

## Wenn man einen *Crash* hat

Wir geben Ihnen hier einen Notfall-Plan an die Hand, falls Sie in einen *Crash* (starke Zustandsverschlechterung nach Überlastung) geraten:

### 1. Benachrichtigen Sie Ihre „Notfall-Kontakte“.

Haben Sie einen oder mehrere Kontakte bereit, die Sie im Falle eines *Crashes* benachrichtigen können und die über Ihre Erkrankung Bescheid wissen. Diese sollten regelmäßig nach Ihnen schauen. Bitte erklären Sie ihnen vorher, dass Sie vielleicht nicht in der Lage sind, viel zu sprechen.

Halten Sie wichtige medizinische Informationen wie z.B. Allergiepass, Liste der Nahrungsunverträglichkeiten und eine Auflistung Ihrer Diagnosen/ Erkrankungen griffbereit.

### 2. Kümmern Sie sich um Ihre Grundbedürfnisse.

Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand; dabei kann eine Fitness-Armbanduhr, die z.B. den Puls misst, helfen. Halten Sie ein Fieberthermometer griffbereit am Bett.

Halten Sie Wasserflaschen griffbereit in der Nähe, evtl. Glucose-Elektrolyt-Mischungen aus Ihrer Apotheke oder Elektrolyte-Getränke aus dem Supermarkt wie z.B. *Gatorade* oder *Powerade*.

Haben Sie kleine Snacks am Bett oder Sofa, die Ihnen etwas Energie geben.

### 3. Sparen Sie Energie, um wieder etwas auf die Beine zu kommen.

Fahren Sie alle Aktivitäten radikal herunter!

- Verschieben Sie Aufgaben, die nicht unbedingt nötig sind
- Delegieren Sie Aufgaben an Andere
- Machen Sie alles extra langsam (wie in Zeitlupe)
- Bereiten Sie Ihre Wohnung für sich vor, so dass Sie überall Liegemöglichkeiten haben, für den Fall, dass Sie aufstehen und etwas erledigen müssen.

#### 4. Fahren Sie alle Reize herunter.

Die folgende Aufzählung beinhaltet Reize, die Sie beeinflussen können; eine möglichst reizarme Umgebung kann helfen, dass nicht unnötig Energie verschwendet wird:

- Lichtquellen, Sonnenlicht, Handy-Beleuchtung, E-Reader, Bildschirme
- Geräusche jeglicher Art, Reduktion z. B. durch Ohrstöpsel und/ oder Schallschutzkopfhörer, ggf. Noise Cancelling)
- Berührungen
- Extreme Temperaturen
- Gerüche
- Chemikalien (z.B. Duftstoffe in Körperpflegeprodukten, Wasch- oder Putzmitteln)

Achten Sie auch darauf, bequem zu liegen, damit der Körper komplett entspannen kann.

#### 5. Geistige Aktivität herunterfahren

Strengen Sie sich möglichst auch nicht geistig an, vermeiden Sie lange oder schwierige Gespräche, Fernsehen oder Lesen. Auch Emotionen – egal ob positiv oder negativ – verbrauchen Energie. Machen Sie sich keine Schuldgefühle, sondern seien Sie freundlich zu sich selbst und lassen Sie zu, sich zu entspannen.

#### 6. Vermeiden Sie den nächsten *Crash*.

Leider sind *Crashes* bei ME/CFS unvermeidlich. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in einen un guten Kreislauf aus *Push* (über die Energie-Grenzen gehen) und *Crash* (darauf folgender Zusammenbruch) geraten. Dieser Teufelskreislauf kann den Körper nachhaltig schädigen, da es immer schwieriger wird, den vorherigen Zustand wieder zu erreichen.

Haben Sie aber Geduld mit sich, wenn Sie doch einmal über Ihre Grenzen gegangen sind, und verzweifeln Sie nicht bei einem *Crash*. Dafür haben Sie ja (s.o.) vorgesorgt.

**Vgl.: ME/CFS Crash Survival Guide 1st Edition, S. 4–5**

<https://batemanhornecenter.org/education/mecfs-guidebook/>, (laienhafte Zusammenfassung)