

Fatigue

Starke Erschöpfung kann als Folge einer Krebserkrankung oder Krebsbehandlung auftreten – manchmal auch Monate bis Jahre nach der Erkrankung. In der medizinischen Fachsprache wird dies auch als Fatigue bezeichnet (ausgesprochen: „Fatieg“). Dabei geht die Erschöpfung über eine normale Müdigkeit hinaus, wie sie zum Beispiel nach körperlicher Anstrengung auftritt. Sie kann auch nicht durch ausreichenden Schlaf überwunden werden.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie damit umgehen können. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- › Welche Beschwerden können auftreten?
- › Was sind die Ursachen für starke Erschöpfung?
- › Wie kann man starke Erschöpfung behandeln?
- › Was kann ich selbst tun?
- › Tipps für den Alltag
- › Was sagen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden?

Welche Beschwerden können auftreten?

Starke Erschöpfung kann sich durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis und Schlafstörungen, ein anhaltendes Schweregefühl oder nachlassende Konzentrationsfähigkeit bemerkbar machen. Betroffene klagen außerdem häufig über leichte Reizbarkeit und Gefühlsschwankungen.

Was sind die Ursachen für starke Erschöpfung?

Starke Erschöpfung ist bei einer Krebserkrankung nicht ungewöhnlich. Wichtig für Sie ist zu wissen, dass die Erschöpfung nichts über Ihren Krankheitsverlauf aussagt.

Mögliche Ursachen sind:

- › die Krebserkrankung selbst
- › Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, Hormonbehandlung oder Operationen
- › Blutarmut; dies ist der häufigste Auslöser der akuten Erschöpfung

- › Eisenmangel
- › Nebenwirkung von Medikamenten, z. B. von Schmerzmitteln
- › seelische Belastungen wie Angst, Stress, Schmerzen oder Depression
- › Mangelernährung mit Gewichtsverlust und Muskelabbau
- › andauernde Entzündungen

Wie kann man starke Erschöpfung behandeln?

Vor allem ist wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre Situation. Diese können dann nach der Ursache suchen. Ist die Ursache gefunden, können gezielt Maßnahmen zur Behandlung ergriffen werden.

Bei einer Blutarmut (Anämie) kann z. B. eine Bluttransfusion helfen. Eine Mangelernährung kann durch Maßnahmen wie z. B. einer hochkalorischen Trinknahrung verbessert werden.

Wenn Sie seelisch sehr belastet sind, kann Ihnen vielleicht eine psychotherapeutische Betreuung helfen, wieder Zuversicht zu gewinnen.

Ihr Behandlungsteam vermittelt Ihnen gerne einen Termin bei den Psychoonkologen, z. B. von LebensWert e.V., der im CIO stationiert ist oder unterstützt Sie bei der Planung einer medizinischen Rehabilitation.

Was kann ich selbst tun?

Körperliche Schonung allein kann diese spezielle Müdigkeit nicht bessern. Im Gegenteil: Regelmäßige, moderate körperliche Aktivität hemmt und senkt das Fatigue-Syndrom und steigert damit Ihr Wohlbefinden. So können Sie langsam wieder an Kraft gewinnen und Ihre Ausdauer steigern.

Vor Beginn einer sportlichen Betätigung sollten Sie sich mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten, welche und wie viel körperliche Bewegung gut für Sie ist. Im CIO gibt es – speziell für Krebspatienten – das Angebot der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT).

Weitere Informationen: cio.uk-koeln.de/ott

Tipps für den Alltag

- › Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst. Führen Sie ein Tagebuch, in welchem Sie die Uhrzeiten der aktiven Phasen erfassen.
- › Planen Sie Ihren Tag. Gleichen Sie Phasen der Aktivität und Bewegung mit Ruhephasen aus.
- › Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie gut schaffen können.
- › Sparen Sie Ihre Kräfte im Alltag: Setzen Sie sich im Badezimmer und beim Ankleiden, beim Kochen oder Bügeln einfach mal hin.
- › Planen Sie für jeden Tag etwas, worauf Sie sich freuen. Verwöhnen Sie sich öfter mal, z. B. mit schöner Musik oder einem Stück Schokolade oder unternehmen Sie einen Spaziergang.
- › Teilen Sie schöne Erlebnisse und kleine Fortschritte mit Ihren Angehörigen und Freunden. Sprechen Sie aber auch über Ihre Sorgen.