



# ME/CFS – Informationen für Arbeitgebende

## Was ist ME/CFS?

Die Myalgische Enzephalomyelitis / das Chronische Fatigue Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere chronische Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt. Die Krankheit tritt nach verschiedenen Auslösern auf, am häufigsten nach viralen Infektionen.

### **Die wichtigsten Symptome sind:**

- Post-Exertionelle Malaise (PEM): Eine Verschlechterung aller Symptome nach körperlicher oder geistiger Tätigkeit, die oft mit Verzögerung auftritt und Tage oder Wochen andauern, aber auch zu einer dauerhaften Verschlechterung des Zustands führen kann. Für ME/CFS-Erkrankte ist es daher sehr wichtig, innerhalb der eigenen Energiegrenzen zu bleiben (siehe Informationsblatt ME/CFS – Pacing).
- Weitere physische Symptome wie Kreislaufprobleme im Sitzen oder Stehen (orthostatische Intoleranz), Schmerzen,

ein grippeartiges Krankheitsgefühl, Schlafstörungen und eine ausgeprägte Sensitivität gegenüber sensorischen Reizen wie Geräuschen und Licht.

- Kognitive Einschränkungen wie Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme (auch „Brain Fog“ genannt: Erkrankte beschreiben eine Art vernebelten Kopf).

Art und Intensität der Symptome können von Person zu Person variieren und auch im zeitlichen Verlauf schwanken. Bei leichten Ausprägungen der Erkrankung kann der Alltag mit Einschränkungen gemeistert werden, schwer Erkrankte können das Haus oder Bett nicht mehr verlassen. Infektionen (auch vermeintlich banale) führen häufig zu einer lang andauernden Verschlechterung. Den Erkrankten sieht man die Schwere der Erkrankung häufig nicht an.

## Einfluss auf das Arbeitsleben

In den meisten Fällen benötigen ME/CFS-Erkrankte, soweit sie noch einer Berufstätigkeit nachgehen können, eine Verringerung der Arbeitszeit und -menge und Anpassungen hinsichtlich der Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Oberstes Ziel muss es sein, die individuellen Belastungsgrenzen einzuhalten, um eine Verschlechterung des Krankheits-

verlaufs zu vermeiden. Belastungsgrenzen sind nicht nur im Hinblick auf körperliche und kognitive Beanspruchung, sondern auch im Hinblick auf sensorische Reize und Stress jeder Art zu beachten.

***Insbesondere die folgenden Maßnahmen können helfen, die Berufstätigkeit oder Ausbildung weiter zu ermöglichen:***

- Flexible Arbeits- und Pausenzeiten

- Flexible Arbeitsorganisation mit der Möglichkeit, verschiedene Arten von Anforderungen abzuwechseln (aber Vermeiden von Multitasking!)

- Arbeiten im Homeoffice

- Liegemöglichkeiten für Pausen (bei orthostatischer Intoleranz)

- Infektionsschutz (Einzelbüros, Lufthygiene in Besprechungsräumen)

- Vermeiden von körperlich schweren Tätigkeiten, repetitiven Bewegungen, Stehen und Gehen, Tätigkeiten auf Leitern und Gerüsten (bei Schwindel)

- Vermeiden von Zeitdruck und Akkordarbeit

- Vermeiden von Publikumsverkehr, sensorischen Reizen (Geräusche, Licht, Hitze und Kälte)

- Vermeiden von Tätigkeiten mit besonders hohen kognitiven oder psychischen Anforderungen oder hoher Verantwortung im Risikobereich für Personen oder Maschinen

Da sich die Krankheitsausprägung individuell unterscheidet, sollte ein Gespräch mit dem\*der Beschäftigten für die passgenaue Anpassung des Arbeitsplatzes wegweisend sein. Unter Umständen wird der\*die Beschäftigte auch eine gewisse Zeit benötigen, um auszuprobieren, was im Einzelfall hilfreich ist und ihm\*ihr ermöglicht, die Arbeitsaufgaben gut zu erledigen, ohne eine gesundheitliche Verschlechterung zu riskieren.

Weiterführende Informationen und Links sowie weitere Themen wie Übersicht, Pacing und mehr finden Sie unter: [mecfs.de/Informationsblatt](https://mecfs.de/Informationsblatt)