

Müde auf einen Schlag!

Informationsbroschüre über **Post-Stroke Fatigue**



Müde sein gehört zum Leben wie Hunger und Durst haben. Doch mindestens jede dritte Person verspürt nach einem Schlaganfall oder einer Streifung übermässige Müdigkeit und Erschöpfung. Dies wird Post-Stroke Fatigue, im Folgenden kurz PSF, genannt. «Fatigue» heisst auf Deutsch «Müdigkeit»; «Post» steht für «nach» und «Stroke» für «Schlaganfall».

PSF kann dazu führen, dass der Alltag nicht mehr wie gewohnt gemeistert werden kann. PSF kann (muss aber nicht) bereits im Spital wahrgenommen werden, meist wird jedoch das Ausmass erst zu Hause wirklich bemerkbar. Daher geben wir Ihnen hiermit ein paar Informationen zu PSF mit nach Hause. Wir starten mit den wesentlichen Merkmalen der PSF:

Wesentliche Merkmale von Post Stroke Fatigue

- Mangel an Energie um Aktivitäten auszuführen
- Unverhältnismässig rasche Ermüdung bei der Ausführung von Aktivitäten
- Unvorhersehbare Müdigkeitsgefühle ohne ersichtliche Erklärung
- Erhöhte Stresssensibilität
- Ungewöhnliches Bedürfnis nach langandauerndem Schlaf
- Längere Erholungszeit

Bereits ein Merkmal kann auf eine PSF hindeuten.

So beschreiben Betroffene ihre Fatigue:

«Manchmal erwischt es mich völlig unerwartet, ich weiss nicht warum, ich kann es nicht erklären.»

«Die Müdigkeit ist die ganze Zeit da. Ich spüre nicht wirklich einen Unterschied über den Tag.»

«Ich kann die Einkäufe einfach nur hinstellen. Mehr nicht. Ich fühle mich so schlapp und erledigt.»

Von PSF betroffen können alle Menschen nach einem Schlaganfall oder einer Streifung sein. Es gibt sogar Anzeichen dafür, dass leicht bis mittelschwer betroffene Personen besonders häufig PSF haben. Auch kann Fatigue das einzige verbleibende Symptom sein.

Mögliche Auswirkungen der Post-Stroke Fatigue auf den Alltag

Im Gegensatz zu anderen Schlaganfallfolgen, wie beispielsweise der Halbseitenlähmung, ist PSF weniger bekannt. Dies, obwohl der Einfluss des - für Andere

unsichtbare - Symptoms, auf das tägliche Leben enorm gross sein kann.

Die erlebten Auswirkungen von PSF sind von Person zu Person verschieden:

Grosse Gruppen von Menschen und Lärm können zu rascher Ermüdung führen. Tätigkeiten im Haushalt, bei der Arbeit oder in der Freizeit können nicht mehr wie gewohnt ausgeführt werden.



Andere Ursachen für Müdigkeit

Nebst PSF können auch Begleiterkrankungen dazu führen, dass Betroffene sich müde fühlen:

- Schlafstörungen und schlafbezogene Atmungsstörungen (z.B. Schlafapnoe)
- Depression
- Anämien (Blutarmut)
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenunterfunktion

Ebenfalls können gewisse Medikamente Müdigkeit verursachen. Es ist wichtig, mögliche Begleiterkrankungen und andere Faktoren als Ursache für die Müdigkeit durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt ausschliessen zu lassen.

Haben Sie den Eindruck, Sie könnten von PSF betroffen sein? Erleben Sie in Ihrem Alltag überwältigende Erschöpfung? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Routineaktivitäten aufrecht zu erhalten?

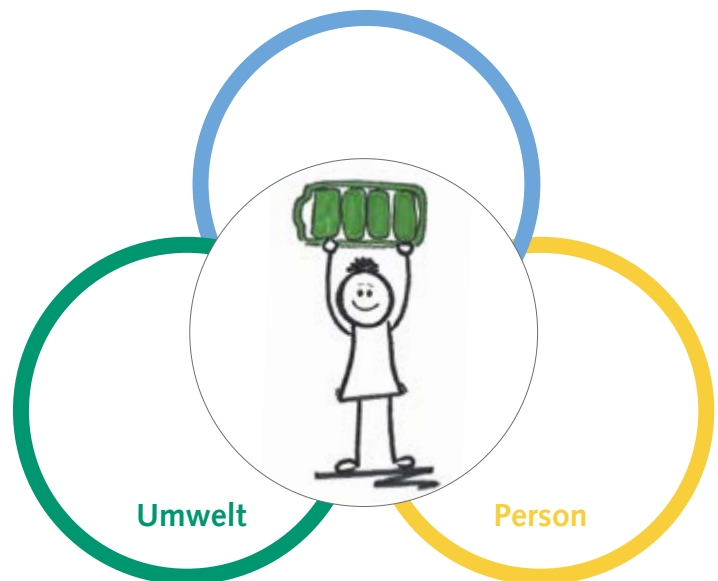
So vielfältig wie die erlebten Auswirkungen sind auch die Strategien, welche im Umgang mit PSF helfen können. Menschen mit PSF berichten über

hilfreiche Strategien, welche ihre Aktivitäten, ihre Umwelt oder die eigene Person betreffen.

Gerne ermutigen wir Sie, einige der nachfolgenden Strategien auszuprobieren. Starten Sie dort, wo Sie Lust haben oder eine Möglichkeit sehen.

Aktivitäten

- Überanstrengung vermeiden durch:
 - Prioritäten setzen
 - Vorausplanen
 - Aktivitäten in kurze Blöcke aufteilen; zwischen Aktivitäten abwechseln
 - Regelmässig Pausen einlegen
 - Entspannungsmomente einbauen
- Leichte Bewegung im Alltag einbauen, ständige Inaktivität vermeiden
- Aktivitäten gemeinsam mit anderen Menschen unternehmen
 - Art und Dauer der Aktivität für sich passend wählen
- Auf ausgewogenen Schlaf achten
 - Gegebenenfalls kurze Schläfeinheit tagsüber (Nutzen ist individuell)



Dank Veränderungen der Aktivitäten, in der Umwelt und bei der Person zu mehr Energie.

Umwelt

- Familie, Freunde und Arbeitskolleginnen/-kollegen über PSF informieren, damit diese Sie unterstützen können
- Hilfsmittel nutzen, um Energie zu sparen, die für andere Aktivitäten eingesetzt werden kann
- Störende Licht- und Lärmquellen ausschalten
- Anlaufstelle/Fachpersonen kontaktieren

Person

- Eigene Energieressourcen kennen und lernen, diese einzuteilen
- Sich selbst Druck nehmen, schlechte Tage akzeptieren
- Sich durch Selbstgespräche antreiben

Beobachten Sie beim Ausprobieren der Strategien Ihr Befinden. Was tut Ihnen gut? Was nicht? Vielleicht hilft es Ihnen eine Art Tagebuch über Ihre Erfahrungen zu führen, um so Veränderungen festzustellen.

Angehörige

Was können Sie als Angehörige tun?

- Diese Informationsbroschüre lesen und mit der betroffenen Person darüber sprechen
- Anforderungen an die betroffene Person reduzieren.
- Ihre/n Angehörige/n darin unterstützen, ihren/seinen Tagesablauf und die Aktivitäten anzupassen; gegebenenfalls gemeinsame neue, passende Routinen finden.
- Unterstützung bieten, um eine Anlaufstelle zu kontaktieren.

Sprechen Sie zusammen über PSF und die Auswirkungen auf Ihr gemeinsames Leben

Dieses Informationsblatt soll als «Erste Hilfe» bei PSF dienen. Wenden Sie sich bitte an eine Fachperson, wenn Sie den Verdacht haben von PSF betroffen zu sein und weitere Unterstützung benötigen!

Auch sollten immer andere Ursachen (siehe Kasten zweite Seite) für die Müdigkeit ausgeschlossen werden, weshalb das Aufsuchen einer Ärztin/eines Arztes empfohlen ist.

Weitere Fachpersonen, die Sie bei einer PSF unterstützen können sind Ergotherapeutinnen/-therapeu-

ten, Neuropsychologinnen/-psychologen und Physiotherapeutinnen/-therapeuten (siehe Kasten unten).

Speziell ausgebildete Ergotherapeutinnen/-therapeuten bieten Energiemanagementschulungen an. Diese Schulung ist eine wirksame Möglichkeit, die Auswirkungen der Fatigue zu vermindern. Im Fokus steht die Optimierung der zur Verfügung stehenden Energie, um Tätigkeiten die Sie tun möchten oder tun müssen möglichst zufriedenstellend ausführen zu können. Sprechen Sie Ihre/n Ergotherapeutin/en auf die Energiemanagementschulung an.

Mögliche Anlaufstellen sind:

- Hausärztin/Hausarzt
- Neurologin/Neurologe
- Ergotherapeut/-in (www.ergotherapie.ch); Physiotherapeut/-in (www.physioswiss.ch); Neuropsycholog/-in (www.neuropsych.ch)
- Fragile Suisse: Patientenorganisation für Menschen mit Hirnverletzungen und ihre Angehörigen
Tel. Helpline 0800 256 256
Mail: helpline@fragile.ch

Autorinnen

Daniela Woodtli-Ingold, Ergotherapeutin BSc
Magdalena Eichenberger, Therapieexpertin Ergotherapie MSc

Ergotherapie Neurologie Inselspital Bern
Tel. 031 632 31 79
Mail: ergotherapie.nreh@insel.ch