

## Tipps bei Fatigue

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Fatigue erfahren

Gründe: Lernen Sie, mit Ihren neuen Symptomen umzugehen

Andauernde Erschöpfung („Fatigue“) ist das, während der Genesung von COVID-19, am häufigsten angegebene schwächende Symptom. Es wird oft als überwältigendes Gefühl körperlicher und geistiger Ermüdung beschrieben.

Sie sollten einen flexiblen **Aktivitätenplan** aufstellen, der es Ihnen ermöglicht, im Rahmen Ihrer derzeitigen Fähigkeiten zu bleiben und Übertreibungen zu vermeiden. Im Laufe der Zeit, mit wachsendem Energielevel und nachlassenden Symptomen, können Sie dann die Intensität Ihrer Aktivität kontrolliert steigern. Indem Sie das Tempo selbst bestimmen, stellen Sie sicher, dass Sie die Anforderungen, die Sie an sich selbst richten, kontrollieren. Um Ihre fortschreitende Genesung zu unterstützen, sollten Sie darüber nachdenken, welchen Aktivitätsumfang Sie bewältigen können, ohne einen Kollaps oder Rückfall zu riskieren. Wichtig ist, dass Sie sich nicht mit anderen oder mit Ihrem früheren Leistungsstand vergleichen.

Ausgehend davon können Sie ein Basisniveau für Ihre Aktivität festlegen. In diesem Umfang können Sie Ihre Aktivität jeden Tag unbedenklich ausüben. Wenn Ihr Energielevel niedrig ist, sollten Sie sicherstellen, dass Sie Ihre Kräfte nur für bestimmte Aktivitäten einsetzen. Schauen Sie, was Sie machen *müssen* und was Sie machen *wollen*.

Bei der Planung Ihres Tages oder Ihrer Woche sollten Sie Ihre Aktivitäten möglichst *auf mehrere Tage verteilen*, anstatt zu versuchen, alle Aufgaben an einem einzigen Tag zu erledigen. Überlegen Sie, wann Ihr Energielevel am höchsten ist, und führen Sie zu diesem Zeitpunkt die Aufgaben aus, die viel Kraft benötigen. Lässt sich eine Aktivität so einteilen, dass sie nicht auf einmal erledigt werden muss? Ist es z.B. denkbar, dass Sie nur ein Zimmer saubermachen und nicht das ganze Haus?

Genauso wichtig wie die Planung Ihrer Aktivitäten ist die Planung Ihrer Ruhe- und Entspannungszeiten, damit Sie „auftanken“ können. Planen Sie über den Tag verteilt so viele Ruhezeiten wie nötig ein. Mit einem Aktivitätstagebuch oder einem Tagesplan können Sie Ihre Kräfte besser einteilen und das, was Sie erledigen wollen und müssen, nach Prioritäten ordnen. Das wird Ihnen vielleicht nicht auf Anhieb gelingen, doch, wenn Sie erst einmal das richtige Maß gefunden haben, sollten Sie es eine gewisse Zeit beibehalten, bevor Sie die Intensität Ihrer Aktivität steigern.

(Quelle: WHO)