

ERMÜDUNG BEI ALS ERMÄSSIGEN

Personen mit ALS haben oftmals zu tun mit Ermüdung als Folge von Erschwächung und Verkrüpfung der Muskulatur. Diese Ermüdung kann zwischen leichte und extreme Formen schwanken. Pamela Cazzoli, Chef-Krankenschwester bei der ALS Liga in Ohio behauptet das man die Ermüdungserscheinungen ermässigen kann indem man wachsam ist bei den ersten Zeichen von Ermüdung. Wenn man die ersten Ermüdungszeichen feststellt sollte man eine Ruheperiode inserieren so dass die Ermüdung beschränkt bleibt. Weiter kann es auch hilfreich sein zu erkennen was die Faktoren sind die diese Symptome der Ermüdung verschlimmern. Manche von diesen Faktoren können übrigens vermieden werden. Dadurch das man sich informiert über die Faktoren die der Ermüdung hervor rufen und verschlimmern kann man auch Kontrolle ausüben über diese Ermüdung. Letztendlich kann man die Ermüdung beschränken indem man Strategien anwendet die die eigene Kraft und Energie so gut wie möglich sparen. In was folgt, werden erste Ermüdungserscheinungen, die Faktoren die die Ermüdung verschlimmern und einig anti-Ermüdungserscheinungen beschrieben.

Erste Ermüdungserscheinungen

Langsamer bewegen und sprechen, kurze Antworten geben, monoton und leise sprechen, Dyspnoe, seufzen, schwindender Appetit, gereizte Nachhaltigkeit, Angst, weinen, oder weniger lachen, weniger geniessen von den Dinge die man früher schon genossen hat, weniger Wert legen auf Dinge die man früher schon als wertvoll empfand, ein weniger anmutendes Ausseres, lieber allein sein, fehlendes Interesse an alltägliche Entscheidungen.

Faktoren die Ermüdung verschlimmern

Immobilität, das ausüben von Schwerstarbeit, Schlafstörungen, Schmerz, extremer Gewichtverlust, zu wenig Vitamineinnahme, Atmungsbeschwerden, Stress, Angst, Hoffnungslosigkeit, Kummer, extreme Witterungsumstände, (zu warm oder zu kalt) , bestimmte Medikamente (zB Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Anti-Histaminika, Muskel-Entspanner), Alkohol, rauchen, keine Hilfe vorhanden wenn man sie braucht, Geldmangel, eine Wophnung die nicht angepasst ist an der Mobilitäts beschränkung (zB Treppen, grosser Abstand zwischen den verschiedenen Raumen)

Anti-Ermüdungsstrategien

- Erlernen Sie Methoden die Ihnen die Aufgaben erleichtern und benutzen Sie Hilfsmittel. Wenn Sie Probleme empfinden beim gehen, benutzen Sie einen Rollstuhl. Wählen Sie ein elektrischer Rollstuhl anstatt ein manueller Rollstuhl wenn die Bedienung eines manuellen Rollstuhls zu viel Energie verlangt.
- Gehen Sie immer im gleichen Tempo. Bewegen Sie sich langsam und ruhen Sie regelmässig aus. Atme stets mal tief durch bevor sie wieder ein Stückchen weiter gehen. Falls sie ausser Atem geraten, hören Sie auf. Üben sie die schweren Tätigkeiten aus an dem Moment des Tages wo Sie am meisten Energie verspüren.
- Planen Sie Ihre Aktivitäten und sammeln sie alles was Sie brauchen bevor Sie die Aktivität starten. Bitte um Hilfe wenn Sie sie brauchen. Behalten Sie immer ausreichend Energie damit Sie wenigstens eine Aktivität ausüben können wovon Sie geniessen können.
- Wechsele ständig zwischen aktive- und Ruhemomente . Halten Sie sich an täglich an feste Ruhemomente, zum Beispiel eine Stunde morgens nach der Versorgung, und eine Stunde am frühen Vormittag. Ruhe immer aus bevor Sie ausgehen.
- Besorgen Sie sich einen Behinderten-Parkschein, damit Sie keine unnötig grossen Abstände zurücklegen müssen.
- Versuchen Sie ein festes Schlaf-Muster an zu halten. Wenn Sie nachts aufwachen, versuche die Ursachen fest zu stellen und versuchen Sie etwas daran zu tun.
- Vermeide lang in de Badewanne zu verbleiben, dies kann die Ermüdung der Muskeln verschlimmern. Gib acht auf extreme Aussentemperaturen (zu warm oder zu kalt)
- Eine gesunde und variationsreiche Ernährung ist empfehlenswert. Versuchen Sie auch Gewichtsverlust zu vermeiden. Beraten Sie sich bei einen Diätiker.
- Vermeiden Sie so viel wie Möglich Stress-Situationen. Informieren Sie die Leute aus Ihre näheren Umgebung das eventuelle emotionale Ausschreitungen nicht persönlich gemeint sind aber eine Folge Ihrer Ermüdung.

- Wenn Sie sich nach Einnahme von bestimmte Medikamente schwächer fühlen oder Atemnot feststellen, informieren Sie sofort Ihren Arzt. Vielleicht ist ein anderes Medikament wirksamer oder vielleicht muss die Einnahmemenge angepasst werden. Atmungsbeschwerden können aber auch eine direkte Folge von ALS sein. In diesem Fall kann es notwendig sein ein Lungenspezialisten zu befragen.
- Passen Sie Ihre Umgebung an Ihre Aktivitäten an. Lassen Sie Möbel und andere Gegenstände die Ihnen den kürzeren Weg verhindern verschwinden, damit Sie nicht zu viel Energie verschwenden. Achten Sie darauf das Sie zu Hause keine grösseren Abstände zurücklegen müssen. Verschieben Sie Ihr Bett zum Beispiel in ein anderes Zimmer.

Auch wenn Ermüdung bei ALS nicht ganz aus zu schliessen ist, können Sie eine gewisse Kontrolle behalten. Durch angemessener Umgang mit Ihre Energie und Müdigkeit wird Ihre Lebensqualität verbessern und werden Sie die Kraft finden durch zu gehen.

Quelle: **ALS Network**