

Behandlungskonzepte bei psychovegetativer Erschöpfung

20 Jahre VfR 3. / 4. Nov. 2008

Priv. Doz. Dr. Friedhart Raschke; MA Nils Gottwald; Prof. Dr. Jürgen Fischer
Institut für Rehaforschung Norderney
Klinik Norderney - Klinik der Universität Witten/Herdecke

Konzentrationsmangel - Müdigkeit - Schläfrigkeit - Erschöpfung 

Fragestellung

Stellenwert
von Arbeitsplatz-
und Psychosozial bedingter
Erschöpfung
für die Arbeitsmotivation
und die Rückkehr zur Arbeit

Diagnostik 

Ursachen

**1. Grunderkrankung
Multimorbidität**

- Organische Grunderkr.
- Schlafstörungen
- Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Depressivität/Ängstlichkeit
- Onkologische Erkr. / Therapie

**2. Assessment der
Arbeitsplatz-Belastung**

- Zeit-/Termindruck
- Fachliche Überforderung
- Anforderung-Bewältigung-Imbalance
- Burn Out

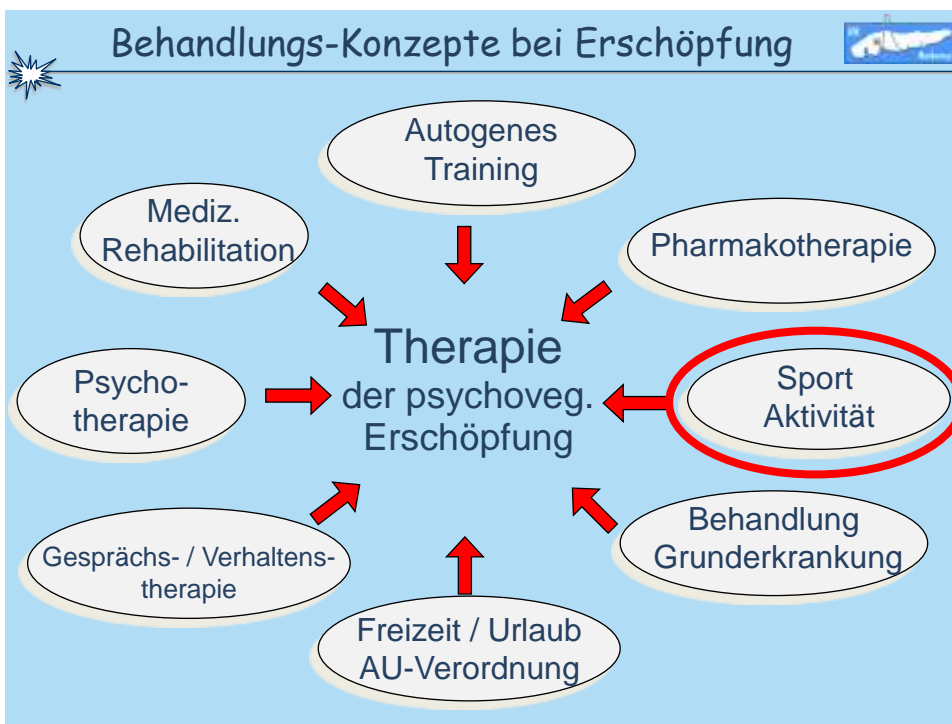
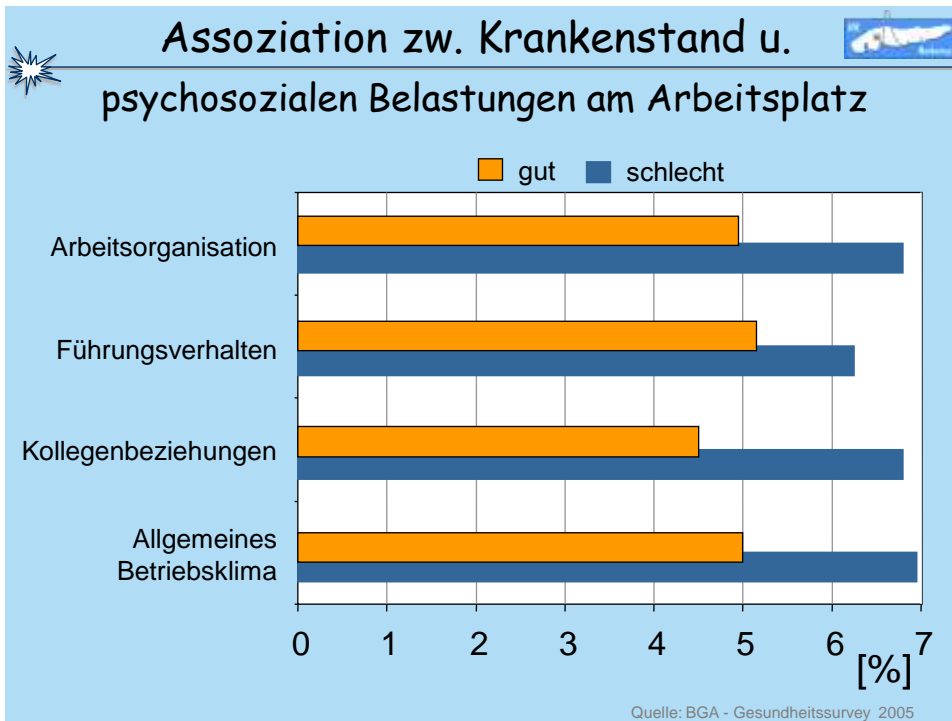
3. Psychosoziale Ursache

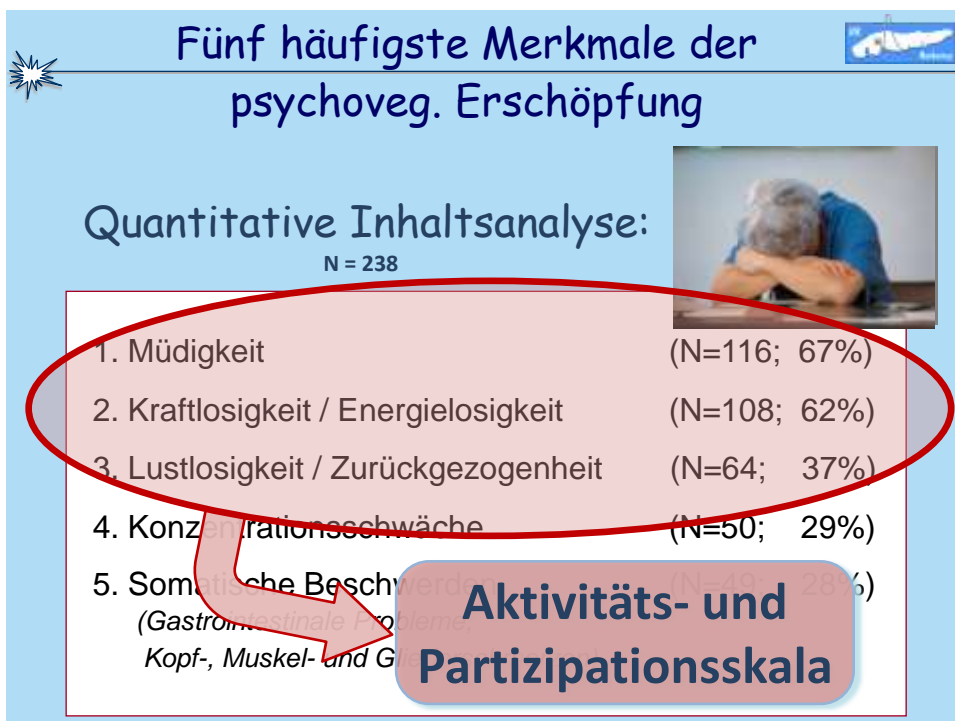
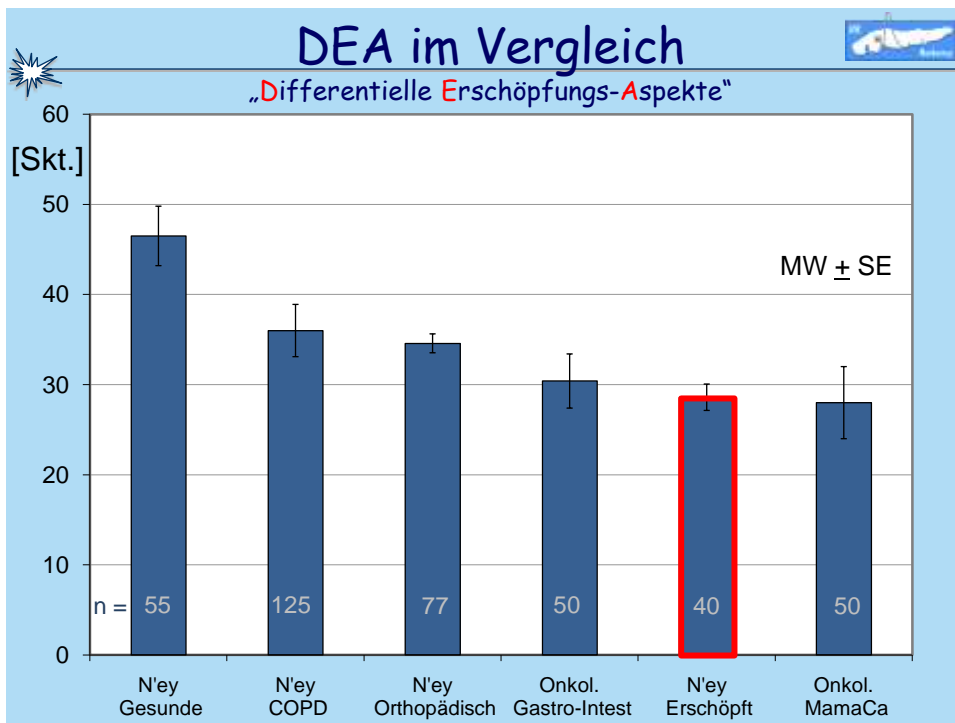
- Work-Life-Imbalance
- Rentenwunsch / Lebensziele
- Sozio-Ökonomischer Hintergrund

Symptomatik







Aktivitätsfragebogen



◆ 16 Aktivitätsformen (zu Hause)

- 15 bei Anwendung im klinischen Bereich
- Erfassung der **Durchführungsdauer**
durchschnittliche Dauer pro Tag [in Minuten]
- **Frequenz** [Anzahl der Tage pro Woche]
- **Dosis** [Tage pro Woche) x (Dauer / Tag]

◆ 6 Kategorien

- Ausdauer- und Kraftverbesserung
- Mannschafts- Rückschlagspiele, kleine Spielformen
- Spazieren Gehen
- Kulturell / gesellschaftliche Aktivitäten
- Aktivitäten ohne körperliche Anstrengungen
- Entspannen / Ausruhen

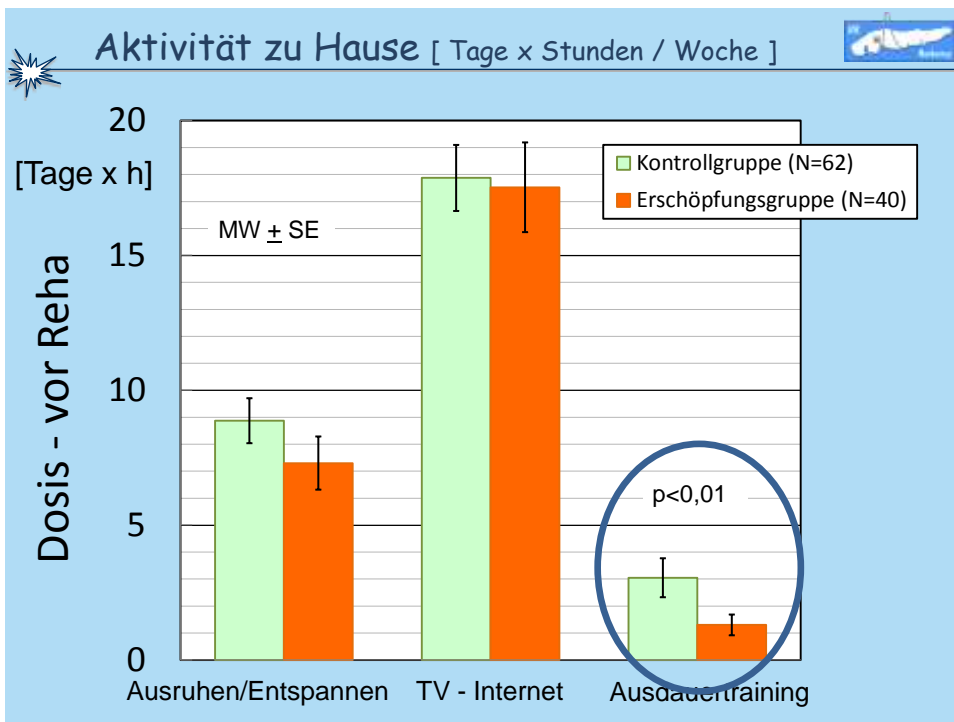
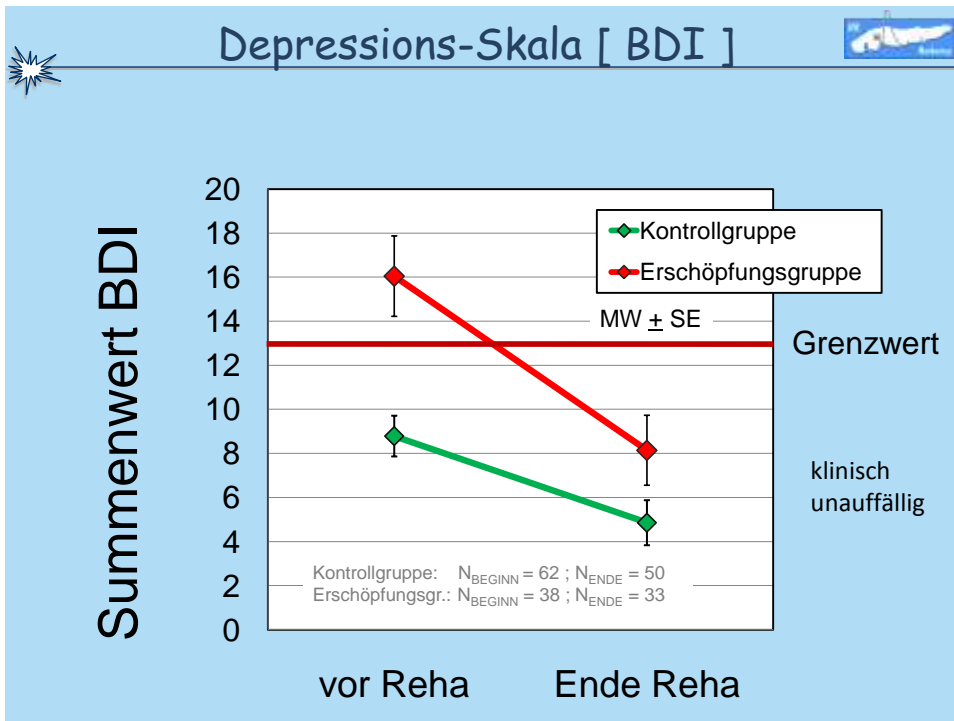
Aktivitätsfragebogen

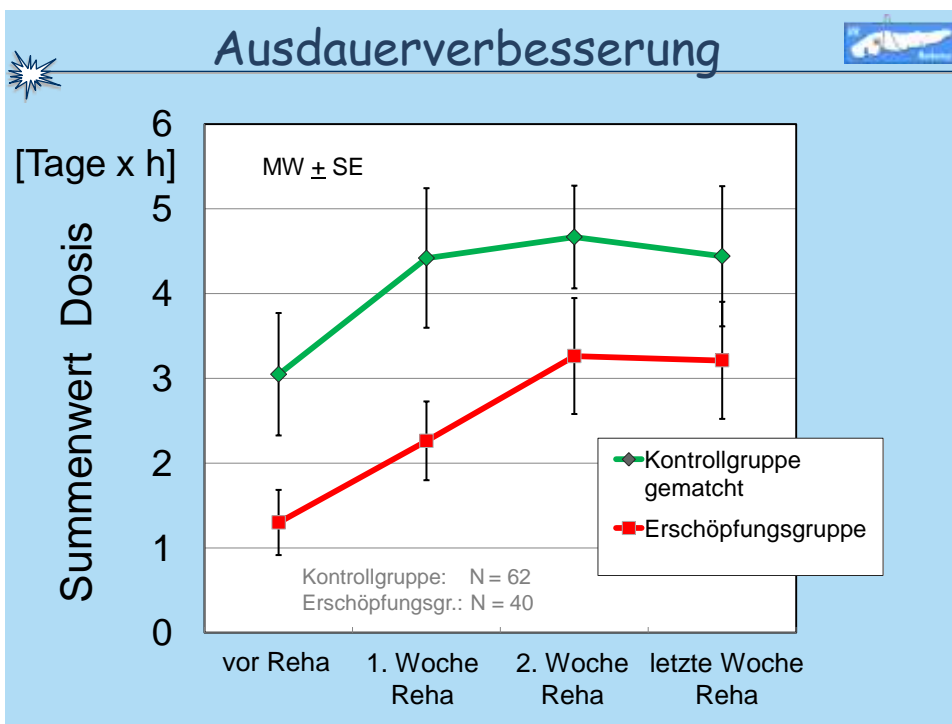
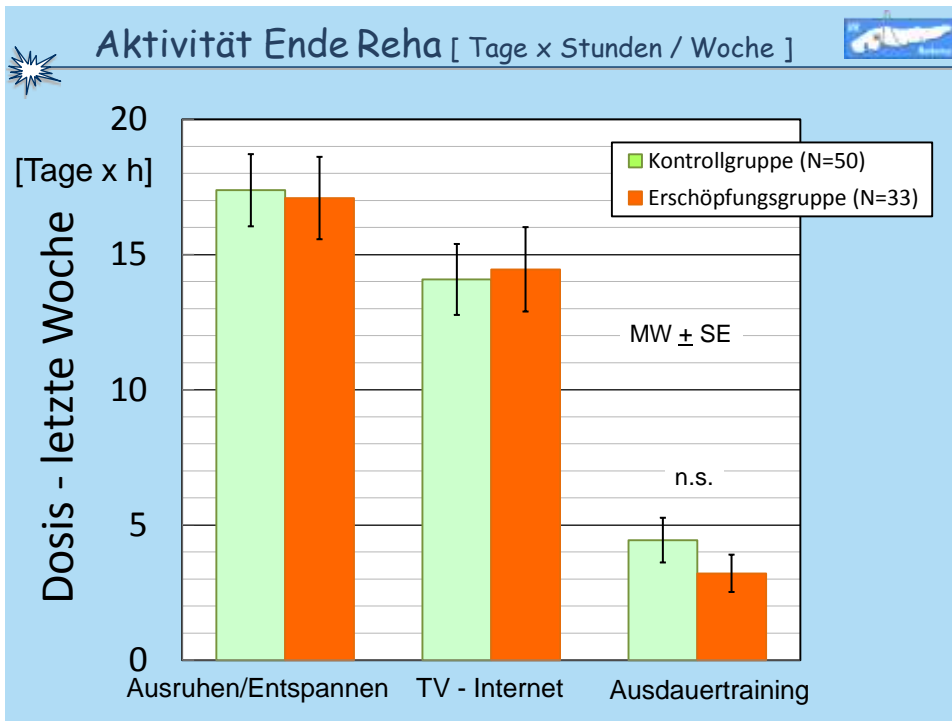


Üben Sie in Ihrer Freizeit folgende Aktivitäten jede Woche regelmäßig aus?

Aktivität	Tage pro Woche	durchschnittliche Dauer pro Tag ¹ in Minuten				
		≤ 30	30-60	60-90	90-120	≥ 120
<u>Ausruhen/ Entspannung</u>	6	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauna		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen, Computer, Internet, Radio		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzende Freizeitaktivitäten lesen, Karten- oder Brettspiele, musizieren, zeichnen, etc.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranstaltungen, etwas Trinken/ Tanzen gehen Kino, Theater, Konzerte, Vorträge, Café, Bar, Disko, etc.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Geringe körperliche Aktivität







Zusammenfassung:

1. Patienten mit psychoveg. Erschöpfung unterscheiden sich in Aktivität und Partizipation von der Kontrollgruppe.
2. Aktivierung zu selbst durchgeführtem Ausdauersport während Reha findet statt.
3. Ob dauerhafte Aktivierung über Gesundheitstraining und Einsatz von Sportmodulen möglich ist, muß überprüft werden.