



Plötzlich bin ich total erschöpft?!

**Schlaganfall: Wenn der Akku nicht mehr richtig auflädt**

## Post-Stroke Fatigue (PSF)

Mindestens jede dritte Person leidet nach einem Schlaganfall oder einer vorübergehenden Durchblutungsstörung im Gehirn unter übermässiger Müdigkeit und Erschöpfung. Dies heisst in der Fachsprache Post-Stroke Fatigue, kurz PSF. Frei übersetzt auf Deutsch bedeutet dies «Erschöpfung nach Schlaganfall». In der aktuellen Studienlage gibt es Anzeichen, dass leicht bis mittelschwer betroffene Personen besonders häufig unter PSF leiden. Zudem ist es möglich, dass die Fatigue das einzige verbleibende Symptom nach einer Durchblutungsstörung sein kann. Im Gegensatz zu anderen Schlaganfallfolgen, wie beispielsweise der Halbseitenlähmung, ist PSF weniger bekannt. Dies, obwohl die Auswirkung auf den Alltag enorm gross sein kann.

Wir geben Ihnen hiermit ein paar wichtige Informationen zu PSF mit nach Hause.

## Relevante Merkmale von Post-Stroke Fatigue

- Mangel an Energie um Aktivitäten auszuführen
- Rasche Ermüdung bei der Ausführung von Tätigkeiten
- Unvorhersehbare Müdigkeit ohne ersichtliche Erklärung
- Erhöhte Stresssensibilität
- Ungewöhnlich hohes Bedürfnis nach Schlaf
- Längere Erholungszeiten

Die übermässige Müdigkeit der PSF kann bereits im Spital wahrgenommen werden, meist wird das Ausmass jedoch erst zu Hause bemerkbar. PSF kann dazu führen, dass der Alltag nicht mehr wie gewohnt bewältigt werden kann. In den nachfolgenden Zitaten teilen Betroffene ihre Erfahrungen und Emotionen mit Fatigue:

**„Die Müdigkeit ist die ganze Zeit da. Ich spüre nicht wirklich einen Unterschied über den Tag.“**

**„Ich kann die Einkäufe einfach nur hinstellen. Mehr nicht. Ich fühle mich so schlapp und erledigt.“**

**„Manchmal erwischt es mich völlig unerwartet, ich weiss nicht warum, ich kann es nicht erklären.“**

Nebst PSF gibt es auch andere Ursachen für Müdigkeit. Gewisse Begleiterkrankungen können dazu führen, dass Betroffene sich müde fühlen:

- Schlafstörungen und schlafbezogene Atmungsstörungen
- Depression
- Anämien (Blutarmut)
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenunterfunktion
- Medikamente

Es ist wichtig, dass allfällige Begleiterkrankungen und andere Faktoren als Ursache für die ständige Müdigkeit ausgeschlossen werden. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

### Strategie zu mehr Energie

Gerne ermutigen wir Sie, einige der nachfolgenden Strategien auszuprobieren. Starten Sie dort, wo Sie eine Möglichkeit sehen, den Alltag zu verändern. Dank Veränderung Ihrer Aktivitäten, in der Umwelt und bei Ihnen selbst finden Sie mehr Energie.

- Leichte Bewegungen im Alltag einbauen
- Aktivitäten gemeinsam mit anderen Menschen planen
- Auf ausgewogenen Schlaf achten
- Überanstrengung vermeiden durch:
  - Prioritäten setzen
  - Vorausplanen
  - Aktivitäten in Blöcke aufteilen
  - Regelmässig Pausen einlegen

- Eigene Energieressourcen kennen und lernen, diese einzuteilen
- Sich selbst Druck nehmen, schlechte Tage akzeptieren
- Sich durch Selbstgespräche antreiben



- Familie, Freunde und Arbeitskollegen/-innen
- Hilfsmittel nutzen, um Energie zu sparen
- Störende Licht- und Lärmquellen entfernen
- Fachstellen/-personen kontaktieren

## Was können Sie als Angehörige tun?

- Diese Informationsbroschüre lesen und mit der betroffenen Person darüber sprechen
- Anforderungen an die betroffene Person reduzieren.
- Ihre/n Angehörige/n darin unterstützen, ihren/seinen Tagesablauf und die Aktivitäten anzupassen; gegebenenfalls gemeinsame neue, passende Routinen finden.
- Unterstützung bieten, um eine Anlaufstelle zu kontaktieren. Sprechen Sie zusammen über PSF und die Auswirkungen auf Ihr gemeinsames Leben.

## Mögliche Anlaufstellen

- Hausärztin/Hausarzt
- Neurologin/Neurologe
- Ergo- und Physiotherapeut/innen
- Fragile Suisse: Patientenorganisation für Menschen mit Hirnverletzungen und ihre Angehörigen
  - Telefonische Helpline 0800 256 256
  - Mail [helpline@fragilesuisse.ch](mailto:helpline@fragilesuisse.ch)

Dieses Informationsblatt soll als „Erste Hilfe“ bei PSF dienen. **Wenden Sie sich bitte an eine Fachperson, wenn Sie den Verdacht haben, von Post- Stroke Fatigue betroffen zu sein und weitere Unterstützung benötigen.**

Weitere Fachpersonen, die Sie bei einer PSF unterstützen können, sind Ergotherapeutinnen/-therapeuten, Neuropsychologinnen/-psychologen und Physiotherapeutinnen/-therapeuten. Speziell ausgebildete Ergotherapeutinnen/-therapeuten bieten Energiemanagement-Schulungen an. Diese Schulung ist eine wirksame Möglichkeit, die Auswirkungen der Fatigue zu vermindern. Im Fokus steht die Optimierung der zur Verfügung stehenden Energie, um alltägliche Aktivitäten und Tätigkeiten bestmöglich erledigen zu können.

Sprechen Sie Ihre/n Ergotherapeutin/en oder Physiotherapeutin/en auf die Energiemanagementschulung an.

## Ihr Kontakt bei der Spital Thurgau

Physio- und Ergotherapie der Kantonsspitäler Frauenfeld und Münsterlingen

- **Frauenfeld:** [physio-ergo.ksf@stgag.ch](mailto:physio-ergo.ksf@stgag.ch), Tel. +41 (0)58 144 71 54
- **Münsterlingen:** [physio-ergo.ksm@stgag.ch](mailto:physio-ergo.ksm@stgag.ch), Tel. +41 (0)58 144 23 16