

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



MS und Berufstätigkeit: Energiemanagement am Arbeitsplatz

Eine optimale Gestaltung des Arbeitsplatzes und ein kluges Energiemanagement können die Arbeitsleistung von Personen mit Multipler Sklerose (MS) erhalten und oft deutlich verbessern. Arbeitgebern kommt hier eine Schlüsselrolle zu.

MS-bedingte Müdigkeit oder Fatigue ist das häufigste Symptom der Multiplen Sklerose. Man geht davon aus, dass bis zu 85% aller MS-Betroffenen in einer Form daran leiden. Bei 50 - 60% ist die Fatigue sogar das am meisten belastende Symptom.

Die Fatigue zeigt sich üblicherweise in einem Verlust an körperlicher oder geistiger Energie oder in einer Verstärkung bestehender MS-Symptome. Die Fatigue kann als anhaltender, allgemeiner Energiemangel in Erscheinung treten. Sie kann jedoch auch anfallsartig bereits nach leichteren Anstrengungen auftreten. Letzteres kann Betroffene dazu zwingen, alles stehen und liegen zu

lassen. Wichtig ist die Tatsache, dass die MS-bedingte Fatigue nicht mit einer normalen Müdigkeit zu vergleichen ist, wie sie bei gesunden Menschen auftritt. Man geht davon aus, dass die MS-bedingte Fatigue direkt mit Schädigungen der Nervenfasern zusammenhängt, wobei der genaue Mechanismus noch unklar ist. Andere Symptome, die durch die MS hervorgerufen werden, können die bestehende Müdigkeit zusätzlich verstärken.

Bei der Behandlung von Fatigue haben sich medikamentöse und physiotherapeutische Ansätze sowie ein individuell angepasstes Bewegungstraining als erfolgreich erwiesen. Eine Standortbestimmung mit einer medizini-

damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

schen Fachperson zur Abklärung allfälliger therapeutischer Massnahmen kann deshalb nützlich sein. Es ist äusserst wichtig, Strategien für einen effizienten Umgang mit dem persönlichen Energiehaushalt zu entwickeln. Sie bringen die Fatigue zwar nicht zum verschwinden, fördern jedoch die individuelle Leistungsfähigkeit.

Wenn es trotz bester Planung nicht gelingt, die Arbeitsleistung aufrecht zu erhalten, können eine Aufgabenreduktion oder weitere Anpassungen des Arbeitsplatzes gute Lösungen sein. Genügend Zeit für Erholung hilft in vielen Situationen, die «Energiebatterien» für den folgenden Arbeitstag wieder aufzuladen und so längerfristig eine optimale Leistung zu erbringen.

Um die Arbeitssituation individuell geeignet anpassen zu können, ist die Erfassung von Problembereichen wichtig. Eine gute Grundlage dafür bietet zum Beispiel die Führung eines persönlichen Energietagebuches.

Tipps für ein gutes Energiemanagement am Arbeitsplatz

- Ruhige Arbeitsatmosphäre erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
- Kühle Raumtemperatur verbessert die Impuls-/Reizübermittlung im Zentralnervensystem und wirkt der Fatigue entgegen.
- Ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz und kräfteschonende Hilfsmittel erhalten die Energiereserven.

- Das frühzeitige Einbauen von individuellen Pausen verhindert einen «Energiezusammenbruch».
- Ruhemöglichkeiten oder eine längere Mittagspause mit Kurzschlaf helfen massgeblich, die Energiebatterien wieder aufzufüllen.
- Bei der Arbeitsplanung sollen Prioritäten gesetzt und die persönliche Leistungskurve berücksichtigt werden: die Konzentration ist zumeist am Morgen am höchsten.
- Stress durch Zeitdruck ist eine Energieverschwendung und soll möglichst vermieden werden.
- Kleine Handreichungen von Arbeitskollegen können unterstützend wirken.
- Arbeitskonflikte und damit verbundenen emotionalen Stress vermeiden durch konkrete Information.
- Auf eine ausgewogene, fettarme Ernährung achten.

Mit einem gesunden Mass an realistischer Selbsteinschätzung, Selbstdisziplin und einem klugen Einsetzen der persönlichen Ressourcen gelingt es deutlich besser, mit MS-bedingter Fatigue ein erfülltes Berufsleben zu führen.

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

MS-Infoline 0844 674 636
(Mo–Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr)

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich
Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43
info@multiplesklerose.ch

