

Den persönlichen Energiehaushalt managen

Es ist wie mit einem Bankkonto: Wer nicht weiss, wie viel drauf ist, weiss auch nicht, wie viel er ausgeben kann. So lässt sich ein wichtiger Teil der Long-Covid-Reha erklären: das Energiemanagement. Betroffene müssen lernen, ihre Energie einzuteilen und sorgsam damit umzugehen.

Chronische Müdigkeit ist eine häufige Nachwirkung bei Patientinnen und Patienten, die eine Corona-Infektion durchgemacht haben. Dabei kommt es nicht auf die Schwere des Verlaufes an: Fatigue, wie das Syndrom auch genannt wird, trifft sowohl Menschen mit einem schweren Verlauf als auch solche, die während der Infektion kaum Symptome hatten.

Überforderung vermeiden

Bei der Fatigue, die bei Long Covid auftritt, ist es besonders wichtig, sich nicht zu überfordern. Denn das kann dazu führen, dass die Müdigkeit am nächsten Tag noch stärker ist oder die Regeneration gar mehrere Tage dauert. Entgegenwirken lässt sich dem mit einer Energiemanagement-Schulung, wie sie in der Ergotherapie der Kliniken Valens als Teil der Long-Covid-Reha angeboten wird.

Wie viel Kraft kostet es, Frühstück zu machen?

Patientinnen und Patienten lernen dabei, Prioritäten zu setzen und einzuschätzen, wie viel Energie sie für welche Tätigkeiten einplanen müssen. Wie viel Kraft es zum Beispiel kostet, Frühstück zu machen, einkaufen zu gehen oder eine Stunde am Computer zu arbeiten, dafür muss jeder (für sich) ein Gespür entwickeln.

Das Energiehaushalts-Konto

Damit diese Einschätzung leichter fällt, empfiehlt sich eine Aufstellung über die täglichen Verrichtungen und deren «Energiekosten». Dabei werden die Aufgaben in drei Kategorien eingeteilt: Selbstversorgung, Arbeit und Freizeit. Dann schätzt man ein, wie viel Energie jede Tätigkeit kostet, wie wichtig sie ist, ob sie Freude macht, oder ob die Aufgabe delegiert werden kann. Durch die Vergabe von Punkten werden die grössten «Energiefresser» aufgedeckt und der Tag kann entsprechend geplant werden.

Tipps für Ihr Energiemanagement

- ▶ Erstellen Sie eine Tabelle Ihrer Aufgaben.
- ▶ Schätzen Sie ein, wie viel Energie jede Ihrer Aufgaben kostet und vergeben Sie Punkte von 1 bis 10.
- ▶ Stellen Sie sich folgende Fragen):
 - ▶ Muss, kann, sollte ich es erledigen?
 - ▶ Was macht Freude?
 - ▶ Was macht keine Freude?
 - ▶ Was möchte ich selber machen?
 - ▶ Was kann ich delegieren oder vereinfachen?

Selbstversorgung z. B. Duschen, Waschen, Anziehen, Rasieren, Gesichtspflege, Haarpflege,		Energiekosten 1-10 kaum - sehr viel
Medikamente		
Duschen, Anziehen, Schminken		3
Preisieren		5
Haare waschen		7
Arbeit z. B. Putzen, Kochen, Arbeitsweg, Arbeit, Einkaufen, Garten, Kinderbetreuung		
Kochen, Backen		3-7
Putzen, Einkaufen		5-7
Arbeitsweg → Auto fahren		4-5
Arbeit → Computer, Organisationschart, viel Trübel		7-8
Freizeit z. B. Computerspiele, E-Mail, Telefonieren, Haustiere, TV, Musik hören, mit Freunden treffen, Spazieren, Reisen		
Spazieren		5-10
Musik hören, TV		3
E-Mail		5
Preisieren		7-8
Tanzen		5-8