Müdigkeit durch chronischen Schmerzen – was hilft?

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

RIA Rheumatologie Immunologie Allergologie

Franziska Heigl, MSc
Leitende Ergotherapeutin, Therapie-Expertin
Rheumaliga Bern, Schmerztagung auf dem Gurten, 28.11.2015

Energie-Management

Müdigkeit und Erschöpfung

Jederzeit: Fragen

Individuelle Auslöser erkennen

Energie-fördernde Aktivitäten

Müdigkeit und Erschöpfung

(www.pixabay.com)

Chronische Erschöpfung

(www.pixabay.com)

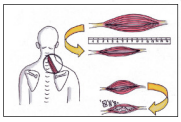
Symptome von Erschöpfung

https://simonemagentypass.wordpress.com

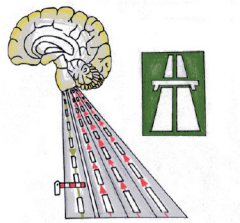
Teufelskreis

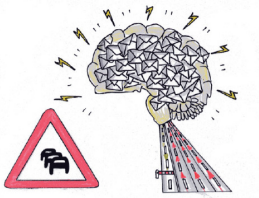
Entzündung und Schmerz

aus Schmerz und Erschöpfung



© Oswald, Allemann & Stadler (2007)





© Oswald, Allemann & Stadler (2007)

Tipps zum Umgang mit Erschöpfung

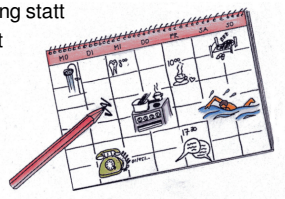
- Prioritäten setzen
- Um Hilfe bitten
- Den Tag vorausschauend planen
- Mehrere kurze Pausen
- Energiesparen, Gelenkschutz
- Arbeitsplatz-Organisation

Aber wie???????

© Oswald, Allemann & Stadler (2007)

Individuelle Auslöser erkennen: z.B. mit dem Wochenplan

→ Belastungsspitzen
→ Druckabbau wo möglich?
→ Pausenmanagement
→ bewusste Pausengestaltung statt «hinlegen und frustriert sein, negatives Gedankenkreisen»



© Oswald, Allemann & Stadler (2007)

Wochenplan

- Rekonstruiert – letzte Woche im Rückblick
- Planend – nächste Woche im Ausblick
- Laufend – 1-5x/Tag

(denkerinnen.de)

Praktischer Zwischenruf

Wochenplan (Tätigkeiten) **Name:** **Datum:**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00:00							
01:00							
02:00							

- Füllen Sie 1-2 Tage dieser Woche aus. Tragen Sie alle Tätigkeiten ein, die Sie an diesen Tagen gemacht haben.

Wochenplan - Reflexionshilfen

Kopieren und mit verschiedenen Leuchtstiften anstreichen

→ Selbstversorgung, Arbeit/Produktivität, Freizeit, Schlaf
→ Was macht Spass? Was ist Pflicht? Was ist unangenehm?
→ Energie-raubend, Energie-spendend
→ Alleine, mit anderen
→ Körperlich anstrengend, körperlich entspannend
→ Was muss ICH, was könnte WER ANDERES machen?

Praktischer Zwischenruf

Wochenplan (Tätigkeiten) Name:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00:00				
01:00				
02:00				

→ Tragen Sie neben jede Tätigkeit ein:
- ☺ für Energie-Spender
- ☹ für Energie-Räuber

→ Diskussion mit dem Nachbarn, der Nachbarin – was fällt auf?
- Wie sind die ☺ und ☹ verteilt?
- War alles klar/einfach zu zu ordnen?

Praktischer Zwischenruf

Wochenplan (Tätigkeiten) Name: Datum:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00:00							
01:00							
02:00							

→ Sind Sie zufrieden mit diesem Tag?
→ Was war gut daran?
→ Sehen Sie Änderungsbedarf?
→ Sehen Sie Änderungsmöglichkeiten?

Veränderung braucht…

…Ideen

…Energie

(derbund.ch)

…Mut

…Ausdauer

Zu wenig Energie, um etwas zu ändern?

- Holen Sie sich Mini-Energie-Mengen verteilt über den Tag!

(www.pixabay.com)

Bauen Sie sich ein alternatives Netz im Hirn

(www.pixabay.com)

- Fokus auf

→ «anderes als Schmerz»

→ mit jeder angenehmen, positiven Wahrnehmung wird das neue Netz kräftiger und präsenter!

Praktischer Zwischenruf

Einbauen von kleinen Energiespendern

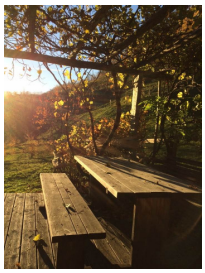
Energiespender			
Wie denke ich daran?			

Kleine Energie-Spender im Alltag

- Kurze Dauer (1-2 Min.)
- Wenig benötigtes Material
- An unterschiedlichen Orten durchführbar

→ Sind angenehm
→ Lösen ein zufriedenes Gefühl aus
→ Machen Spass, Freude
→ Wecken Hoffnung
→ Nutzen Ihr soziales Umfeld

→ Bauen ein neues, starkes Netzwerk in Ihrem Hirn



Praktischer Zwischenruf

Einbauen von kleinen Energiespendern

Energiespender			
Wie denke ich daran?			

- Sammeln von Energie-Spendern im Plenum

(Heigl & Egender, 2015)

Die Sonne spüren
Die Hände eincremen
Die Ohren massieren
Ein Glas Wasser trinken
Sich ganz durchstrecken
Die Augen schliessen und sich an einen schönen Ort wünschen
Ferienfotos anschauen
An einer Rose riechen
Ein Haustier streicheln
Einen Witz im Internet suchen
Vor dem Spiegel Grimassen schneiden
Einer Freundin ein SMS schicken
Den Kopf massieren
Ein Tier beobachten
Achtsam einen Kaugummi kauen und die Frische spüren
Den Duft von frischem Kaffee aufnehmen

Praktischer Zwischenruf

Einbauen von kleinen Energiespendern

Energiespender			
Wie denke ich daran?			

- Wählen Sie 3 unbekannte, neue Energiespender aus.

(Heigl & Egender, 2015)

Kleine Energie-Spender im Alltag

- Kurze Dauer (1-2 Min.)
- Wenig benötigtes Material
- An unterschiedlichen Orten durchführbar

Erinnerungshilfen?

- Wecker
- Zeichnung/Punkt aufhängen
- Blatt positionieren
- An bestimmten Ort knüpfen
- An bestimmte Tätigkeit knüpfen
- Immer wenn…, dann…

(www.pixabay.com)

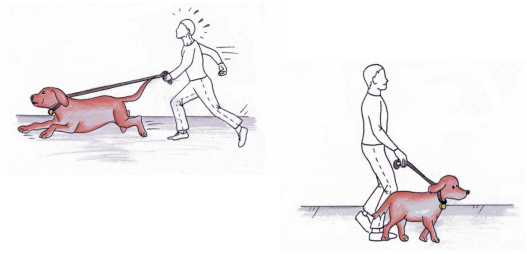
Praktischer Zwischenruf

Einbauen von kleinen Energiespendern

Energiespender			
Wie denke ich daran?			

- Entscheiden Sie sich für Erinnerungshilfen.
- 1 Woche ausprobieren – jede Zeile = 1 Tag
- Jedes Durchführung mit Strich/Punkt/Kleberli markieren
- Nach einer Woche → neue Energie-Spender auswählen

Geben Sie nicht auf!



© Oswald, Allemann & Stadler (2007)

Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe
– zB. bei einer Ergotherapeutin ☺ !

Dann erreichen Sie Ihr Ziel!

Fragen?

Kontakt: Ergotherapie Rheumatologie
Tel: 031 632 80 93
franziska.heigl@insel.ch

Fotos © innovativeotsolutions.com