

- › Essen Sie ausgewogen und trinken Sie ausreichend. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag werden empfohlen. Essen Sie häufiger und dafür kleine Portionen. Abends sollten Sie möglichst nur noch leichte Kost zu sich nehmen.
- › Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist wichtig: Versuchen Sie, tagsüber nicht länger als eine Stunde zu schlafen. Wenn Sie aber müde werden, geben Sie dem Bedürfnis nach. Zwingen Sie sich nicht, wach zu bleiben. Lüften Sie vor dem Zubettgehen Ihr Schlafzimmer.

Was sagen Sie Ihrer Familie und Freunden?

Es ist nicht einfach, die neue Situation und die damit verbundenen Einschränkungen im Alltag zu akzeptieren. Möglicherweise werden sich auch nahestehende Personen oder Freunde überfordert fühlen und zurückziehen. Ihre Rolle in der Familie, im Freundeskreis und an Ihrem Arbeitsplatz wird sich verändern.

Gestalten Sie diese Veränderung aktiv mit. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Reden Sie offen mit Ihren Mitmenschen. Formulieren Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen. Geben Sie den anderen die Möglichkeit, Ihr Verhalten besser zu verstehen. Gleichzeitig erfahren Sie so auch von den Sorgen und Nöten Ihrer Angehörigen.

Für weitere Fragen stehen Ihnen gerne das Pflege-team oder Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt zur Verfügung.

Notizen

Weitere CIO-Ratgeber

- › Atemnot
- › Chemotherapie I + II
- › Patientenverfügung
- › Reden
- › Schmerzen
- › Strahlentherapie

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.
krebzzentrum-cio.de | cio.uk-koeln.de

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

 **UNIKLINIK
KÖLN**

ukb universitäts
klinikumbonn

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Fatigue

- › Erschöpfung
- › Schlafstörungen

*An Ihrer Seite:
Die CIO-Ratgeber
unterstützen Sie in Ihrer
Therapie mit praktischen
Informationen*

Fatigue

Starke Erschöpfung kann als Folge einer Krebserkrankung oder Krebsbehandlung auftreten. 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 Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder mit den Pflegekräften 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.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder das Pflegeteam vermitteln Ihnen gerne einen Termin bei den Psychoonkologen, z. B. vom Verein Lebenswert, die im CIO stationiert sind.

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

- › 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.