

CHECKLISTE

Checkliste: Das können Sie bei auftretender Fatigue tun

- Kräfte einteilen:** Planen Sie Ihren Tagesablauf.

- Grenzen akzeptieren:** Erledigen Sie schwierige Tätigkeiten nur, wenn Sie sich stark genug fühlen.

- Austausch:** Beziehen Sie Ihre Angehörigen und Freunde in Ihr Leben ein.

- Hilfe:** Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen und zu erbitten.

- Positiv denken:** Lenken Sie sich ab und sorgen Sie für eine positive Stimmung.

- Aktiv bleiben:** Leichte körperliche Betätigung an der frischen Luft, wie etwa spazieren gehen, hilft – überanstrengen Sie sich aber bitte nicht dabei.

- Entspannen:** Machen Sie Entspannungsübungen wie autogenes Training. Lassen Sie sich dazu beraten.

- Mitschreiben:** Führen Sie ein Patiententagebuch, in dem Sie Beobachtungen notieren. Fragen Sie Ihren Arzt danach und bringen Sie das Tagebuch zu jedem Arztbesuch mit.

- Ausruhen:** Gönnen Sie sich genügend und erholsamen Schlaf.

- Gesund Essen:** Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit eisenhaltigen und vitaminreichen Speisen.