

| Inhalt

Vorwort des Herausgebers zur zweiten Auflage.	7
Vorwort des Herausgebers zur ersten Auflage.	8
Einleitung	9
Fatigue Management beispielhaft erläutert	11
Was ist Fatigue?	13
Woran erkenne ich das Fatigue-Syndrom?	14
Ist Fatigue ein anderes Wort für Burnout?	15
Ursachen von Fatigue (Pathophysiologie)	16
Veränderungen innerhalb des zentralen Nervensystems (ZNS) und endokrinen Systems	17
Dysregulation des Immunsystems	17
Entzündliche Prozesse	18
Erhöhter Energiebedarf	18
Verbreitung von Fatigue (Epidemiologie)	19
Multiple Sklerose	19
Parkinson-Krankheit	20
Krebs	20
Schlaganfall	21
Schädel-Hirn-Trauma	21
Chronisches Fatigue-Syndrom/Myalgische Encephalomyelitis (CFS/ME)	21
Die Krankheit nach der Krankheit – das Post-COVID-Syndrom	22
Diagnostik von Fatigue	24
Wann liegt ein Fatigue-Syndrom vor?	24
Fragebögen zur Selbsteinschätzung	25
Messung muskulärer und kognitiver Fatigue	28
Einflussfaktoren auf die Diagnostik.	29

Behandlung von Fatigue	31
Medikamentöse Behandlung	31
Ausdauertraining	33
Kognitive Verhaltenstherapie	35
Fatigue Management	36
Beispiel eines systematischen Gruppenprogramms	37
 Selbstmanagement von Fatigue	 39
Lektion 1: Energieprofil	40
Lektion 2: Mit der Energie haushalten (Pacing)	41
Lektion 3: Kommunikation	43
Lektion 4: Strategie und Technik	46
Hilfsmittel im Haushalt	47
Hilfsmittel im Bad	49
Hilfsmittel für die Mobilität	49
Hilfsmittel für die Arbeit an einem Schreibtisch	51
Die Gestaltung einer „Aktivitätsinsel“	52
Leitfaden zur Gestaltung einer „Aktivitätsinsel“	53
Kleine Ursache – große Wirkung: Das Bad von Erika G.	53
Lektion 5: Prioritäten setzen	56
Lektion 6: Planen	57
Lektion 7: Quo vadis?	60
Tagesprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils	63
Wochenprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils	64
 Weiterführende Informationen	 65
Messen	65
Internetquellen und Downloads.	65
Buch- und Filmtipps	67
 Quellenverzeichnis	 68
Literatur	68
 Glossar	 70