

Hinweise für den Arzt Unterforderung

Informationen zur Patientenberatung

Betreuungsziele

- Aufklärung über den Zusammenhang von Müdigkeit, Unterforderung und Dekonditionierung („Teufelskreis“ in der Entstehung von Müdigkeit).
- Ermunterung, den eigenen Tagesablauf und das eigene Leistungsvermögen zu überdenken, Motivierung zu vermehrter körperlicher Aktivität als schrittweisem Prozess der Verhaltensänderung.
- Anleitung zu konkreten Schritten der Veränderung des Anforderungsniveaus und der Rückgewinnung von Aktivitäten im eigenen Leben. Hilfe bei der Umsetzung (örtliche Angebote und Möglichkeiten, individuelle Neigungen und Handicaps).
- Positive Verstärkung bei ersten Versuchen und Erfolgen, Beratung und neue Motivierung bei Misserfolgen.
- Ausrichtung der Aktivierung auf die Stärkung positiver (körperlicher wie seelischer) Wahrnehmungen, und Erleben der Bewegung als lustbetont. Kontrollierte Untersuchungen zeigten die Wirksamkeit von körperlichen Trainingsprogrammen bei Patienten mit vermehrter Müdigkeit.

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten, bei denen Hinweise auf eine Unterforderungssymptomatik bzw. Dekonditionierung vorliegen. Dies trifft auf die Mehrzahl der Patienten mit dem Symptom Müdigkeit (außer bei präfinalen Erkrankungen) zu.

Patientenbrief

Der Patientenbrief führt der Patientin / dem Patienten die Zusammenhänge zwischen Unterforderung / Dekonditionierung und Müdigkeit im Bild des ‘Teufelskreises’ nochmals vor Augen, berät über sinnvolle Schritte, die eigenen Aktivitäten zu steigern.