

FATIGUE DURCH COVID 19

WIE DU DICH VON DER COVID-19-BEDINGTEN FATIGUE ERHOLEN KANNST

Ein Leitfaden zum besseren Verständnis der Fatigue



Die wichtigsten Punkte

FATIGUE DURCH COVID 19

Umgang mit Fatigue

Priorisierung

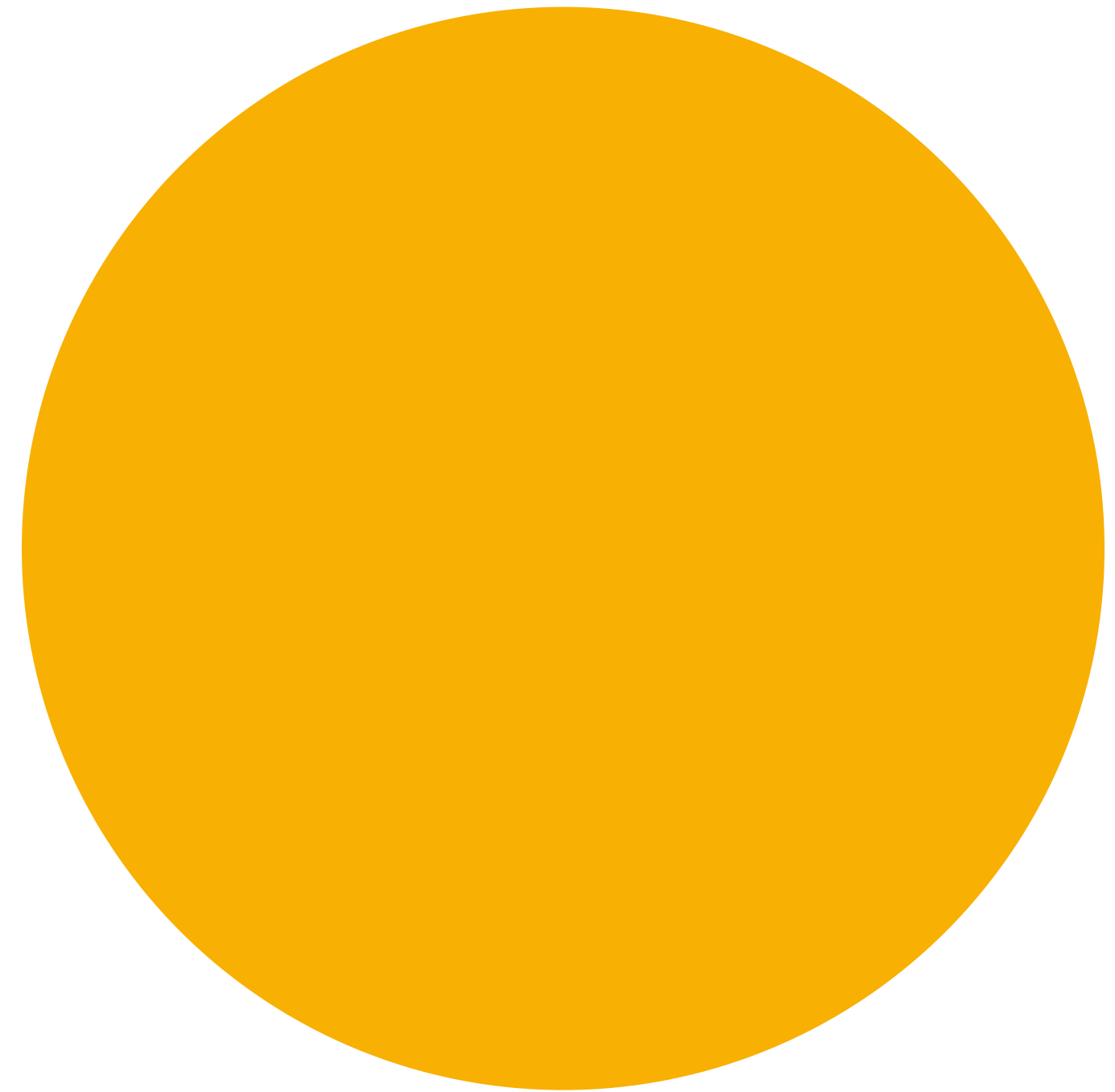
Pacing

Planung

Wieviel Energie benötigen die Aufgaben

Energielevel

Wöchentliche Planung





Willkommen

Fatigue durch Covid 19

WIE DU DIR SELBST HELFEN
KANNST...

Du hast diese Broschüre erhalten, weil du an COVID-19 erkrankt warst und infolgedessen unter Fatiguesymptomen leidest. Diese Broschüre soll dir helfen, die Fatigue besser zu verstehen, und dir Strategien an die Hand zu geben, wie du mit der COVID-19-bedingten Fatigue als Teil deiner Genesung umgehen kannst.

Du findest in dieser Broschüre keine Informationen zu anderen COVID-19 Symptomen. Wenn du unter anderen dauerhaften Komplikationen im Zusammenhang mit COVID-19 leidest, ist es ratsam, mit einem Arzt darüber zu sprechen.



UMGANG MIT FATIGUE

Um die Fatigue wirksam in den Griff zu bekommen, finde heraus, bei welchen Aufgaben und Tätigkeiten du dich mehr oder weniger erschöpft fühlst. Dann kannst du deine Zeit, deine Aktivitäten und dein Energieniveau entsprechend priorisieren.

Menschen verbrauchen unterschiedlich viel Energie für verschiedene Aufgaben. Deshalb ist es wichtig, dass du rausfindest, wo deine persönlichen Energielevel liegen. Du findest es vielleicht sehr anstrengend, dich zu waschen und für den Tag fertig zu machen, während eine andere Person das Kochen als anstrengender empfindet. Es gibt keine richtige oder falsche Aktivität; es geht nur darum, zu verstehen, wie viel Energie du für "was" benötigst. Im nächsten Abschnitt findest du einige wichtige Tipps und Strategien, die dir helfen, die Fatigue besser zu verstehen und zu bewältigen.

Deine ersten Schritte

PRIORISIERUNG

Finde raus, wieviel Energie bestimmte Aufgaben, die du täglich zu erledigen hast verbrauchen

PACING

Finde ein gutes Maß, um mit der vorhandenen Energie zu haushalten und versuche dich nicht unter Druck zu setzen

PLANUNG

Planung und Grundstruktur helfen dir über die Woche; auch wenn es mal nicht so gut läuft!



Aufgabe: Wie viel Energie benötigen die Aufgaben?

Notiere in der nachstehenden Tabelle alle Aufgaben und Tätigkeiten, die du regelmäßig ausführst und wie viel Energie du dafür benötigst. Dazu gehören Dinge wie Duschen und Anziehen, Einkaufen, Hausarbeit, Kinderbetreuung, Arbeit und Hobbys usw. Wenn du diese Aufgabe erledigt habst, mache eine Pause.

GROSSE
ENERGIE

MITTLERE
ENERGIE

WENIG
ENERGIE

WECHSELNDES
ENERGIELEVEL

Energielevel

GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN

Jetzt hast du ALLE Dinge aufgeschrieben, die du häufig tust und wie viel Energie sie verbrauchen. Es ist nun an der Zeit zu ermitteln, welche dieser Dinge hohe, mittlere oder niedrige Priorität haben:

Hohe Priorität oder wesentliche Aktivitäten und Aufgaben könnten Dinge sein, die du erledigen musst, z. B. familiäre Verpflichtungen wie Kinderbetreuung oder Dinge, die dir Spaß machen und die wichtig sind für deine psychische Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Eine andere Möglichkeit, über Aktivitäten mit hoher Priorität nachzudenken ist es, dass es sich um Dinge handelt, die du nicht aufgeben kannst oder willst.

Aktivitäten und Aufgaben mit mittlerer Priorität sind solche, die vielleicht weniger oft oder von anderen Personen erledigt werden können.

Aktivitäten mit niedriger Priorität können aufgeschoben werden, bis du das Gefühl hast die Fatigue hat sich gebessert.



Sei freundlich mit dir!

ÜBERFORDERE DICH NICHT

Es kann sein, dass du einige dieser Aufgaben und Aktivitäten derzeit nicht ausführen kannst. Das mag für dich frustrierend sein, aber es ist in Ordnung und völlig natürlich.

Sei gütig zu dir selbst und mache dir keine Vorwürfe wegen der Dinge, die derzeit als Herausforderung empfindest.

Aufgabe: Priorisierung der Tätigkeiten

ORDNE DIE AUFGABEN UND AKTIVITÄTEN, DIE DU AUF SEITE 6 IDENTIFIZIERT HAST IN DAS FOLGENDE RASTER EIN UND HALTE FEST, WIE VIEL ZEIT DU NORMALERWEISE PRO WOCHE FÜR DIESE DINGE AUFWENDEST.

AUFGABE

ZEIT PRO WOCHE

PRIORITÄT (HOCH, MITTEL, NIEDRIG)

Pacing

ÄNDERE DEINE DENKWEISE

Wenn du herausgefunden hast, welche Tätigkeiten für dich unverzichtbar sind, für welche du Hilfe in Anspruch nehmen kannst und welche du im Moment nicht mehr ausführen kannst, mache dir Gedanken darüber, wie du dir die Zeit einteilst. Dazu gehört, dass du deine Denkweise zu Tätigkeiten änderst und langsamer erledigst oder sie mit Pausen unterbrichst, um eine Verschlimmerung der Fatigue zu vermeiden. Es kann auch bedeuten, dass du andere um Hilfe bei bestimmten Dingen bittest oder bestimmte Dinge aufschiebst, bis du dich energiegeladener fühlst.

Umsetzungsphase

Schaue dir die Aktivitäten an, die du eingestuft hast, und stelle dir die folgenden Fragen:

Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich erschöpft oder verschlimmern die Fatigue, während du sie ausübst?

Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich wohl, aber ein paar Stunden später erschöpft?

Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich scheinbar gut, aber einen Tag später schlechter?
(Manchmal können die Auswirkungen der Fatigue verzögert sein und manche Menschen fühlen sich danach noch einige Tage lang schlechter.)

Umsetzungsphase

Kannst du die Aufgaben, die viel Energie verbrauchen und die Fatigue verschlimmern, aufteilen oder unterbrechen?

Zum Beispiel: Anstatt ein ganzes Zimmer auf einmal zu putzen, könntest du es über einen ganzen Tag oder ein paar Tage verteilen?

Kannst du den Lebensmitteleinkauf online erledigen anstatt in die Geschäfte zu gehen?

Kannst du eine Wanderroute planen, die Orte zum Anhalten und Ausruhen enthält?

Müsstest du so viel Zeit für diese Dinge aufwenden wie bisher?

Dos & Don'ts beim Planen

PLANEN

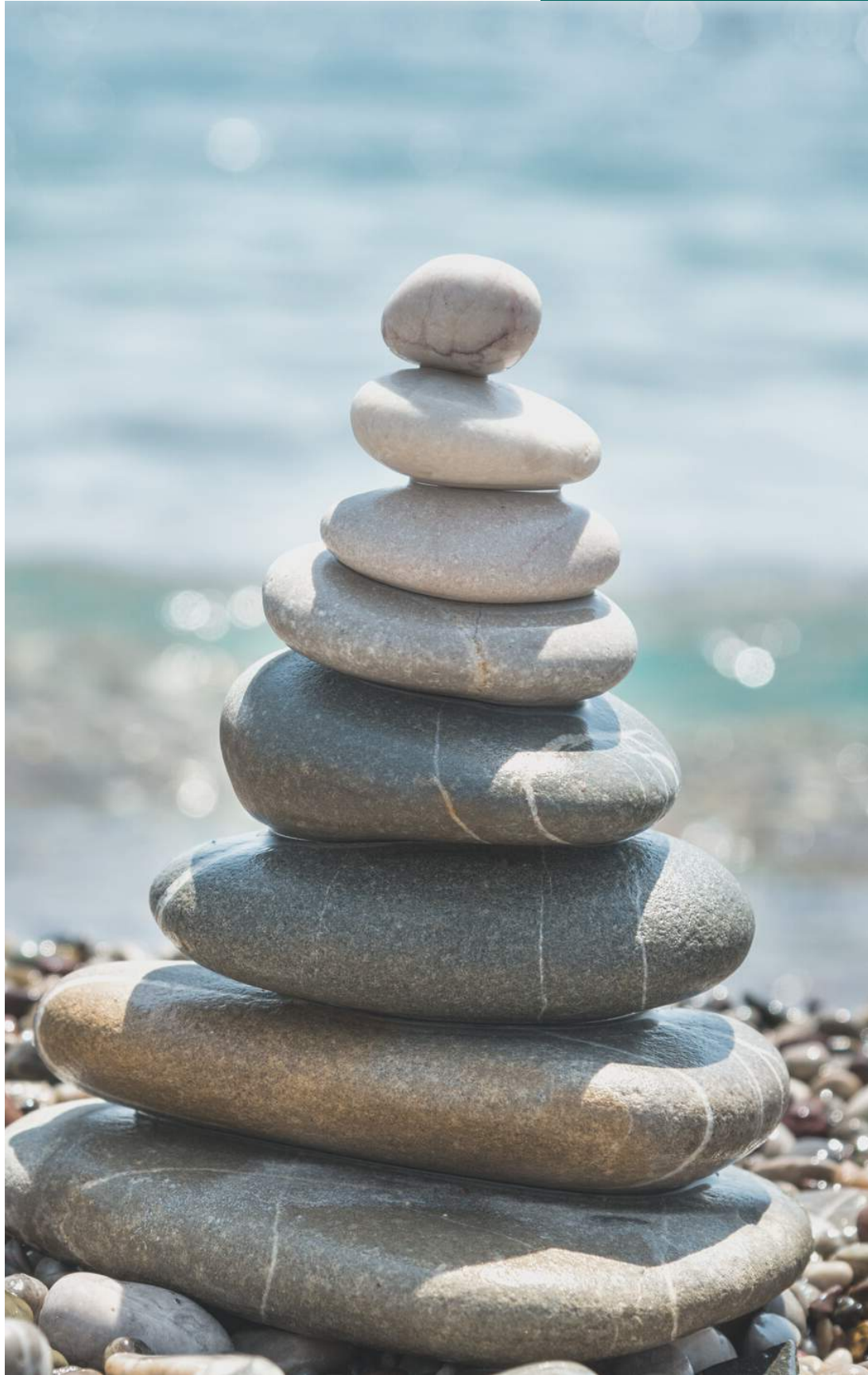
Du solltest nun ein besseres Verständnis dafür haben, wie sich all deine Tätigkeiten und Aufgaben auf die Fatigue auswirken und wie du diese verändern kannst. Der nächste Abschnitt wird dir dabei helfen, all diese Dinge in dein Leben zu integrieren und gleichzeitig dein Energieniveau und die Fatigue zu kontrollieren.

Bei der Planung deiner Woche ist es auch wichtig, Zeiten einzuplanen in denen du dich ausruhen und erholen kannst.



Sonjas Geschichte

"Mit der Zeit habe ich gelernt, dass ich vor stressigen Tagen mehr Ruhe brauche als an anderen Tagen. Mittags war die Fatigue immer besonders schlimm. Da überkam mich dann dieses schwere Gefühl und ich konnte nicht mehr weiterarbeiten und habe den Arbeitstag beendet. Ich bin sehr dankbar, dass mein Arbeitgeber mich unterstützt hat, denn ich habe diese Ruhephasen gebraucht. Am Nachmittag habe ich mich dann ausgeruht und nicht mehr viel gemacht, bis ich meine Tochter abholt habe. Mit der Zeit wurde es besser, ich weiß nicht warum, aber es hat mir geholfen, meine Zeit zu planen. Ich war auch nicht mehr so traurig, wenn mal etwas nicht funktioniert hat, denn ich wusste ja, dass es beim nächsten Versuch vielleicht wieder besser läuft. Das hat mir sehr geholfen."



Aufgabe: Plane wöchentlich

ORGANISIERE DEINE ZEIT

Manche Menschen finden es hilfreich, ihren Wochenplan aufzuschreiben und darin Tages- und Wochenzeiten einzutragen, in denen sie Ruhepausen einplanen, um mit der Fatigue besser umgehen zu können. Verwende die unten stehende Vorlage, um deine Zeit zu organisieren. Die Erstellung eines Plans oder einer Routine kann auch Stress und Ängste reduzieren, die die Fatigue verschlimmern können und kann dir helfen, eine Grundlinie zu finden, auf die dein Körper gut reagiert. Wenn du diese Aufgabe erledigt hast, mach eine Pause.

Wöchentliche Planung

FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
23.00 - 24.00							

Trage die Prioritäten (hoch, mittel, niedrig) ein, zusammen mit den Aufgaben

Plane deine Ruhezeiten

Blocke Tageszeiten, an denen es dir nicht gut geht.

Was ist dein Maßstab?

WIEVIEL ENERGIE BRAUCHST DU?

Dein Ausgangswert ist das Niveau einer bestimmten Aktivität, das du erreichen kannst, ohne dass die Fatiguesymptome deutlich zunehmen. Das ist dein Ausgangspunkt. Er ist eng mit deinem Verhalten verbunden. Wenn du derzeit das Muster der "Übermüdung" erlebst, ein Auf und Ab, dann ist es von entscheidender Bedeutung, deine Ausgangsbasis zu finden, damit du anfangen kannst, mit deinen Energiemitteln zu haushalten.

Du wirst experimentieren müssen, um herauszufinden, was dein Maßstab für eine bestimmte Aktivität ist, was einige Zeit dauern kann. In der Anfangsphase wirst du feststellen, dass dein Plan nicht so gut funktioniert, wie du gehofft hast und du wirst ihn überdenken müssen und vielleicht weitere Anpassungen vornehmen. Das ist völlig normal, wenn man lernt, mit Fatigue umzugehen.





Thomas Geschichte

"Ich konnte mir einfach nicht helfen, wenn ich mich plötzlich so erschöpft fühlte. Ich habe versucht es durchzustehen, doch es wurde dadurch nicht besser. Ich fühlte mich noch kraftloser und viele andere Symptome kamen hinzu. Ich dachte, es geht einfach irgendwann weg und habe immer weiter gemacht, bis es nicht mehr ging. Plötzlich war mich klar, dass es einen Zusammenhang zwischen der Belastung und den Symptomen gab, doch ich konnte nicht greifen, was genau die Fatigue ausgelöst hat. Das Aufschreiben meiner Aktivitäten hat mir sehr geholfen, meine Zeit besser zu planen und somit die Erschöpfung etwas abzumildern.

Zum Schluß

FORTSCHRITTE AUFZEIGEN

Wir hoffen, dass du mit Hilfe dieser Broschüre ein wenig mehr über deine Covid-19-bedingte Fatigue erfahren hast und einige Anregungen finden konntest, wie du am besten damit umgehen kannst.

Wir möchten dich ermutigen, immer wieder durch die Seiten zu blättern und die Aktivitäten, die für dich hilfreich waren zu nutzen.

Nur so wirst du im Laufe der Zeit deine Fortschritte sichtbar und spürbar machen.



neurowerkstatt Team

DIE KREATIVEN KÖPFE



DR. MAREIKE SCHWED

Promovierte Sportwissenschaftlerin,
Expertin für sportliches Training, Mindset
und Embodiment bei neurologischer
Erkrankung



TOBIAS GETROST

15 Jahre Sport- & Bewegungstherapeut,
Fitnesstrainer A-Lizenz, Immun- und
Darmexperte und vielfältig weitergebildet.



So erreichen Sie uns

DAS TEAM VON DER NEUROWERKSTATT

POSTANSCHRIFT

Bürgermeister-Lang-Straße 3, 64319 Pfungstadt

E-MAIL-ADRESSE

info@neurowerkstatt.de

TELEFONNUMMER

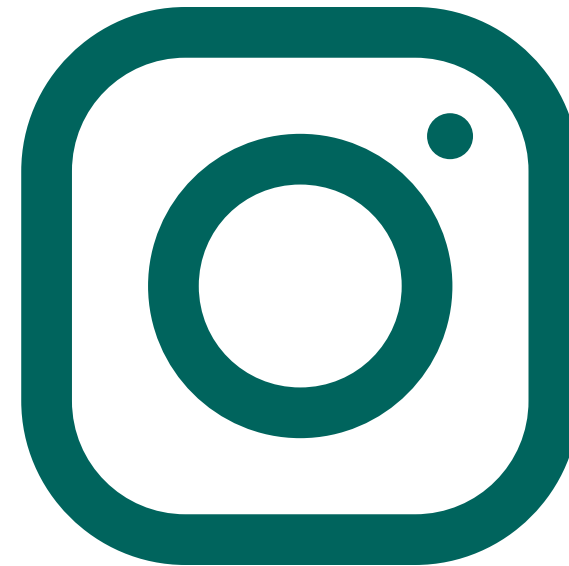
06157 – 9 55 85 29

Social Media



YOUTUBE

<https://youtu.be/5gqZjD0lldw>



INSTAGRAM

https://www.instagram.com/dr_schwed_neurowerkstatt/



FACEBOOK

<https://www.facebook.com/neurowerkstatt/>