



uni|reha

Zentrum für Prävention und Rehabilitation
der Uniklinik Köln

Fatigue und Energiemanagement



Fatigue

Bei einer Fatigue steht die Erschöpfung nicht im Verhältnis zur erbrachten körperlichen/kognitiven Leistung. Sie ist durch Schlaf/Ausruhen nur teilweise ausgleichbar und wird durch emotionale Belastung, Stress, Infekte und ggf. Hitze verstärkt. Sie ist nicht direkt sichtbar, nur schwer messbar und gegenüber Dritten kaum vermittelbar.

Es besteht ein subjektiver Mangel an physischer und/oder psychischer Energie, der individuell wahrgenommen wird und das Ausführen alltäglicher Aktivitäten erschwert.

Energiemanagement- Schulung (EMS)

In der Edukations-Schulung lernen Sie einen pro-aktiven Umgang mit Fatigue, in dem Sie den Umgang mit Ihrer Erschöpfung erlernen und negative Auswirkungen auf Ihren Alltag reduzieren. Sie lernen, Ihr Energiekonto bewusst zu verwalten, Ihren Alltag zu reorganisieren und Ihre Energie dosiert einzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung:

Um die Schulung absolvieren zu können, sollten Sie über ausreichend Sprachverständnis und über ein hohes Maß an Motivation verfügen. Bei einer vorliegenden Depression oder bei Einschränkungen im kognitiven Bereich – sprechen Sie uns gerne an.

Des Weiteren benötigen wir eine entsprechende Heilmittelverordnung für psychisch-funktionelle Ergotherapie von Ihrem behandelnden Arzt, um die Intervention im Rahmen der Ergotherapie durchführen zu können.

Besuchen Sie uns gerne auch im Internet:



» **Kontakt**

UniReha GmbH

Praxiszentrum für Prävention und Rehabilitation
in der Klinik für Orthopädie, Gebäude 43
Joseph-Stelzmann-Str. 9
50931 Köln

Telefon: 0221 478-87582

Telefax: 0221 478-87585

E-Mail: praxiszentrum@unireha-koeln.de

www.unireha-koeln.de