



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE

Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung

HERZLICH WILLKOMMEN

Unsichtbare Erschöpfung, sichtbar machen

**Fatigue in der Pflegeberatung
verstehen & Begleiten**





PAUL SIMON LÜHRMANN

INH. PSL CONSULTING

- **Buchautor:**
 - “vom Berufseinsteiger zum Experten
 - Eine Reise durch die Pflegewelt”
 - “PFLEGE. Echt jetzt?”
- **Geschäftsführung**
- **Pflegeberater**
- **Pflegedienstleitung**
- **Teamleitung**
- **Interner Auditor**
- **Qualitätsbeauftragter**
- **Pflegesachverständiger (i.W.)**
- **MDK- Begleiter**
- **Dozent**
- **Pflegefachkraft**
- **Mitglied des Sozial und Gleichstellungsausschuss, Stadt Spenge**



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE

Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung



PSL-CONSULTING
Pflegeberatung & Schulung
CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE
Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung

INHALTSVERZEICHNIS

1. Fatigue verstehen: Wenn zum Erschöpfung Dauerzustand wird

2. Auswirkungen auf den Alltag

3. Fatigue und **Pflegegrad?**



4. Warum Pflegeberatung bei Fatigue entscheidend ist

UNSICHTBARE ERSCHÖFUNG, SICHTBAR MACHEN FATIGUE IN DER PFLEGEBERATUNG VERSTEHEN UND BEGLEITEN



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE
Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung

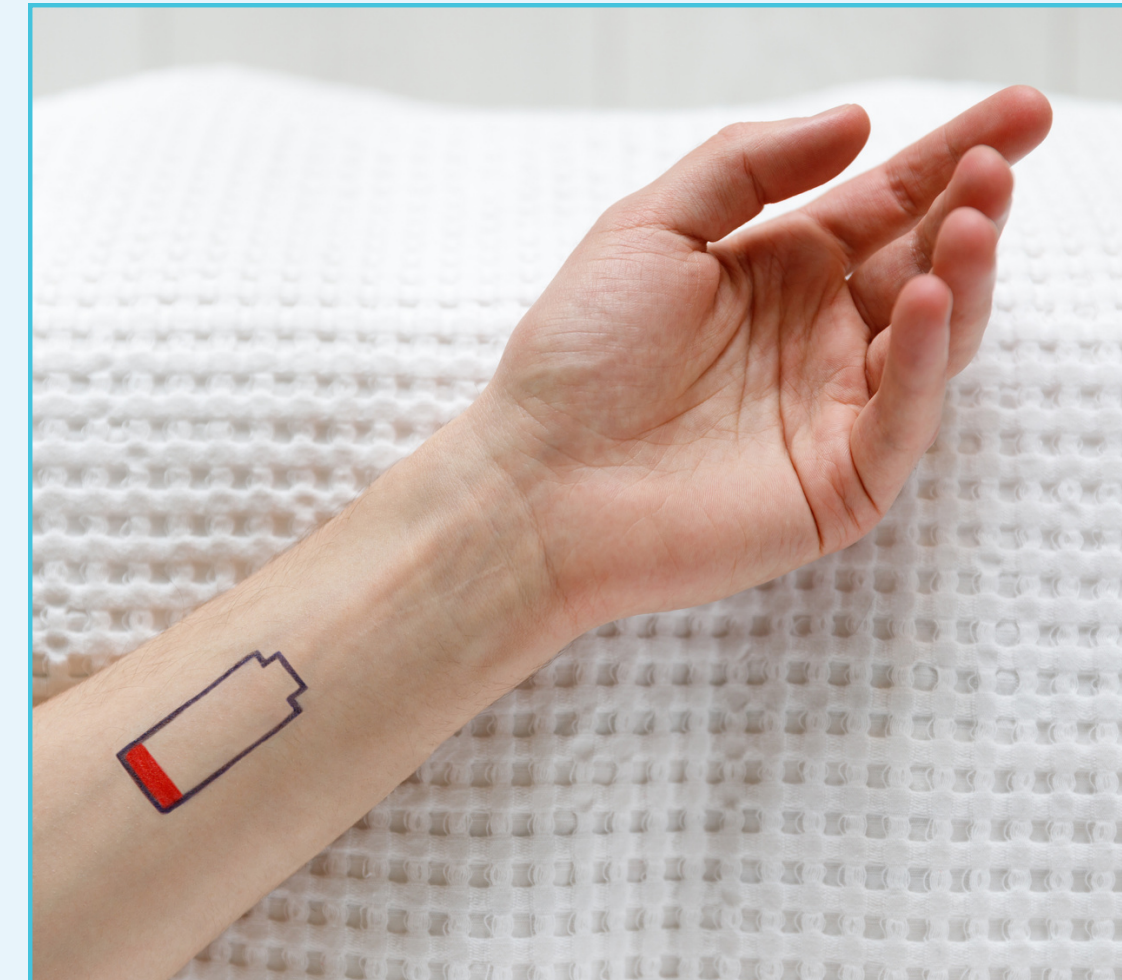


1. **Fatigue verstehen:**
Wenn Erschöpfung zum Dauerzustand wird

Was bedeutet „Dauererschöpfung“?

Fatigue beschreibt einen Zustand, in dem Betroffene sich ständig erschöpft fühlen

– unabhängig von Ruhe oder Schlaf.



☞ Die Erschöpfung ist stärker, als man es durch die Belastung erwarten würde.



Einführung

– Warum ist das Thema wichtig?

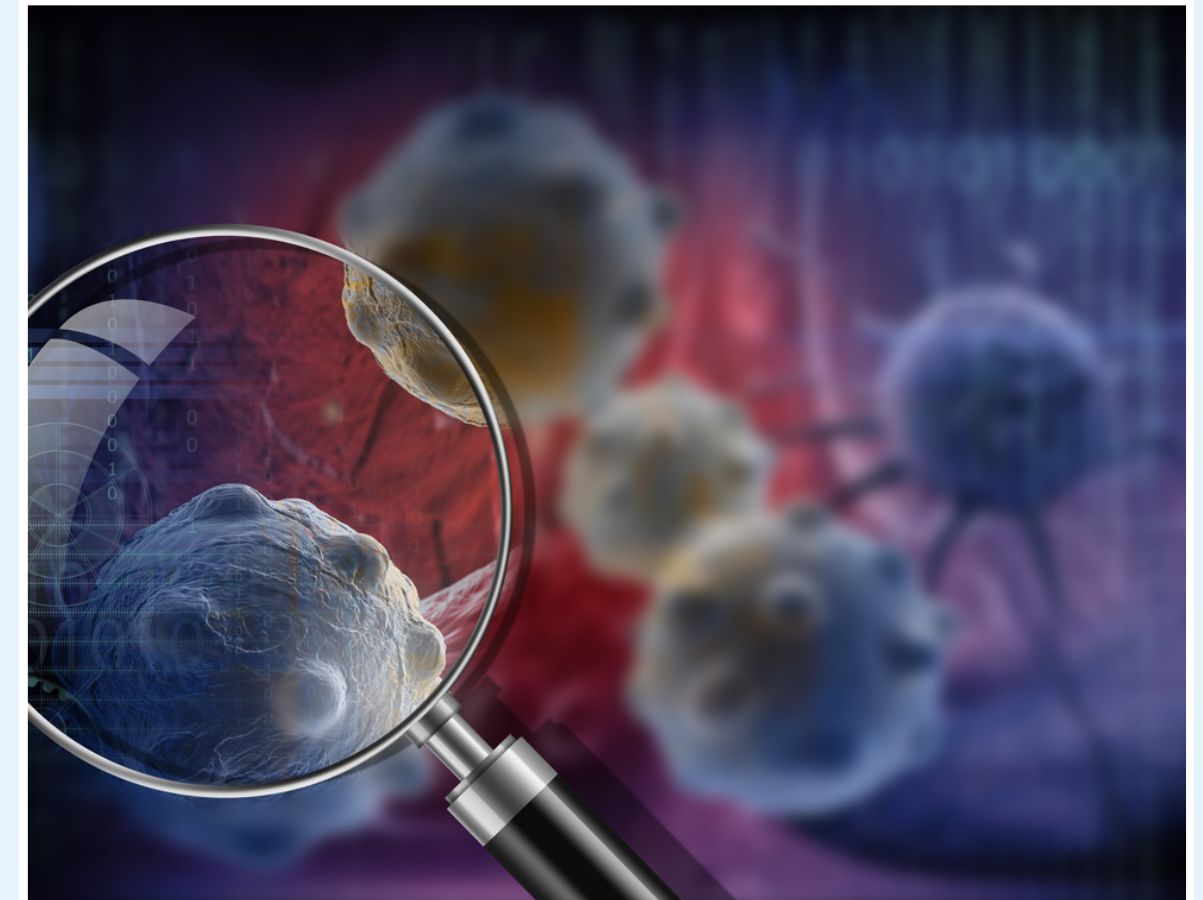
Fatigue ist ein häufiges, jedoch oft nicht anerkanntes und unterschätztes Symptom viele Erkrankungen

- und wird auch als eigenständige Erkrankung häufig unterschätzt.

- häufig bei Krebs, MS, Long COVID
- nicht sichtbar
- oft missverstanden
- starke Einschränkungen im Alltag

Herausforderung:

Hoher Unterstützungsbedarf bei scheinbar „gutem Zustand“



Symptome und Erscheinungsbild

- schnelle Erschöpfbarkeit
- verminderte Belastbarkeit
- Konzentrationsstörungen („Brain Fog“)
- Antriebslosigkeit
- Rückzug von Aktivitäten

☞ häufig wechselnde Tagesform
(„gute“ und „schlechte“ Tage)



Der „Teufelskreis“ der Fatigue

- **Wenig Energie**
→ **weniger Aktivität**
- **Weniger Aktivität**
→ **Abbau von Kraft und Ausdauer**
- **Mehr Erschöpfung**
→ **noch geringere Belastbarkeit**
→ **die Fatigue verstärkt sich selbst**



Fatigue verstehen

– Wenn Erschöpfung zum Dauerzustand wird



Fatigue entsteht meist häufig durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- **Körperliche Ursachen**
(z. B. chronische Erkrankungen, Entzündungen, Therapien)
- **Psychische Belastungen**
(Stress, Sorgen, depressive Verstimmungen)
- **Gestörte Regeneration**
(Schlafprobleme, fehlende Erholung)



☞ **Der Körper bleibt dauerhaft in einem Zustand der Überlastung oder des Energiemangels**





Wie erleben Betroffene Fatigue?

- „Ich bin ständig wie benebelt“
- „Schon kleine Aufgaben sind zu viel“
- „Ich kann nicht mehr klar denken“
- „Ich kann mich kaum konzentrieren“

☞ Wichtig die Symptome sind real – auch wenn sie von außen nicht sichtbar sind



Warum wird Fatigue oft missverstanden?

- ⚠ Die Erkrankung ist oft nicht sichtbar.
- ⚠ Betroffene wirken äußerlich „Gesund“

Verwechslung mit:

- ⚠ fehlende Motivation
- ⚠ mangelndem Willen
- ⚠ „sich nicht genug anstrengen“

Fatigue ist keine Frage des Willens, sondern der verfügbare Energie



Bedeutung für die Pflegeberatung

Fatigue zu verstehen heißt:

- ✓ Symptome ernst nehmen
- ✓ Belastungsgrenzen erkennen
- ✓ Überforderung vermeiden
- ✓ gemeinsam individuelle Lösungen finden

👉 Ziel: Lebensqualität trotz
begrenzter Energie erhalten



Die Unsichtbarkeit von Fatigue

Fatigue ist

⚠ nicht messbar

⚠ äußerlich oft nicht erkennbar

⚠ für Außenstehende schwer nachvollziehbar

führt häufig zu

⚠ Missverständnissen

⚠ falschen Erwartungen

⚠ Druck auf Betroffene

UNSICHTBARE ERSCHÖFUNG, SICHTBAR MACHEN FATIGUE IN DER PFLEGEBERATUNG VERSTEHEN UND BEGLEITEN



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE

Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung



2. Auswirkungen auf den Alltag



Auswirkungen auf den Alltag

- ⚠️ **Alltagsaktivitäten nur eingeschränkt möglich**
 - ⚠️ **Aufgaben müssen aufgeteilt werden**
 - ⚠️ **erhöhter Pausenbedarf**
 - ⚠️ **soziale Kontakte nehmen häufig ab**
- 👉 **Selbstständigkeit ist stark eingeschränkt
– aber nicht immer offensichtlich**



Auswirkungen auf den Alltag

! Schnelle Erschöpfung bei einfachen Tätigkeiten:

Dinge wie Duschen, Einkaufen oder Kochen können plötzlich sehr anstrengend werden und müssen oft in Etappen erledigt werden.

! Eingeschränkte Belastbarkeit:

Aktivitäten, die früher problemlos möglich waren (Spaziergänge, Haushalt, Arbeit), führen schneller zu Erschöpfung oder müssen ganz reduziert werden.

! Konzentrationsprobleme:

Lesen, Gespräche verfolgen oder sich auf Aufgaben fokussieren fällt schwerer. Man vergisst Dinge schneller oder braucht länger, um Entscheidungen zu treffen.

! Unvorhersehbare Schwankungen:

An einem Tag geht es relativ gut, am nächsten ist selbst Aufstehen eine Herausforderung. Das macht Planung schwierig.



Auswirkungen auf den Alltag



Rückzug aus dem sozialen Leben:

Treffen mit Freunden oder Familie werden anstrengend, sodass Betroffene sich häufiger zurückziehen.

Schlafprobleme trotz Müdigkeit:

Obwohl man sich erschöpft fühlt, ist der Schlaf oft nicht erholsam.

Emotionale Belastung:

Frustration, Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit können auftreten, weil man den eigenen Alltag nicht mehr wie gewohnt bewältigen kann.

Auswirkungen auf den Alltag

-Ein paar konkrete Beispiele aus dem Alltag:

- ⚠ **Nach dem Einkaufen braucht man mehrere Stunden Ruhe, bevor man wieder etwas tun kann.**
- ⚠ **Ein Telefongespräch strengt so an, dass danach eine Pause nötig ist.**
- ⚠ **Man muss den Haushalt auf mehrere Tage aufteilen (z. B. heute staubsaugen, morgen Wäsche).**
- ⚠ **Termine werden bewusst reduziert, um Energie zu sparen.**
- ⚠ **Viele Betroffene entwickeln Strategien zur Energieeinteilung (Pacing), häufige Pausen oder Priorisierung wichtiger Aufgaben, um besser mit Fatigue umzugehen.**



UNSICHTBARE ERSCHÖFUNG, SICHTBAR MACHEN FATIGUE IN DER PFLEGEBERATUNG VERSTEHEN UND BEGLEITEN



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE
Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung



3. Fatigue und Pflegegrad?

Fatigue ist kein eigener Pflegegrund, aber:
☞ **entscheidend für die Bewertung der Selbstständigkeit**



Relevanz in den Modulen (NBA – Begutachtung):

- **Modul 1: Mobilität (eingeschränkt durch Erschöpfung)**
- **Modul 2: Kognitive Fähigkeiten (Konzentration)**
- **Modul 3: Verhaltensweisen & psychische Problemlagen**
- **Modul 4: Selbstversorgung (z. B. Körperpflege nur mit Pausen möglich)**
- **Modul 6: Alltagsgestaltung**

☞ **Wichtig:**
Nicht nur, oft etwas grundsätzlich ist,
sondern ob es regelmäßig und ohne
Überforderung möglich ist.



Wann ist ein Pflegegrad sinnvoll?



Ein Pflegegrad sollte geprüft werden, wenn

- **Alltagsaktivitäten nicht mehr selbstständig durchführbar sind**
- **Tätigkeiten nur möglich mit:**
 - **erheblichem Kraftaufwand**
 - **Pausen**
 - **Unterstützung möglich sind**
- **eine dauerhafte Einschränkung (> 6 Monate) besteht**

👉 **Typisch bei Fatigue:**
theoretisch möglich,
– praktisch aber nicht dauerhaft
durchhaltbar



Typische Fehleinschätzungen



Typische Fehleinschätzungen



„Die Person kann doch laufen“

„Sie wirkt fit“

„Das ist nur Müdigkeit“

Problem: 
Belastung und Erschöpfung werden
nicht berücksichtigt

Praxisbeispiel

Eine Klientin kann:

- ✓ sich selbst anziehen
- ✓ einfache Mahlzeiten zubereiten

ABER:

- braucht lange Pausen
- ist danach völlig erschöpft
- schafft nicht mehrere Aktivitäten pro Tag

👉 Ergebnis:

eingeschränkte Selbstständigkeit

→ eingeschränkte Selbstständigkeit spricht für
einen Pflegegrad

UNSICHTBARE ERSCHÖFUNG, SICHTBAR MACHEN FATIGUE IN DER PFLEGEBERATUNG VERSTEHEN UND BEGLEITEN



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE
Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung



4. Warum Pflegeberatung bei Fatigue entscheidend entscheidend ist

Fatigue ist komplex und oft schwer einzuordnen



Fatigue ist für Betroffene und Angehörige häufig:

- schwer erklärbar
- wechselhaft im Verlauf
- medizinisch nicht eindeutig messbar



☞ **Viele Betroffene und Angehörige fühlen sich nicht ernst genommen oder missverstanden**

➡ **Genau hier setzt die Pflegeberatung an.**



Ein Pflegeberater betrachtet nicht nur:

- was eine Person kann,

sondern auch:

- wie viel Energie dafür benötigt wird
- ob Tätigkeiten dauerhaft bewältigt werden können



➡ **Dadurch wird sichtbar:
Die tatsächliche Belastung hinter
der scheinbaren Selbstständigkeit** !



Pflegeberater analysieren:

- körperliche Situation
- psychische Belastung
- soziale Umstände
- Wohnsituation

➡ **Fatigue wird nicht isoliert betrachtet, sondern im Gesamtkontext der Lebenssituation**



👉 **Ziel:**
eine faire und angemessene Einstufung





Pflegeberater fungieren als:

☞ **Vermittler** zwischen Betroffenen, Angehörigen und Kostenträgern.

Sie helfen dabei:

- ✓ Symptome verständlich zu erklären
- ✓ Bedarfe klar zu formulieren
- ✓ Leistungen zu beantragen
- ➡ besonders wichtig bei nicht sichtbaren Erkrankungen wie Fatigue



☞ **Ziel: Stabilisierung statt Überforderung**





Pflegeberater entwickeln individuelle Strategien für den Alltag:

- 👍 Energie sinnvoll einteilen
- 👍 Überlastung vermeiden
- 👍 Tagesstruktur aufbauen
- 👍 Prioritäten setzen

Und Vermitteln Zugang zu Unterstützungsangeboten:

- Entlastungsleistungen (§45b SGB XI)
- Hilfsmittel
- Tagespflege / ambulante Dienste
- Beratungs- und Selbsthilfeangebote



Ohne passende Unterstützung droht:

- Überforderung
- Rückzug
- Verschlechterung des Zustands





Fatigue betrifft nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige:

- ✗ **Unsicherheit im Umgang**
- ✗ **Fehlinterpretationen („stell dich nicht so an“)**
- ✗ **Überforderung**

Pflegeberater:

- ✓ **klären auf**
- ✓ **schaffen Verständnis**
- ✓ **zeigen konkrete Unterstützungsmöglichkeiten**





Fatigue ist mehr als Müdigkeit
– sie ist eine tiefe Erschöpfung,
die den Alltag vieler Betroffener stark beeinflusst
und oft unsichtbar bleibt.

In der Pflegeberatung geht es darum, diese Belastung ernst zu nehmen, zuzuhören und gemeinsam Wege zu finden, um Kraft, Struktur und Lebensqualität zurückzugewinnen.

Schon kleine Schritte, Verständnis und passende Unterstützung können viel bewirken.

Niemand muss mit dieser Erschöpfung allein bleiben
– Begleitung, Entlastung und Hoffnung sind möglich.



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Einen Menschen zu helfen mag
nicht die ganze Welt verändern,
**aber es kann die Welt für
diesen einen Menschen
verändern**



PSL-CONSULTING

Pflegeberatung & Schulung

CONSULTING | COMFORT | AKADEMIE

Pflegeberatung | Seniorenservice | Schulung

*„Jede Beratung
ist einzigartig
wie die Menschen,
für die
ich da bin.“*

Paul Lührmann



Über 25 Jahre Berufserfahrung im Pflegebereich

Adresse:

PSL-Consulting
Pflegeberatung & Schulung
Inh. Paul Simon Lührmann
Alter Hofweg 6
32130 Enger

☎ Festnetz:
+49 (0)5224 - 4242

☎ Mobil:
+49 (0)1577 - 9864945

Fax:
+49 (0)521 - 92270016

✉ E-Mail:
kontakt@psl-consulting.info

🌐 Webseite:
www.psl-consulting.info