

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Danksagung	8
Einleitung	9
Beispiel	10
Was ist Fatigue?	12
Woran erkenne ich das Fatigue-Syndrom?	13
Ist Fatigue ein anderes Wort für Burnout?	13
Ursachen von Fatigue (Pathophysiologie)	15
Veränderungen innerhalb des zentralen Nervensystems (ZNS) und endokrinen Systems	15
Dysregulation des Immunsystems	16
Entzündliche Prozesse	16
Erhöhter Energiebedarf	17
Verbreitung von Fatigue (Epidemiologie)	18
Multiple Sklerose	18
Parkinson-Krankheit	18
Schlaganfall	19
Schädel-Hirn-Trauma	19
Krebs	20
Weitere mit Fatigue in Verbindung stehende Erkrankungen	20
Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS)	21
Diagnostik von Fatigue	22
Wann liegt ein Fatigue-Syndrom vor?	22
Fragebögen zur Selbsteinschätzung	23
Fatigue Schweregrad Skala (FSS)	25
Messung muskulärer und kognitiver Fatigue	26
Einflussfaktoren auf die Diagnostik	27
Behandlung von Fatigue	29
Medikamentöse Behandlung	29
Ausdauertraining	31
Kognitive Verhaltenstherapie	33
Fatigue Management	34
Beispiel eines systematischen Gruppenprogramms	35

Selbstmanagement von Fatigue	36
Lektion 1: Energieprofil	37
Lektion 2: Ruhepausen	38
Lektion 3: Kommunikation	41
Lektion 4: Strategie & Technik	43
Hilfsmittel im Haushalt.	44
Hilfsmittel im Bad	45
Hilfsmittel für die Mobilität	46
Hilfsmittel für die Arbeit an einem Schreibtisch.	47
Die Gestaltung einer „Aktivitätsinsel“	48
Leitfaden zur Gestaltung einer „Aktivitätsinsel“	49
Kleine Ursache – große Wirkung: Das Bad von Erika G.	50
Lektion 5: Prioritäten	52
Lektion 6: Planen	53
Lektion 7: Quo vadis?	55
Tagesprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils	57
Wochenprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils.	58
Weiterführende Informationen	59
Messen	59
Internetquellen	59
Buch- und Filmtipps.	60
Quellenverzeichnis	62
Glossar	64