PRÄVENTION UND THERAPIE DER KREBSBEDINGTEN ERSCHÖPFUNG

TIPPS & INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN & PATIENTEN

Der Begriff „Fatigue“ kommt aus dem Französischen und bedeutet Ermüdung oder Erschöpfung. Während einer Krebstherapie kann es zu einer krankhaften Ermüdung kommen, die nicht im Verhältnis zur vorherigen Aktivität oder Erholungsphase steht. Dieses Gefühl kann auch lange nach der Therapie anhalten.

WICHTIG ZU WISSEN: Das Auftreten von Fatigue ist kein Anzeichen einer Krankheitsverschlimmerung!

Die genauen Gründe für Fatique sind nicht vollständig bekannt, aber es spielen vermutlich viele Faktoren eine Rolle:

- die Erkrankung selbst
- Auswirkungen der Behandlung und dessen Nebenwirkungen
- psychische Belastungen
- Schlafstörungen
- Mangelernährungen und Gewichtsverlust
- Verlust der Leistungsfähigkeit durch mangelnde Bewegung (Muskelabbau)

Wie äußert sich Fatigue?

Eine Fatique äußert sich durch:

- stetige Müdigkeit und Erschöpfung, die trotz längerer Pausen und Ruhephasen anhält.
- verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- ein gestörtes Schlafmuster.

Selbst kleinere, tägliche Anstrengungen fallen Ihnen schwer. Und ähnlich einer Depression kann es zu einem Gefühl der Hilflosigkeit kommen, zum Verlust des Interesses am Leben und/oder einer Entfremdung von der Familie und von Freunden.

Was können Sie tun?

Je nach persönlicher Situation gibt es verschiedene Ansätze, um einer Fatigue zu begegnen. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird alle Begleiterkrankungen gut behandeln und notwendige Untersuchungen durchführen, um andere Krankheiten als Ursache auszuschließen.

Sport- und Bewegungstherapie

Durch zu lange Ruhephasen wird der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System geschwächt. Daher ist es trotz oder grade bei Fatigue wichtig, körperlich aktiv zu werden. Es ist ratsam, mehrmals wöchentlich ein moderates Ausdauer- und Krafttraining zu absolvieren. Welche Sportart für Sie geeignet ist, können Sie auch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprechen.

Aktivitäts- und Energiemanagement

Es ist wichtig, die eigenen Kräfte einzuteilen. Nehmen Sie sich realistische Aufgaben über den Tag verteilt vor und planen Sie auch bewusst schöne Aktivitäten und Pausen mit ein. Zur besseren Einschätzung, welche Aufgaben realistisch sind, kann es sinnvoll sein, ein Energietagebuch zu führen.

Gesunde Ernährung

Die Nahrungsaufnahme kann aufgrund der Erkrankung und/oder Behandlung eingeschränkt sein, sodass eine Ergänzung mit hochkalorischer Nahrung, Vitaminen oder Mineralien in Erwägung gezogen werden sollte. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und essen Sie, was Ihnen schmeckt!

Gesunde Schlafhygiene

Bei Einschlafproblemen ist eine erhöhte Sauerstoffzufuhr hilfreich. Wenn Ihre Kräfte es zulassen, kann ein kurzer Spaziergang oder einige Minuten am geöffneten Fenster Abhilfe schaffen. Vermeiden Sie elektronische Geräte wie Handy, Fernseher, Tablet vor dem Zubettgehen. Achten Sie auf regelmäßige Bettgehzeiten, auch am Wochenende. Beschränken Sie „Nickerchen“ tagsüber auf eine Stunde. Auch Entspannungsverfahren können Ihnen helfen, Ruhephasen besser zu nutzen. Bei anhaltenden Problemen ist es sinnvoll, ein Schlaftagebuch zu führen.

Mentale Unterstützung

Psychoonkologische Unterstützung kann Ihnen helfen, mit den seelischen Belastungen besser umzugehen und bietet Strategien, um Probleme zu verarbeiten. Je nach Bedarf und Krankheitsphase können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Auch der Austausch mit Betroffenen durch einen Besuch von Selbsthilfegruppen kann sehr unterstützend sein.

HABEN SIE FRAGEN?

Kontaktieren Sie uns gerne
werktags von 09:00 bis 17:00 Uhr.

APOTHEKENTEAM **ONKOLOGISCHE VERSORGUNG**
Tel. +49 40 523889 -125 | Fax -595 | onkologie@antares-apo.de

antares
apotheke + pharma service

antares-apotheke Pharma Service e.K.
Kuehnstraße 75 · 22045 Hamburg · **www.antares-apo.de**

Besuchen Sie unsere Apotheke auch im Online-Shop: **shop.aps-hh.de**