achtung, Stress! Vor allem Stress kann sich negativ auf Dein Wohlbefinden und die Fatigue auswirken. Versuche, mit gezielten Entspannungsübungen wie zum Beispiel Autogenem Training den Alltagsstress hinter Dir zu lassen.⁸



TIPPS UND TRICKS GEGEN DIE AKUTE FATIGUE-ATTACKE

Wie gehen andere Menschen mit Fatigue um? Wir haben die Leserinnen und Leser unseres Einblick-Blogs gefragt und dies sind ihre Antworten:

-  Tageslichtlampe benutzen
-  Aufgaben abgeben
-  Musik hören
-  Kalt duschen
-  Yoga und Meditation
-  An einen schönen Ort denken
-  Frische Luft
-  Koffeinhaltige Getränke
-  Heilkräuter-Riechtherapie

ERFAHRUNGEN UND TRICKS

Artikel, Videos und Bildstreifen von Bloggern mit MS, ihren Angehörigen und Betroffenen findest Du auf einblick.ms-persoenlich.de



¹ www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/symptomatische-therapie/fatigue/, letzter Zugriff: 28.02.2019; ² Sehle A *et al.* Fatigue und kognitive Beeinträchtigungen bei der MS. *neuroraha* 2014; 06(01): 22–8; ³ www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03_Psychische_Aspekte/MS-Info_Fatigue.pdf, letzter Zugriff: 05.03.2019; ⁴ Schenk C. Schlaflos – Ein Ratgeber. Schlafmedizin GmbH, Osnabrück, 2012; ⁵ www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/multiple-sklerose-und-schlaf/, letzter Zugriff: 25.02.2019; ⁶ www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/alternative-therapien/behandlungen-auf-biologischer-basis/, letzter Zugriff: 05.03.2019; ⁷ www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/outdoor-sport/walking-und-nordic-walking/?L=0, letzter Zugriff: 12.03.2019; ⁸ www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/entspannungsverfahren/, letzter Zugriff: 12.03.2019.

UNSERE ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT MS SOWIE FÜR ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE



Unsere
Themenbroschüren

Unsere Webseiten
www.ms-begleiter.de und
www.ms-persoendlich.de



Unser Blog
einblick.ms-persoendlich.de

Unser YouTube-Kanal



Unsere Zeitschrift
MS persönlich

WIR SIND
DA. FÜR DICH.

Tel.: 0800 9080333
(Servicezeiten: Mo - Fr, 8 - 20 Uhr)
E-Mail: service@ms-begleiter.de

*MS-Begleiter bietet viele Informationen und Services rund um den Alltag mit MS. Patienten mit einer Sanofi Genzyme MS-Therapie können sich bei MS Begleiter plus anmelden und zusätzlich viele therapiebegleitende Angebote nutzen.