

# Checkliste

## Patientenkommunikation in der Praxis

### 5. Tipps und Orientierungshilfen zur Abgrenzung der Fatigue von der Depression

Das chronische Fatigue-Syndrom (CFS) ist die dritthäufigste Begleiterkrankung von Patienten mit einer CED.<sup>11</sup> Auf den ersten Blick hat die Symptomatik des CFS mit der von Depressionen vieles gemeinsam. Die drei wichtigen Symptome des CFS – **Erschöpfung, Schlafstörungen und Gedächtnisprobleme** – treten auch bei Depressionen häufiger auf und Depressionen bei CFS. In über 80 % der Fälle wird ein bestehendes CFS nicht diagnostiziert, und gleichzeitig lautet dabei oft fälschlicherweise die Diagnose Depression.<sup>12</sup> Dennoch gibt es einige abgrenzende Symptome, die Sie als medizinische Fachkraft während der Kommunikation mit dem Patienten abfragen und als relevante Information dem behandelnden Arzt weitergeben können.

Hier finden Sie einige zielführende Fragen, um beim Patientengespräch Hinweisen auf ein CFS nachzugehen:<sup>13</sup>

- Hat die **Erschöpfung plötzlich angefangen** und ist sie eigentlich **nicht erklärbar**?
- **Verstärken sich die Beschwerden** bereits nach minimaler **körperlicher oder geistiger Aktivität**? Beispielsweise nach einem kurzen Spaziergang? **Hält** diese **Symptomverschlimmerung** Stunden, Tage oder sogar Wochen nach der Aktivität **an**?
- Sind Sie **tagsüber übermüdet** und können **nachts dennoch nicht schlafen**? Ist Ihr Schlaf nicht erholsam?
- Haben Sie **vielfältige Schmerzen**, das heißt Muskel-, Gelenk- und/oder neuartige Kopfschmerzen?
- Können Sie sich **schlecht konzentrieren** oder haben Sie **Probleme mit dem Gedächtnis**? Oder sind Sie **überempfindlich gegen Licht oder Lärm**?
- Haben Sie **Herzklopfen**, wird Ihnen **leicht schwindlig** oder sind Sie schnell **kurzatmig**?
- Haben Sie Probleme mit **Hitze oder Kälte**?
- Hat sich Ihr **Gewicht verändert**?
- Kommt es bei Ihnen häufiger zu **grippeähnlichen Beschwerden** wie z.B. Halsschmerzen und Fieber?
- Haben Sie ein **starkes Bedürfnis, aktiv zu sein**, sind aber (körperlich) **nicht in der Lage** dazu?
- Werden die Beschwerden am **Nachmittag schlimmer**?

### Quellen

<sup>11</sup> Artom M et al. 13. Jahreskongress der European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO), 14. – 17. Februar 2018, Wien/Österreich. Nurses oral presentations: NO001

<sup>12</sup> Griffith JP, Zarrouf FA. Prim Care Companion J Clin Psychiatry 2008; 10(2): 120–128

<sup>13</sup> Fatigatio e.V. Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom. Chronisches Fatigue-Syndrom/Myalgische Enzephalomyelitis. Schriftenreihe Informationen, Konzepte und Erfahrungen, Nr. 22. [https://www.fatigatio.de/fileadmin/user\\_upload/07/shopdocs\\_schriftenreihe/schrift22.pdf](https://www.fatigatio.de/fileadmin/user_upload/07/shopdocs_schriftenreihe/schrift22.pdf) (abgerufen am 04.06.2018)