

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS)

Gesundheits-Apps

Das Krankheitsbild

ME/CFS ist eine chronische neuroimmunologische Multisystemerkrankung. Die genaue Ursache ist ungeklärt. Häufig beginnt ME/CFS nach einer Infektionskrankheit.

Die Symptome

Leitsymptom ist Post-Exertional Malaise (PEM). Dabei handelt es sich um eine Verschlechterung der Symptome durch geringe physische oder psychische Belastung. Symptome sind Fatigue, Schlafstörungen, neurokognitive Symptome, Kreislaufprobleme, Schmerzen und grippeähnliche Zustände.

Die Behandlung

Aktuell gibt es keine anerkannte Therapiemöglichkeit. Zu den empfohlenen Selbsthilfe-Methoden gehört die Kontrolle der eigenen Aktivität, das Pacing. Das Selbstmanagement hilft dabei die eigenen Belastungsgrenzen nicht zu überschreiten und damit PEM zu verringern/verhindern.

Gesundheits-Apps

Nachfolgend stellen wir Ihnen 5 Gesundheits-Apps vor, welche Sie im Krankheitsmanagement von ME/CFS unterstützen können. Beachten Sie, dass keines der Hilfsangebote eine ärztliche Begleitung ersetzen kann. Die Apps sind lediglich als Selbstmanagement-Tools zu nutzen und stellen keinen eigenständigen Therapieansatz dar. Treffen Sie die Wahl nach einer geeigneten App in Begleitung und besprechen Sie auch die Anwendungsform, um einen sinnvollen Einbezug der App im Alltag zu gewährleisten.

Kontakt

E-Mail: jeanne.thrier@students.unibe.ch
Studentin Bachelor of Science in Psychology, Universität Bern

somnio - das digitale Schlaftraining
Das digitale Schlaftraining bei Ein- und Durchschlafstörungen. (App auf Rezept)



Visible: Long Covid & ME/CFS
Durch Messungen der Herzratenvariabilität unterstützt die App dabei PEM zu verringern/verhindern.

visible.

Fimo Health
Erlernen Sie das Pacing und damit einen proaktiven Umgang mit Fatigue. (App auf Rezept)



Bearable - Symptom Tracking
Die Gesundheits-Tracking-App hilft dabei herauszufinden, welche Faktoren einen Einfluss auf Ihre Krankheitssymptome haben.



Manage My Pain
Die App ermöglicht die Langzeitbeobachtung Ihrer Schmerzen und hilft dabei Einflussfaktoren auf das Schmerzerleben zu identifizieren.

