

Fatigue / Kraftlosigkeit / Müdigkeit

Was bedeutet das Wort „Fatigue“?

Viele Patienten, die an Krebs erkrankt sind, leiden an einer besonders quälenden Form von Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Fatigue ist ein weltweit verwendeter Sammelbegriff für die erwähnten Anzeichen (Symptome).

Während für die meisten Menschen Müdigkeit ein kurzzeitiges Gefühl ist, das nach ausreichendem Schlaf wieder verschwindet, kann sie bei Tumorpatienten chronisch (andauernd) sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Vielfach äußern Betroffene typische Beschwerden, ohne aber einen Namen dafür zu kennen: Sie sagen, dass sie sich zu schwach zum Essen fühlen, Schwierigkeiten beim Stiegensteigen haben, keine Kraft für die täglichen Aufgaben im Haushalt haben und im Extremfall sogar außerstande sind, ihren Beruf weiter auszuüben.

Viele Betroffene trauen sich auch nicht, über Beschwerden dieser Art zu reden, weil sie der Meinung sind, dass man doch nichts dagegen tun kann. Dann ist es für den Arzt besonders schwierig, auf Fatigue aufmerksam zu werden.

Welche Ursachen kann Fatigue haben?

Fatigue kann viele Auslöser haben, die unterschiedliche Maßnahmen für eine möglichst effektive Behandlung verlangen.

Eine wichtige, zentrale Ursache von Fatigue ist die Blutarmut (Anämie). In diesem Fall werden im Knochenmark zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Die roten Blutkörperchen sind jener Bestandteil des Blutes, welcher Sauerstoff aus den Lungen in alle Bereiche des Körpers transportiert, wo er verbraucht wird.

Bei einer solchen Anämie fühlen sich die Patienten müde und schwach, leiden an Appetitlosigkeit und Schlafstörungen, klagen über Konzentrationsstörungen und über ein Gefühl der völligen geistigen und körperlichen Erschöpfung. Die Folge ist ein dramatischer Einschnitt in die Lebensqualität des Betroffenen.

Wird die Anämie nicht behandelt, dann kann es auch zu anderen Anzeichen kommen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden bei geringer körperlicher Belastung, Herzklopfen, Angina pectoris und Lungenödem.

Im Rahmen der Chemo- und/oder Strahlentherapie tritt diese Blutarmut sehr häufig auf und wird ohne entsprechende Behandlung in den meisten Fällen mit jedem Chemotherapie-Zyklus weiter zunehmen und den Zustand des Betroffenen weiter verschlechtern.

Deswegen sollten Sie die oben erwähnten Anzeichen einer Anämie kennen und bei Vorliegen dieser Symptome rechtzeitig mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Für den Fall, dass keine Anämie vorliegt, sollten Sie beachten, dass sich auch Faktoren wie Mangelernährung, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Depression, Stressgefühle,..... negativ auf Ihre Stimmung und Lebenskraft auswirken und zu Fatigue führen können. In diesem Fall sollten Sie die in vielen Krankenhäusern vorhandene psychoonkologische Beratung durch Ärzte und Psychologen in Anspruch

Fatigue / Kraftlosigkeit / Müdigkeit

nehmen, die Ihnen gezielt helfen können, den Ursachen Ihrer Fatigue-Symptomatik auf den Grund zu gehen.

Was können Sie selbst gegen Fatigue tun?

Auf den folgenden Seiten finden Sie wichtige Ratschläge, was Sie selbst zur Bekämpfung Ihrer Tumormüdigkeit beitragen können:

1. Reden Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Müdigkeit und gehen Sie gemeinsam den Ursachen auf den Grund!

Wie bereits erwähnt, ist Fatigue in vielen Fällen auf einen Mangel an roten Blutkörperchen zurückzuführen – Ihr Arzt spricht dann von einer Blutarmut oder Anämie. Diese Blutkörperchen enthalten den intensiv roten Stoff Hämoglobin, dem das Blut seine Farbe verdankt. Ihr Arzt kann die Menge an Hämoglobin (den sogenannten „Hb-Wert“) im Blut bestimmen und daran erkennen, ob genügend rote Blutzellen vorhanden sind oder ob eine Blutarmut vorliegt.

Der Normalwert ist bei Frauen ein Hb von 12-16 Gramm pro Deziliter Blut (12-16 g/dl) und bei Männern von 14-18 Gramm pro Deziliter Blut (14-18 g/dl).

Sollte nun Ihr Hämoglobinspiegel unterhalb der Normwerte liegen, kann Ihnen Ihr Arzt durch die Behandlung mit Erythropoietin gezielt aus Ihrer Tumormüdigkeit helfen.

Erythropoietin, kurz EPO genannt, ist ein körpereigener Eiweißstoff, der von den Nieren gebildet wird und im Knochenmark die Bildung der roten Blutkörperchen fördert.

Können die Nieren kein EPO (z.B. bei Nierenversagen) oder zuwenig EPO (z.B. bei Tumorerkrankungen, unter Chemo- oder Strahlentherapie) herstellen, dann können auch nicht mehr genug rote Blutkörperchen gebildet werden – es kommt zur Blutarmut (Anämie).

ERYPO[®]

... hebt den Hb

Durch die Verabreichung von Erythropoietin (EPO) kann Ihre Blutarmut behandelt werden. Darüber hinaus werden Sie bemerken, dass Sie wieder stärker körperlich belastbar werden – eine Wiederaufnahme von Freizeitaktivitäten und oftmals auch der Berufstätigkeit ist möglich. Appetitlosigkeit und Schlafstörungen lassen nach, die Fatigue-Symptomatik geht zurück, die Kräfte und die Motivation für die Weiterführung einer notwendigen chemo-/strahlentherapeutischen Behandlung steigen.

2. Teilen Sie sich Ihre Kräfte sorgfältig ein!

Es ist gut zu wissen, zu welchen Zeiten Sie sich gut oder schlecht fühlen. Beobachten Sie sich, führen Sie am besten ein Tagebuch, in dem Sie notieren, zu welchen Tageszeiten Sie sich am kräftigsten und zu welchen Sie sich schwach fühlen.

Planen Sie Ihren Tag am besten schon am Abend vorher. Ein Familienangehöriger, oder eine Pflegekraft helfen Ihnen sicher gerne dabei. Entscheiden Sie sich, welche

Fatigue / Kraftlosigkeit / Müdigkeit

Dinge Ihnen besonders wichtig sind, z. B. ein bestimmtes Telefonat, ein Behördengang oder ein Besuch bei Freunden. Planen Sie, diese Dinge zu Zeiten auszuführen, zu denen Sie sich am besten fühlen. Vorhaben, die vertagt werden können, legen Sie auf die übrigen Zeiten.

Finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Viele Dinge fallen Ihnen leichter, wenn Sie sie in Etappen erledigen. Dazwischen sollten Sie Pausen einlegen.

Viele besonders anstrengende Tätigkeiten lassen sich umgehen oder entschärfen. Zum Beispiel können Sie Aufgaben wie Kochen, Bügeln, das Ein-/Ausräumen großteils auch im Sitzen erledigen und damit Kräfte sparen.

3. Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Um wieder zu Kräften zu kommen, ist eine gute, ausgewogene Ernährung wichtig, auch wenn Sie vielleicht keinen Appetit haben.

Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich und erhöhen Sie den Kaloriengehalt.

Zum Aufbau der roten Blutkörperchen benötigt Ihr Körper in erster Linie Spurenelemente und Vitamine, wie z.B. Eisen, Folsäure, Vitamin B12 oder Vitamin C.

Zur genaueren Information über die für Sie geeigneten ernährungstherapeutischen Maßnahmen empfehlen wir Ihnen weiterführende Literatur wie z.B. die Broschüre „Ernährung bei Krebs“ der Österreichischen Krebshilfe.

4. Versuchen Sie sich mit Dingen abzulenken, die Sie gerne tun. Bleiben Sie soweit als möglich aktiv und denken Sie positiv!

Die Krankheit und ihre Behandlung verlangt Ihnen viel Kraft ab. Viele Patienten finden es entspannend, wenn sie zumindest für einige Stunden von der Erkrankung, der Therapie oder von Fatigue abgelenkt werden.

Machen Sie Dinge, die Sie gerne tun und die Sie ablenken – z.B. kleine Spaziergänge mit Freunden, Musikhören, Musizieren, Lesen,..... Auch Malen kann ein Mittel zur körperlichen Entspannung und Ablenkung sein, bei dem sich die Aufmerksamkeit auf etwas anderes als den eigenen Zustand richtet.

Wer stark unter Fatigue leidet, wird jede körperliche Anstrengung meiden. Wenn es Ihnen aber besser geht, sollte Ihnen eine leichte körperliche Betätigung gut tun. Vor allem Spaziergehen bietet sich in diesen Fällen an.

Halten Sie den ganzen Tag hindurch genügend kleine Pausen, aber achten Sie darauf, dass Sie zwischendurch auch aktiv sind.