

CHRONISCHES MÜDIGKEITSYNDROM ODER FATIGUE SYNDROM

Der Begriff „Fatigue“ stammt vom lateinischen „fatigatio“, was Ermüdung bedeutet. Zwar spüren auch gesunde Menschen nach körperlicher Betätigung Müdigkeit und Erschöpfung; sie sind jedoch nach einem Schlaf oder nach einer Ruhepause wieder „fit“. Bei Ihnen kann aber die Erschöpfung dagegen trotz ausreichender Ruhe bestehen bleiben. Sie haben das Gefühl, keine Kraft mehr zu haben; häufig können Sie wegen der lähmenden Müdigkeit und Abgeschlagenheit alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Einkaufen nicht mehr gut bewältigen. Fast drei Viertel der Krebspatienten leiden im Verlauf der Krankheit unter diesem Problem.

Die Fatigue bei Krebserkrankung wurde jahrelang verkannt. Die Patienten allerdings gaben Fatigue als das für sie wichtigste und belastendste Problem an.

WIE ÄUSSERT SICH FATIGUE

- Müdigkeit, Energiemangel oder unverhältnismässig gesteigertes Ruhebedürfnis
- Gefühl der allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- Konzentrationsstörungen
- Mangel an Motivation, den normalen Alltagsaktivitäten nachzugehen
- Schlaflosigkeit oder übermässiges Schlafbedürfnis
- trotz Schlaf nicht erholt
- Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen
- Niedergeschlagenheit, Frustration, Reizbarkeit
- Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung
- Kurzzeitgedächtnisstörung
- nach Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein

DIE WICHTIGSTEN URSACHEN DER FATIGUE

- die Erkrankung selber
- die Chemotherapie: Einige Krebsmedikamente können die Funktion der Nervenzellen beeinträchtigen. Diese sogenannte Neurotoxizität führt zu Konzentrationsschwäche, leichte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Denkstörungen. Im englischen Sprachraum „chemo-brain“ oder „chemo-fog“ genannt. Dieser „Nebel im Kopf“ tritt häufig am zweiten Tag nach der Chemotherapie auf und bildet sich nach wenigen Tagen zurück. Einige Patienten können diese Beschwerden jedoch noch lange Zeit nach Ende der Behandlung spüren.
- die Strahlentherapie: tritt bis zu 90% auf je nach Intensität und Strahlenfeld
- die Immuntherapie
- die Operationen
- die Blutarmut oder Anämie
- Abnahme der Muskelmasse
- Depressionen
- Infektionen
- Medikamente
- Mangelernährung und Gewichtsverlust
- Schlafstörungen

WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Fatigue lässt sich, je nach Ursachen, häufig behandeln. Der erste Schritt zur Behandlung ist die Suche nach Ursachen, die möglicherweise nichts mit der Krebserkrankung zu tun haben.

Eine Blutarmut kann mittels Bluttransfusionen oder einem Knochenmarkshormon (Erythropoietin) behandelt werden.

Medikamentencheck: Zuerst sollten Sie mit ihrem behandelnden Arzt über die Medikamente sprechen, die sie zusätzlich zur Krebstherapie einnehmen. Dazu zählen z. B. Mittel gegen Übelkeit oder Schlafmittel. Bei vielen dieser Medikamente ist Müdigkeit eine bekannte Nebenwirkung. Oft verschwinden die Beschwerden durch das Absetzen oder Wechsel der Medikamente.

SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

In vielen Fällen kann ein gezieltes der Situation angepasstes körperliches Training die Leistungsfähigkeit der Patienten verbessern und die Fatigue effektiv mindern. Neben körperlicher Aktivität können auch Entspannung- und Meditationstechniken wichtig für das Wohlbefinden sein.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Ernährung sollte genügend Nährstoffe beinhalten, um Defizite zu vermeiden oder auszugleichen.

WEITERE MASSNAHMEN

- richtig Schlafen
- jeden Tag zur selben Uhrzeit ins Bett gehen und aufstehen
- den Nachtschlaf auf eine Dauer festlegen, die erfahrungsgemäss zu Erholung geführt hat
- nach dem Aufwachen sofort aufstehen
- bei Einschlafstörungen nicht im Bettliegen bleiben
- die Dauer des Schlafes tagsüber auf ca.1Stunde beschränken
- auch an Wochenenden zur gewohnten Zeit aufstehen
- bei schlechtem Nachtschlaf nicht versuchen, verlorenen Schlaf nachzuholen
- tagsüber für ausreichend Bewegung und Betätigung sorgen
- abends auf schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige Getränke (Kaffee und Tee) verzichten und Alkohol meiden.

WEITER

- Prioritäten setzen
- Aktivitäten delegieren
- den Tag planen (die schwierigsten Tätigkeiten erledigen, wenn die Energie am höchsten ist)
- unwichtige Aktivitäten vertagen oder stornieren

- kurze Pausen einlegen, wenn es erforderlich ist
- Hilfsmittel und Hilfe von Freunden und der Familie in Anspruch nehmen
- Müdigkeit ist kein Hinweis, dass eine Krebserkrankung fortschreitet
- Fatigue Sie hat nichts mit Einbildung oder mangelnder Willenskraft zu tun
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Ängste. Treten Sie Ihren Emotionen offen entgegen, sind diese meist leichter zu handhaben. Sprechen Sie doch mit Ihrer Krankenschwester oder Ihrem Pfleger. Sie können Ihnen helfen, einen Weg zu finden, um Ihre Sorgen und Ängste zu mindern.
- Informieren Sie sich über Ihre Behandlung, die möglichen Nebenwirkungen und die Art und Weise, damit fertig zu werden. Sind Sie in der Thematik bewandert und handeln Sie infolge dieser Kenntnisse, fühlen Sie sich sicherlich besser unter Kontrolle. Haben Sie keine Angst, mit Ihrem Arzt zu sprechen und ihm Fragen zu stellen.
- Ruhen Sie sich auf jeden Fall genug aus:
- Machen Sie mehrere Nickerchen oder Pausen im Verlauf des Tags. Das ist besser als eine lange Ruhezeit.
- Planen Sie in Ihren Tagesablauf Ruhepausen ein.
- Machen Sie die Ruhezeit zu etwas Schönerem, mit einem guten Buch in einem bequemen Sessel oder einem Videofilm mit einem Freund.
- Versuchen Sie Ihre üblichen Aktivitäten leichter und kürzer zu gestalten; zwingen Sie sich nicht, mehr zu tun als Sie vertragen.
- Sparen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte für Zeiten auf, in denen keine Behandlungssitzungen anberaumt sind. So werden sie nicht mit einem unangenehmen oder belastenden Ereignis in Verbindung gebracht.
- Machen Sie kurze Spaziergänge oder betätigen Sie sich regelmäßig körperlich,
- Essen zuzubereiten fällt leichter, wenn man Fertigprodukte verwendet,
- Haben Sie immer gesunde Snacks zur Hand. Sie sollten immer Lebensmittel wie Trockenobst (Rosinen, Datteln und Aprikosen), Käse und Vollkorncracker, Kekse und Pudding in Snackgröße im Haus haben.