



Arzt-Patienten-Seminar 2024

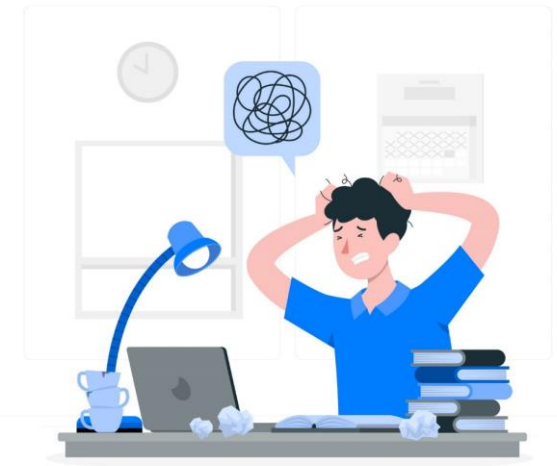
Was tun bei Müdigkeit/Fatigue?

Dr. med Silja Steinmann

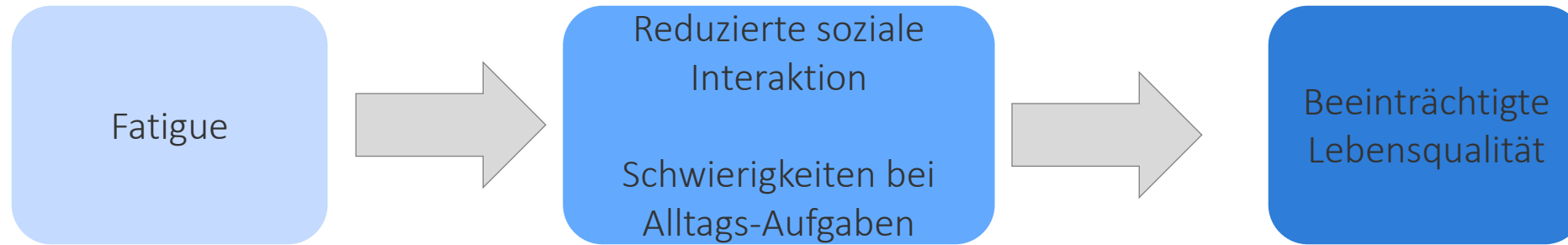
Was ist Fatigue?



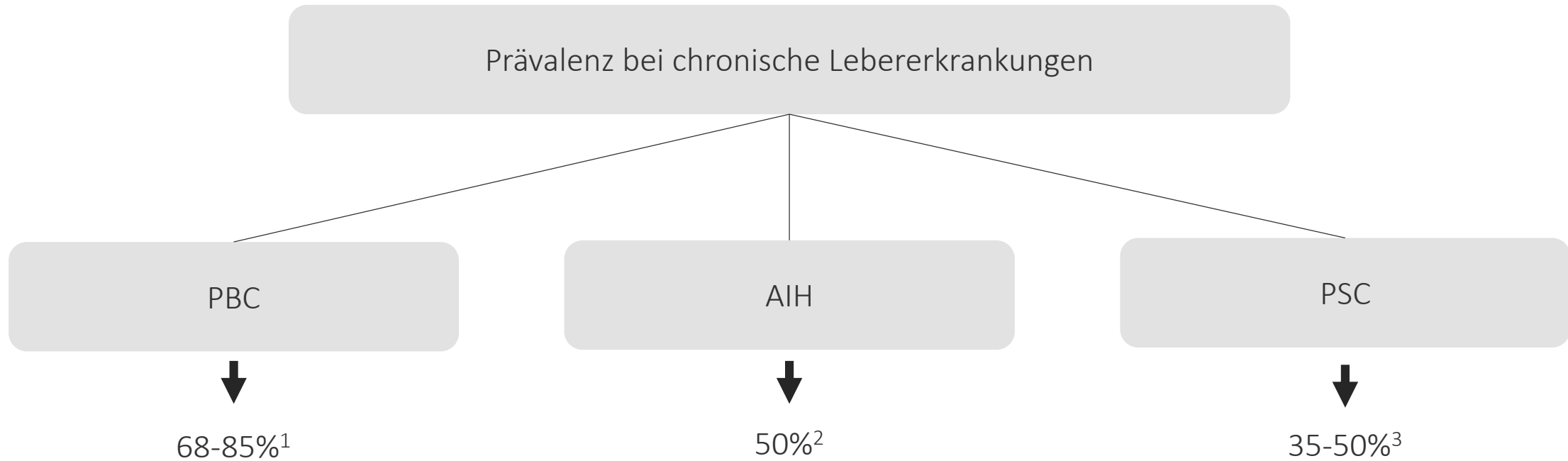
- Körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfungszustand
- Keine Besserung durch erholsamen Nachtschlaf
- Tritt unabhängig von Belastung auf
- Häufig infolge chronischer Erkrankungen



Folgen



Fatigue bei chronischen Lebererkrankungen

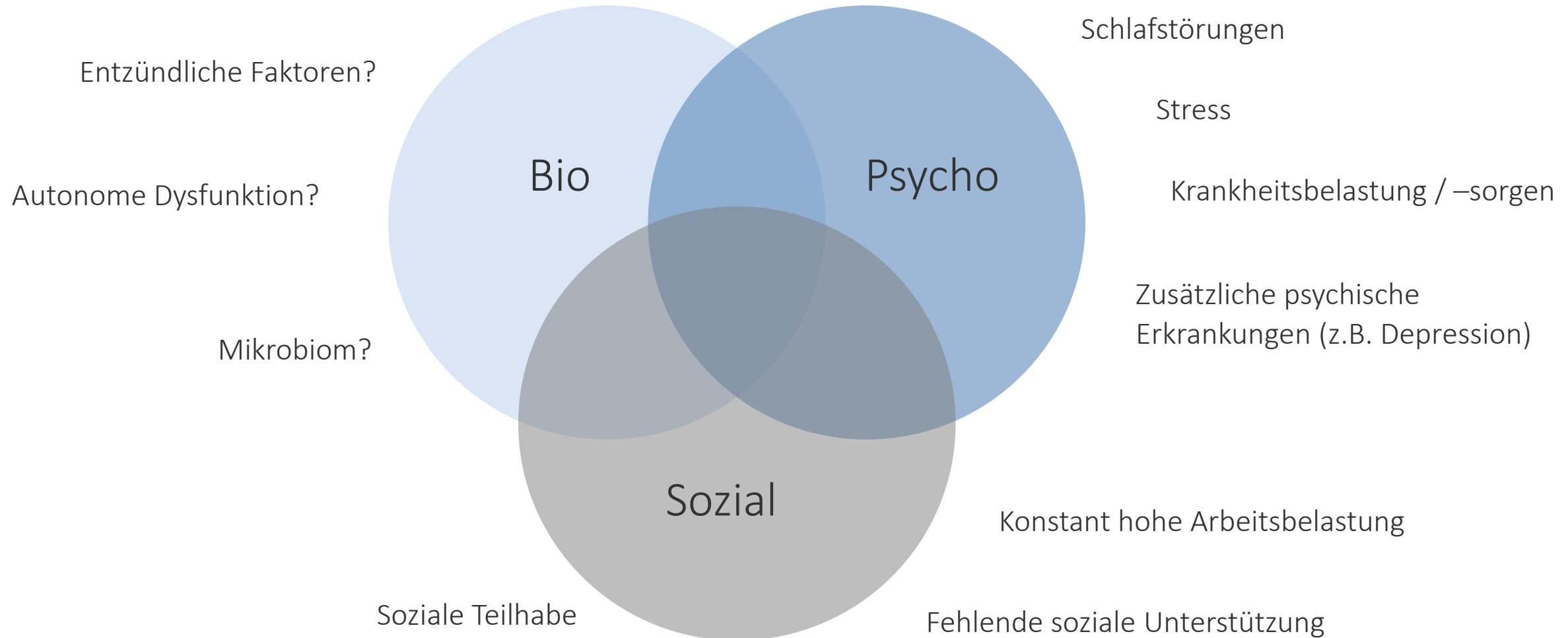


1 Huet PMet al. Am J Gastroenterol 2000; 95: 760-7

2 van Gerven NM. Scand J Gastroenterol 2014; 49: 1245-54

3 Dyson JK, et al.. Liver Int 2015; 35: 1633-41.

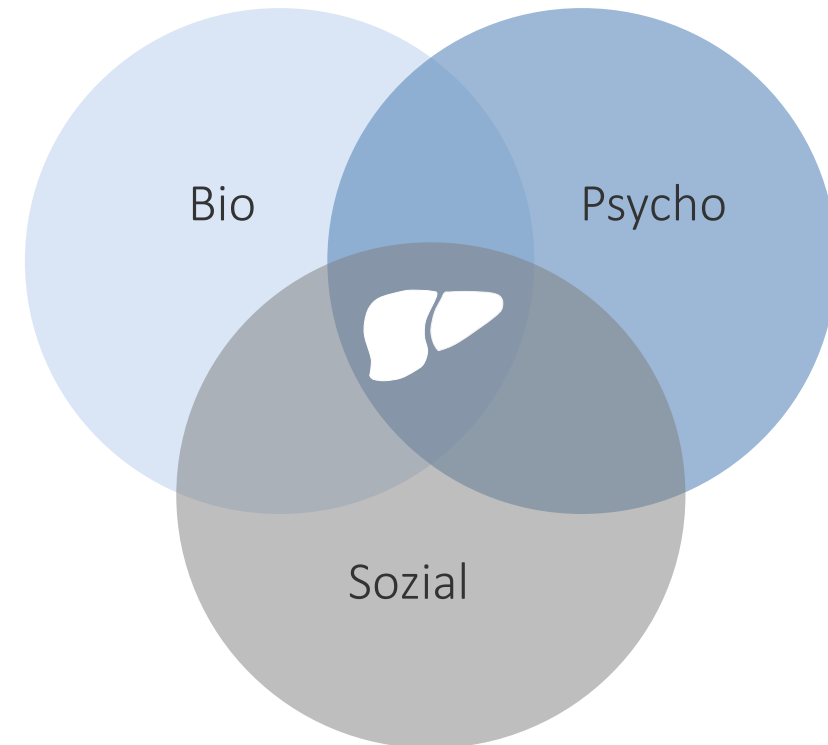
Ursachen von Fatigue



Ursachen von Fatigue bei chronischen Lebererkrankungen...

... sind noch nicht geklärt

- Indirekte Einflüsse der Erkrankung (z.B. Schlafprobleme, Pruritus), psychologische und soziale Faktoren spielen hier vermutlich eine Rolle
- es besteht kein Zusammenhang zwischen der Schwere der Lebererkrankung bzw. Therapieansprechen und der Intensität der Fatigue



Aktuelle Forschungsprojekte



Ziel: veränderbare biologische und psychosoziale Risikofaktoren für Fatigue bei PBC identifizieren

Kontakt:

Laura Buck, M.Sc. Psych.

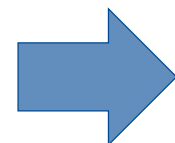


Ziel: Verbesserung der Lebensqualität durch *peer-to-peer*-basierte psychosoziale Unterstützung

Kontakt:

Dr. Natalie Uhlenbusch, M.Sc. Psych.

Mail: seltene.erkrankungen@uke.de



Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



Anämie
Vitamin-Mangel
Schilddrüsen-
erkrankungen

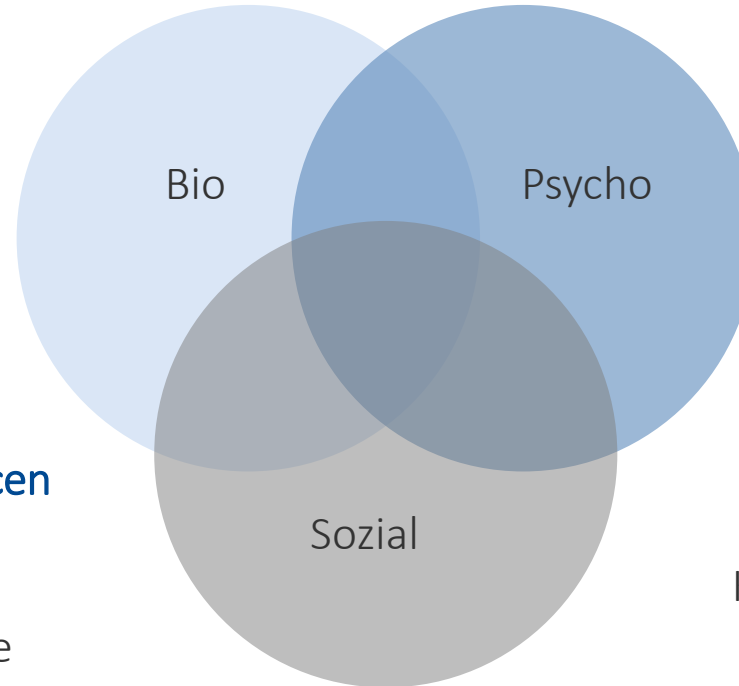
Aktivieren von Ressourcen

Schlafhygiene

Pausen/ Aktivierung



Konkurrierende Diagnosen?



Depression

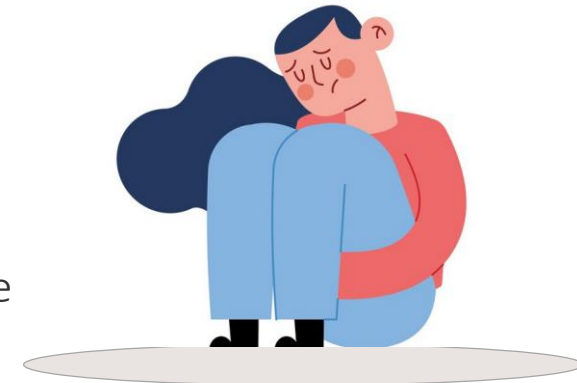
Somatoforme
Störungen

Behandlung von Schlafstörungen

Teilhabe

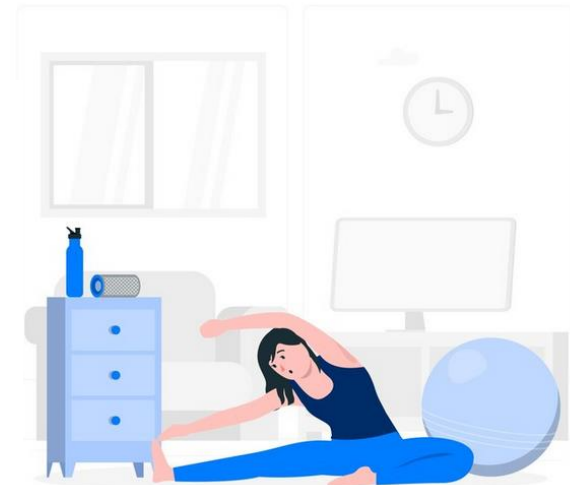
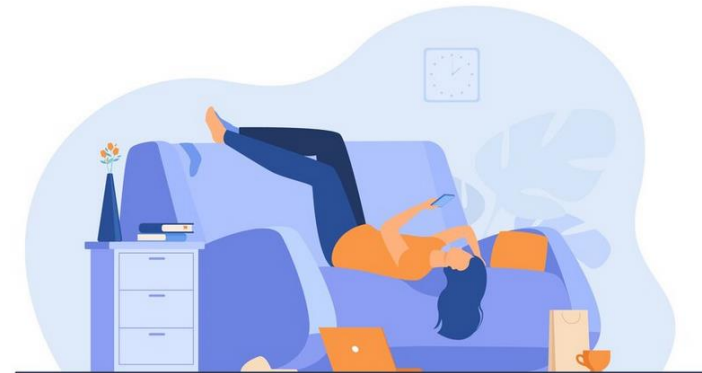
Kommunikation

Anpassung des Arbeitspensums



Was können Sie selbst tun?

- Ansetzen an veränderbaren Faktoren:
 - Behandlung komorbider möglicher Ursachen (z.B. Depression, Schlafstörung)
 - Aufrechterhalten sozialer Netzwerke; Teilnahme an Selbsthilfegruppen für Fatigue
 - Entwicklung von aktiven Copingstrategien und Verbesserung der Krankheitsbewältigung
 - Regelmäßig kurze Phasen der Bewegung / Aktivierung während eines Tages



Welche Möglichkeiten der Vernetzung und psychologischen Hilfe gibt es?

- Kontakt und Austausch mit anderen Menschen ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Fatigue und hat nachweislich positive Effekte auf unsere Psyche und die Lebensqualität insgesamt
- Viele Betroffene wünschen sich insbesondere Kontakt zu anderen Betroffenen
- Die Entwicklung von geeigneten Coping-Strategien kann Fatigue reduzieren und die Lebensqualität verbessern
- Die Psychosomatik am UKE bietet auch Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN ?

Martinistraße 52 | D-20246 Hamburg

Dr. Silja Steinmann

Assistenzärztin

I. Medizinische Klinik und Poliklinik

www.uke.de

Baum E et al. S3-Leitlinie Müdigkeit. 2022. Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), Berlin.

Hulme K, Safari R, Thomas S, et al. Fatigue interventions in long term, physical health conditions: A scoping review of systematic reviews. PLoS One. 2018;13(10):e0203367. doi:10.1371/journal.pone.0203367

Hardy T, MacDonald C, Jones DE et al. A follow-up study of modafinil for the treatment of daytime somnolence and fatigue in primary biliary cirrhosis. Liver international: official journal of the International Association for the Study of the Liver 2010

Matti N, Mauczuk C, Specht MB. Müdigkeit, Fatigue und Erschöpfung: Alles das Gleiche oder Ausprägungen eines Kontinuums? – Ein Diskussionsanstoß [Tiredness, fatigue and exhaustion: all the same or manifestations of a continuum?-Food for thought]. Somnologie (Berl). 2022;26(3):187-198. doi:10.1007/s11818-022-00372-6

Mells GF, Pells G, Newton JL, et al. Impact of primary biliary cirrhosis on perceived quality of life: the UK-PBC national study. Hepatology. 2013;58(1):273-83. doi:10.1002/hep.26365

Parés A. Practical management of primary biliary cholangitis. Rev Esp Enferm Dig. 2022;114(7):410-417. doi:10.17235/reed.2021.8219/2021

Phaw NA, Leighton J, Dyson JK, Jones DE. Managing cognitive symptoms and fatigue in cholestatic liver disease. Expert Rev Gastroenterol Hepatol. 2021;15(3):235-241. doi:10.1080/17474124.2021.1844565

Poupon RE, Chrétien Y, Chazouillères O, Poupon R, Chwalow J. Quality of life in patients with primary biliary cirrhosis. Hepatology. Aug 2004;40(2):489-94. doi:10.1002/hep.20276

Sivakumar T, Kowdley KV. Anxiety and Depression in Patients with Primary Biliary Cholangitis: Current Insights and Impact on Quality of Life. Hepat Med. 2021;13:83-92. doi:10.2147/hmer.S256692

Strassburg CP et al. S2k Leitlinie Autoimmune Lebererkrankungen [Practice guideline autoimmune liver diseases]. Z Gastroenterol. 2017; 55: 1135–1226. doi: 10.1055/s-0043-120199

Younossi ZM, Bernstein D, Shiffman ML, et al. Diagnosis and Management of Primary Biliary Cholangitis. Am J Gastroenterol. 2019;114(1):48-63. doi:10.1038/s41395-018-0390-3

Bilderquellen:

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/illustration-des-studentischen-stresskonzepts_27828937.htm#fromView=search&page=1&position=3&uuid=1e86ac87-23db-4d6a-9614-fc13083541f7>Bild von storyset auf Freepik

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/konzeptillustration-fuer-muede-mitarbeiter_40467166.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=acafebd9-2a2f-4761-81d6-b4f3e76fe285>Bild von storyset auf Freepik

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/berwaeltigte-konzeptillustration_24716279.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=29e10242-d967-4d67-af8a-b98bca5a782e>Bild von storyset auf Freepik

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/berwaeltigte-konzeptillustration_26411529.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=a17e6cb9-8e6a-4c4f-9b3e-cd61eb30ba9a>Bild von storyset auf Freepik