

Presseinformationen



Dr. Katharina Leeners (Hrsg.)

Fatigue bei MS aktiv begegnen

Umgang mit chronischer Müdigkeit im Alltag



CD mit zahlreiche Arbeitsblättern
mit 16-seitigem Begleitheft (Anleitung)

Format: 21 x 21 cm

1. Auflage, Senden 2014

ISBN 978-3-936525-68-7

Preis: 14,90€

Das neue MS-Selbstmanagement-Programm auf CD:

Fatigue bei MS aktiv begegnen

Nun als CD im Handel erhältlich ist das neue „MS-Selbstmanagement-Programm Fatigue“ samt dazugehörigem Begleitheft für Menschen mit Multipler Sklerose. Ziel des MS-Selbstmanagement-Programms ist es, einerseits die Fatigue als Teil der MS zu akzeptieren und mit ihr zu leben, andererseits ihr durch geeignete Maßnahmen effektiv entgegenzuwirken. Die CD ergänzt sinnvoll die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten und hilft, ein individuell auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Selbstmanagement-Programm zu entwickeln.

Auf der CD finden sich unter den Kategorien „Auslöser“, „Bewegung“ und „Tages- und Wochenplanung“ Arbeitsmaterialien, die Menschen mit MS zur Reflexion und Selbstbeobachtung anleiten und ihnen passende Hilfen anbieten. So hilft gegen Fatigue beispielsweise eine klare, energiesparende Organisation des Tagesablaufs sowie ein Bewegungsprogramm, welches durch regelmäßiges Sporttreiben langfristig mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags gibt. Materialien wie ein Energietagebuch, eine Übersicht über mögliche Sportarten und ein konkreter Bewegungsplan unterstützen, das Leben auf die Fatigue abzustimmen und dieser aktiv entgegenzutreten.

Multiple Sklerose ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern und zahlreichen „unsichtbaren“ Symptomen, die von außen nicht immer sofort erkennbar sind. Zu ihnen gehört auch die sogenannte Fatigue, ein subjektives Gefühl völliger Erschöpfung nach vergleichsweise geringen körperlichen oder geistigen Anstrengungen, das auch durch ausreichenden Schlaf nicht wesentlich gemindert wird. Man schätzt, dass ca. 75 % aller MS-Patienten zeitweise von Fatigue betroffen sind. Dabei sind die Einschränkungen im sozialen Bereich und Arbeitsleben für die Betroffenen oft erheblich.

Der **Deutsche Medizin Verlag** (dmv) verfügt über langjährige Erfahrungen in der Veröffentlichung von Patientenratgebern mit dem Schwerpunkt Multiple Sklerose. dmv-Ratgeber gehen in ihrer Darstellung deutlich über einen rein informativen Inhalt hinaus: Sie geben konkrete Anregungen, den Alltag mit MS nach persönlichen Fähigkeiten zu gestalten, zu verändern und lebenswert zu erhalten.



PRESSEKONTAKT:

dmv Deutscher Medizin Verlag · Daimlerstraße 55 · 48308 Senden · Tel. 02597 991300 · Fax 02597 991309
www.dmv-direkt.de · info@dmv-direkt.de

Die Veröffentlichung ist honorarfrei. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegexemplares.