Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.
LMU KLINIKUM

Tumortherapie-induzierte Nebenwirkungen

Fatigue (außergewöhnliche Müdigkeit, anhaltende Erschöpfung)

Was ist das?

Als Fatigue bezeichnet man einen Zustand extremer, unüblicher und anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung, der sich auch durch Ausruhen nicht bessert. Fatigue kann Folge einer Krebserkrankung, einer Tumortherapie oder Operation sein. Auch Faktoren, die aus dem sozialen Umfeld kommen, sog. psychosoziale Aspekte, können einen Einfluss auf Ihr Erschöpfungsempfinden haben.

Wie äußert sich das?

Kennzeichen sind:

- eine außerordentliche Müdigkeit, unabhängig von vorangegangenen Anstrengungen
- ein erhöhtes Ruhebedürfnis, auch tagsüber
- mangelnde Energiereserven und Leistungsfähigkeit von anhaltender Dauer
- Ruhepausen und ausreichend Schlaf helfen nicht

Was kann ich tun?

Energie sparen durch:

- regelmäßige Pausen
- Alltag umgestalten und Aufgaben abgeben
- mehr Zeit einplanen und Aktivitäten langsamer durchführen

Vorhandene Energie erhalten durch:

- gute Schlafhygiene
- Stress und Belastungen aufarbeiten
- gesunde Ernährung

Neue Energie gewinnen durch:

- Bewegung und Aktivitäten, die Sauerstoff umsetzen wie z.B. Spaziergänge und Walking von 20 min. an der frischen Luft
- leichte sportliche Betätigung wie Schwimmen, Radfahren und Langlauf bei denen größere Muskelgruppen bewegt werden
- Physiotherapie und Gymnastische Übungen (auch bei Bettlägerigkeit)
- kreative Tätigkeiten
- Entspannungsverfahren, wie Qigong, Yoga, Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- soziale Kontakte pflegen

Was kann zusätzlich helfen?

Situation annehmen und damit umgehen durch:

- Information und Beratung von Angehörigen und Freunden
- Therapeutische Unterstützung annehmen
- Teilnahme an Selbsthilfegruppen
- Teilnahme am Schulungsprogramm „Fatigue individuell bewältigen“ (FIBS)

Bitte informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte und Pflegepersonen über Ihre Symptome.

Weiterführende Informationen erhalten Sie

www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html

www.was-essen-bei-krebs.de

und auf der Homepage des Comprehensive Cancer Center CCCLMU – Krebszentrum München

http://ccc.klinikum.uni-muenchen.de

Ersteller: AG Infomaterial OnkoFachpflege am LMU-Klinikum (M. Schmied, B. Wagner)

Quellen:
Deutschen Krebsgesellschaft e. V.; Stiftung Deutsche Krebshilfe (2018): Supportive Therapie Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung. Berlin.
Deutschen Krebsgesellschaft e. V.; Stiftung Deutsche Krebshilfe (2020): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen. Leitlinie. Langversion.