

FATIGUE-TAGEBUCH

MIT ERSCHÖPFUNG UMGEHEN LERNEN



ANLEITUNG

WIE FÜHRT MAN EIN FATIGUE-TAGEBUCH?

Wozu benötigt man ein Fatigue-Tagebuch?

Fatigue äußert sich bei jedem Betroffenen anders. Wichtig ist deshalb, dass Sie zunächst möglichst viele Informationen über Ihren ganz individuellen Fall zu sammeln. Das lässt sich ideal mit einem Fatigue-Tagebuch realisieren. Dort kann man festhalten, wann Fatigue auftritt, wie stark sie ist, wie lange sie dauert und welche Gegenmaßnahmen erfolgreich (oder nicht erfolgreich) sind.

Ziele des Fatigue-Tagebuchs:

- ▶ individuelle Beurteilung des Verlaufs und Schweregrads der Fatigue
- ▶ herausfinden, wann welche Maßnahmen gegen Ihre Fatigue helfen
- ▶ herausfinden, zu welchen Zeiten man fit und belastbar ist
- ▶ dem Arzt bei der Entscheidungsfindung unterstützen, welche Behandlung die richtige ist

Wie wertet man das ausgefüllte Fatigue-Tagebuch aus?

Es gibt die Möglichkeit ein Fatigue-Tagebuch in Absprache oder auf Rat des Arztes hin zu führen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er kennt Ihren persönlichen Fall und kann Ihnen zusätzliche Tipps geben, was genau Sie notieren sollten. Ihr Arzt wird dann auch die Auswertung des Fatigue-Tagebuchs gemeinsam mit Ihnen vornehmen. Basierend auf den Ergebnissen kann er Ihnen raten, wie Sie im Alltag mit der Fatigue umgehen und kann eine individuelle Therapie auswählen.

Sie können ein Fatigue-Tagebuch aber auch für sich alleine führen, um einen Eindruck zu bekommen, was Sie besonders müde macht oder zu welchen Zeiten Sie sich am belastbarsten fühlen. Auf diese Zeiten lassen sich dann besonders gut anstrengendere Tätigkeiten legen (zum Beispiel Haushaltstätigkeiten, Bewegung / Sport oder Unternehmungen).

In der Regel führt man ein Fatigue-Tagebuch für einige Wochen (mindestens zwei Wochen), um genügend auswertbare Informationen zu erhalten.

Wie füllt man das Fatigue-Tagebuch richtig aus?

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die Sie als Fatigue-Tagebuch nutzen können.

Halten Sie dort jedoch nicht nur die vorgegebenen Punkte fest, sondern auch alles, was Sie persönlich als wichtig empfinden oder was Ihrer Meinung nach mit dem Auftreten der Müdigkeit zu tun hat.

Wichtig sind Aussagen darüber, was Sie an dem Tag gemacht haben, wie stark die Erschöpfung war und wann sie auftrat. Sie sollten aber unbedingt auch notieren, wenn die gleiche Tätigkeit sie an einem Tag sehr anstrengt, am anderen Tag aber kaum müde macht. So lässt sich bei Durchsicht des Tagebuchs später oft klären, was den Unterschied ausmacht.

Beispiel, wie ein ausgefülltes Fatigue-Tagebuch für einen Tag aussehen könnte:

FATIGUE-TAGEBUCH				DATUM: 10. März 2016
UHRZEIT	TÄTIGKEIT	ENERGIEAUFWAND	ERSCHÖPFUNG	ANMERKUNGEN
8:00	Wuschen und Körperpflege	mittel	Fühlte mich danach extrem müde	Danach 1 Std. hingelegt und gedöst. Fühlte mich anschließend wieder besser
12:00	Mittagessen gekocht und gegessen	niedrig	niedrig, nur leicht müde	Nach dem Mittagessen kaum müde. Konnte sogar einiges im Haushalt erledigen
14:00	Besuch bekommen (2 Std.)	Sehr hoch, sehr anstrengend	Danach extrem müde	Kontakt zu Menschen und Trubel strengt mich sehr an
18:00	Abendessen	mittel	Danach leicht erschöpft	Körperlich fit, aber mental erschöpft
20:30	Keine, Fernsehen	niedrig	Trotz Ausruhen extrem müde	Sehr früh ins Bett gegangen, evtl. war Besuch vom Nachmittag zu anstrengend heute

