

Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom – Tumorassoziierte Fatigue

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

im Rahmen einer onkologischen Erkrankung kann es zum Auftreten eines Erschöpfungssyndroms (Fatigue) kommen. In der vorliegenden Information beschreiben wir Ihnen relevante Aspekte zur Aufklärung und Erkennung und zeigen Ihnen unterstützende Maßnahmen auf.

Was ist Fatigue?

Bei der tumorassoziierten Fatigue handelt es sich um ein Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom, welches bei onkologischen Patient*innen auftritt. Zu den häufigsten Beschwerden zählen:

- » Müdigkeit
- » Erschöpfung
- » Kraftlosigkeit
- » Schlafstörungen
- » Verminderte Leistungsfähigkeit/verlängerte Erholungszeit
- » Abgeschlagenheit
- » Mangelnde Energie
- » Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

Diese Symptome stehen nicht im Verhältnis zu der vorrangigen Tätigkeit und lassen sich durch Ruhe- und Erholungsphasen nicht lindern.

Bei einer tumorassoziierten Fatigue handelt es sich nicht um eine Depression.

Was sind Ursachen für eine tumorassoziierte Fatigue?

Ursachen und verstärkende Faktoren einer tumorassoziierten Fatigue sind variabel und individuell unterschiedlich.

Beeinflussende Faktoren einer Fatigue sind:

- » Schmerzen
- » Nebenwirkungen der Antitumorthherapie
- » Anämie
- » Psychische Belastung
- » Schlafstörungen
- » Ernährungsstörungen
- » Zu viel, sowie zu wenig Bewegung
- » Begleiterkrankungen
- » Soziale Faktoren

Auf einen Blick: Fatigue

Fatigue ist eine Wahrnehmung von körperlicher, emotionaler und/oder kognitiver Müdigkeit oder Erschöpfung, welches auch durch Ruhe oder Schlaf nicht erleichtert werden kann. Eine Fatigue stellt eine signifikante Belastung für den Betroffenen dar und geht mit Beeinträchtigungen in sozialen und beruflichen Bereichen einher. Eine Fatigue kann auch noch lange nach einer Tumorthherapie auftreten und über einen langen Zeitraum bestehen bleiben. Daher sind die Symptome sehr ernst zu nehmen.

Welche Patienten sind betroffen?

7 bis 9 von 10 aller Patient*innen mit einer Tumorerkrankung leiden unter einer Fatigue. Eine tumorassoziierte Fatigue kann hierbei in allen Phasen der Erkrankung auftreten:

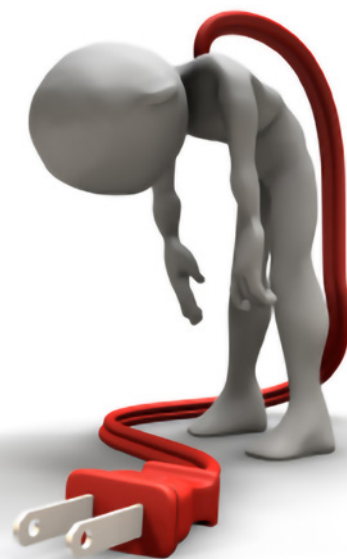
- » Als Frühsymptom zu Beginn der Erkrankung
- » Während der Antitumorthherapie
- » Phasenweise, abhängig vom Therapiezyklus
- » Als Langzeitfolge nach Abschluss der Antitumorthherapie

Was kann ich selbst tun?

- » Körperliche Aktivität; abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung und in Absprache mit dem Behandlungsteam
- » Schmerzen offen äußern, damit diese gemildert und behoben werden können
- » Ein Erschöpfungstagebuch führen
- » Auf eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung achten
- » Angehörige einbinden:
 - » Offene Kommunikation über die eigene Müdigkeit und Erschöpfung
 - » Angebotene Hilfsangebote wahrnehmen
 - » Feste Ruhephasen einplanen
 - » Auf einen geregelten und gleichmäßigen Schlafrhythmus achten
- » Für Sie wichtige Tätigkeiten in einer aktiven Phase durchführen und weniger wichtige Tätigkeiten delegieren oder auf einen anderen Zeitpunkt verschieben
- » Besuch von Selbsthilfegruppen

Wie führe ich ein Erschöpfungstagebuch?

- » Notieren Sie, welche Tätigkeiten Sie besonders anstrengen oder nach welchen Tätigkeiten Sie sich besonders erschöpft fühlen
- » Achten Sie darauf und notieren Sie, zu welcher Tageszeit Sie sich aktiv am besten betätigen können oder zu welcher Uhrzeit Sie eine Ruhepause benötigen
- » Als Hilfe dazu können folgende Fragen dienen:
 - » „Bin ich momentan müde?“
 - » „Wie stark ist zurzeit meine Müdigkeit?“
Notieren Sie auf einer Skala von 1 – 10
 - » „Wann beginnt die Müdigkeit? Wie lange dauert meine Müdigkeit an?“
 - » „Wie äußert sich meine Müdigkeit körperlich?“
 - » „In welcher Weise wirkt sich meine Müdigkeit auf meinen Alltag aus?“



Wo finde ich weitere Informationen?

Für weitere Informationen steht Ihnen das gesamte Behandlungsteam gerne zur Verfügung.
Vertiefende Informationen finden Sie unter:

- » Blauer Ratgeber der Deutschen Krebshilfe: Nr. 51 Fatigue bei Krebs
- » <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/>

Quellen:

- » Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht-heilbaren Krebserkrankung, Langversion 2.2, 2020, AWMF-Registernummer: 128/001OL, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/palliativmedizin/> (Zugriff am: 15.02.2022)
- » Blum, D., Bachmann – Mettler, I. & Strasser, F. (2017): Fatigue. In Margulies, A., Kroner, T., Gaisser, A. & Bachmann – Mettler, I. (Hrsg.): Onkologische Krankenpflege, 6. Auflage, S. 333 – 342, Berlin: Springer Verlag