

Fatigue Zusammenfassung

Handout zum Vortrag



Krebsbedingte Fatigue

Definition: Ein anhaltendes, quälendes Gefühl von Müdigkeit bzw. Erschöpfung, das als Folge einer Krebserkrankung/-therapie auftritt und in keinem Zusammenhang mit vorherigen Aktivitäten steht.

Mögliches Erscheinungsbild:

- Körperliche Schwäche, Gliederschwere, Unwohlsein nach körperlicher Anstrengung, übermäßiges Ruhebedürfnis, Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Wortfindungsstörungen
- Antriebslosigkeit, erhöhte emotionale Sensibilität und Frustration

Verlaufsformen & Häufigkeit:

Akut: in der Regel nach 3 Monaten ab Therapieende überwunden; ca. 90% aller PatientInnen

Chronisch: Andauern mehrere Monate/Jahre nach Therapieende; ca. 25% aller PatientInnen

Mögliche Ursachen und Folgen:

Direkte Einwirkung des Tumors auf Energiehaushalt, seelische und soziale Belastungen durch die Erkrankung sowie Folgen/Nebenwirkungen der Therapiemaßnahmen wie starker Gewichtsverlust/Mangelernährung, Mangel an körperlicher Bewegung, Infektionen durch geschwächtes Immunsystem, Schmerzen, Schlafstörungen.

Die Folge ist oft eine verminderte Lebensqualität durch Einschränkungen in verschiedensten Lebensbereichen: bei der Alltagsbewältigung (Haushalt, Körperpflege, Einkaufen), sozialen Aktivitäten und Freizeitgestaltung, im Sexualleben, im Berufsleben, Finanzielle Probleme und Seelische Belastung.

Ansatzmöglichkeiten:

- Ärztliche und/oder psychologische Beratung in Anspruch nehmen, um beeinflussbare Faktoren zu erkennen und zu therapieren/lindern
- Selbstmanagement: Kräfte einteilen (richtig mit Zeit und Energie haushalten lernen), Kräfte sammeln (jeden Tag „Energietankstellen“ einbauen), neue Kräfte gewinnen (angepasstes Bewegungstraining für sich finden), Selbstwahrnehmung verbessern (sich angemessen einschätzen üben, z.B. mit Hilfe eines Fatigue-Tagebuchs)
- Geduld und Mitgefühl mit sich selbst aufbringen
- Soziales Umfeld über Fatigue aufklären, um Scham und Frustration bei sich sowie Hilflosigkeit und Unverständnis bei den Angehörigen abzubauen