

# Stark ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue)

## Information

Fatigue, ein Begriff aus dem französischen Sprachgebrauch, ist eine besonders quälende Form der Müdigkeit. Diese ausgeprägte Müdigkeit lässt sich durch normale Erholungsmechanismen nicht beheben und auch viel Schlaf führt nicht zur gewünschten Regeneration.

Es ist das häufigste Symptom von Tumorpatienten und wird durch die Krebserkrankung selber und deren Begleitscheinungen (z.B. Anämie) und/oder deren Therapie (Chemo-/Strahlentherapie, Zytokine u.a.) ausgelöst. Diese krankhafte Ermüdung ist für den Betroffenen mehr als unangenehm. Fatigue als vielschichtiges Leiden, schränkt den Krebspatienten während der Erkrankung und der Therapie so stark ein, dass Alltagsaktivitäten zum großen Teil nicht mehr ausgeübt werden können und eine völlige Erschöpfung häufig die Folge ist. Symptome, über die Betroffene klagen, sind Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schwäche, Motivationsverlust, Traurigkeit, Schlafstörungen, Angst, Entfremdung von Freunden und Familie, Konzentrationsstörungen bis hin zum Verlust des Interesses am Leben.

Fatigue in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für sein Umfeld wie Familie, Partner und Freunde eine sehr große Herausforderung.

### Was muss ich wissen?

- Das Fatigue-Syndrom gehört zur Tumorerkrankung und zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.
- Es gibt für Fatigue unterschiedliche Therapieansätze, wie z.B. die Behandlung der Anämie mit Bluttransfusionen oder die Unterstützung durch Psychoonkologen.

### Was kann ich selbst tun?

- **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:**
  - Essen Sie eisenhaltige und vitaminreiche Nahrungsmittel (z.B. Brokkoli, Spinat, Vollkornbrot, Obst).
  - Essen Sie häufig kleine Portionen.
  - Bevorzugen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.
- **Teilen Sie Ihre Kräfte ein:**
  - Planen Sie Ihren Tagesablauf (Ruhe- und Aktivitätsphasen).
  - Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.
  - Legen Sie nach Aktivitäten Ruhepausen ein.
- **Sammeln Sie Kräfte:**
  - Sorgen Sie für einen guten Nachtschlaf (feste Schlafzeiten einhalten).
  - Halten Sie einen kurzen Mittagsschlaf (max. 60 Minuten).
  - Leichte regelmäßige körperliche Betätigung (z.B. Spaziergänge) wirkt sich positiv auf Ihre Energiereserven aus.
- **Gestalten Sie Ihren Alltag:**
  - Vereinfachen Sie Haushaltsarbeiten (z.B. stehende Tätigkeiten vermeiden; Bügeln, Kartoffeln schälen im Sitzen).
  - Reduzieren Sie Ihre Arbeitszeit.
  - Delegieren Sie Aufgaben an Freunde und Angehörige
  - Ändern Sie ggf. Gewohnheiten (z.B. Fahrstuhl statt Treppen benutzen).
  - Sorgen Sie für Ablenkung (Kurzgeschichten, Kurzfilme, Malen, Basteln, Musik hören) und positive Stimmung.
  - Probieren Sie Entspannungsübungen aus (z.B. autogenes Training).

– Teilen Sie Angehörigen und Freunden mit, wie Sie sich wirklich fühlen.

#### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Teilen Sie Pflegenden und Ärzten auftretende Symptome mit und fordern Sie Hilfe ein.