

# Heilsamer Umgang mit „Fatigue“

Klinik Sonnenblick  
Akademisches Lehrkrankenhaus des  
Universitätsklinikum Marburg

# Fatigue – Was ist das?

---

- „fatigue“ (franz. /engl.): Müdigkeit
- eines der am häufigsten beschriebenen Symptome von Tumorpatienten

# Krebsbedingte Fatigue

---

- ist ein quälendes, subjektives Gefühl von körperlicher, emotionaler oder kognitiver Müdigkeit oder Erschöpfung,
- das im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung oder -therapie auftritt
- und die Alltagsfunktionalität beeinträchtigt.
- Fatigue steht in keinem Zusammenhang zu vorherigen Aktivitäten.

(vgl. National Comprehensive Cancer Network (NCCN), 2011)

# Häufigkeit

---

ca. 14 % – 96 %

der Patienten mit verschiedenen Krebsdiagnosen u. verschiedenen Behandlungen sind v. Fatigue betroffen.

# Einteilung

---

- **akute** Fatigue: während / kurz nach Behandlungen ca. 80 % der Patienten
  
- **chronische** Fatigue: nach Monaten / Jahren nach Erkrankung oder Therapie ca. 40 % der Patienten

# Häufigkeit


---

Nach Therapie bei verschiedenen Krebsarten:

- Brustkrebs: 35 – 56 %
- Prostata-Krebs: 19 %
- Morbus-Hodgkin: 26 – 41 %

# Beeinträchtigungen

---

- Fatigue: 51 % 
- Schmerz: 11 %
- Übelkeit / Erbrechen: 5 %

# Beeinträchtigungen

---

- auf Lebensqualität
- Familie, Partnerschaft, Freundschaften
- körperliche Aktivität
- Emotionalität
- Leistungsvermögen
- Sexuelle Probleme (ca. 30 % der Fatigue-Betroffenen)

(De Vries et al., Onkologe 9, 2011; De Vries et al., 2011; Zettl, Hartlapp, 2008)

# Kriterien

---

**A 1 deutliche Müdigkeit, Energieverlust oder verstärktes Ruhebedürfnis**

A 2 allgemeine Schwäche oder Gliederschwere

A 3 verminderte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit

A 4 Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis

A 5 verringerte Motivation oder verringertes Interesse an Alltagsaktivitäten

A 6 Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf

A 7 Schlaf wird nicht als erholsam empfunden

A 8 starke Anstrengung notwendig, um Inaktivität zu überwinden

A 9 ausgeprägte emotionale Reaktion auf Fatigue-Problematik (z.B. Traurigkeit, Frustration)

A10 durch Müdigkeit bedingte Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu erledigen

A11 mehrere Stunden anhaltendes Unwohlsein nach Anstrengung

B Symptome verursachen in klinisch bedeutsamer Weise Leiden oder Beeinträchtigung in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.

C Aus Anamnese, körperlichen Untersuchungen oder Laborbefunden geht eindeutig hervor, dass die Symptome Konsequenzen einer Tumorerkrankung oder ihrer Behandlung sind.

D Die Symptome sind nicht primäre Konsequenzen einer komorbiden psychischen Störung.

-> A1 und mindestens 5 der A2 – A11 Symptome bestehen (fast) täglich während eines Zeitraums von zwei Wochen im vergangenen Monat

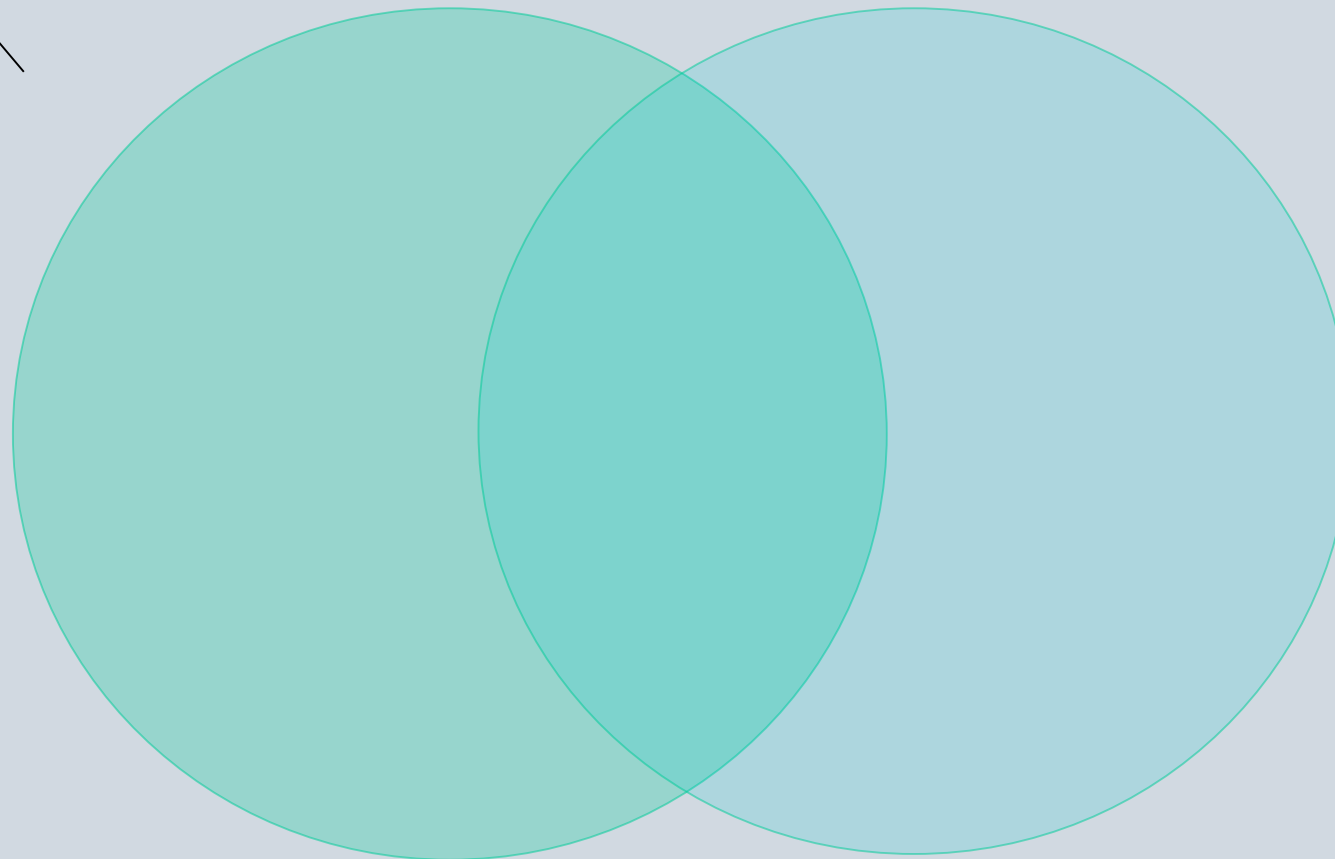
-> Die Bedingungen unter B, C und D liegen vor.

# Fatigue und Depression

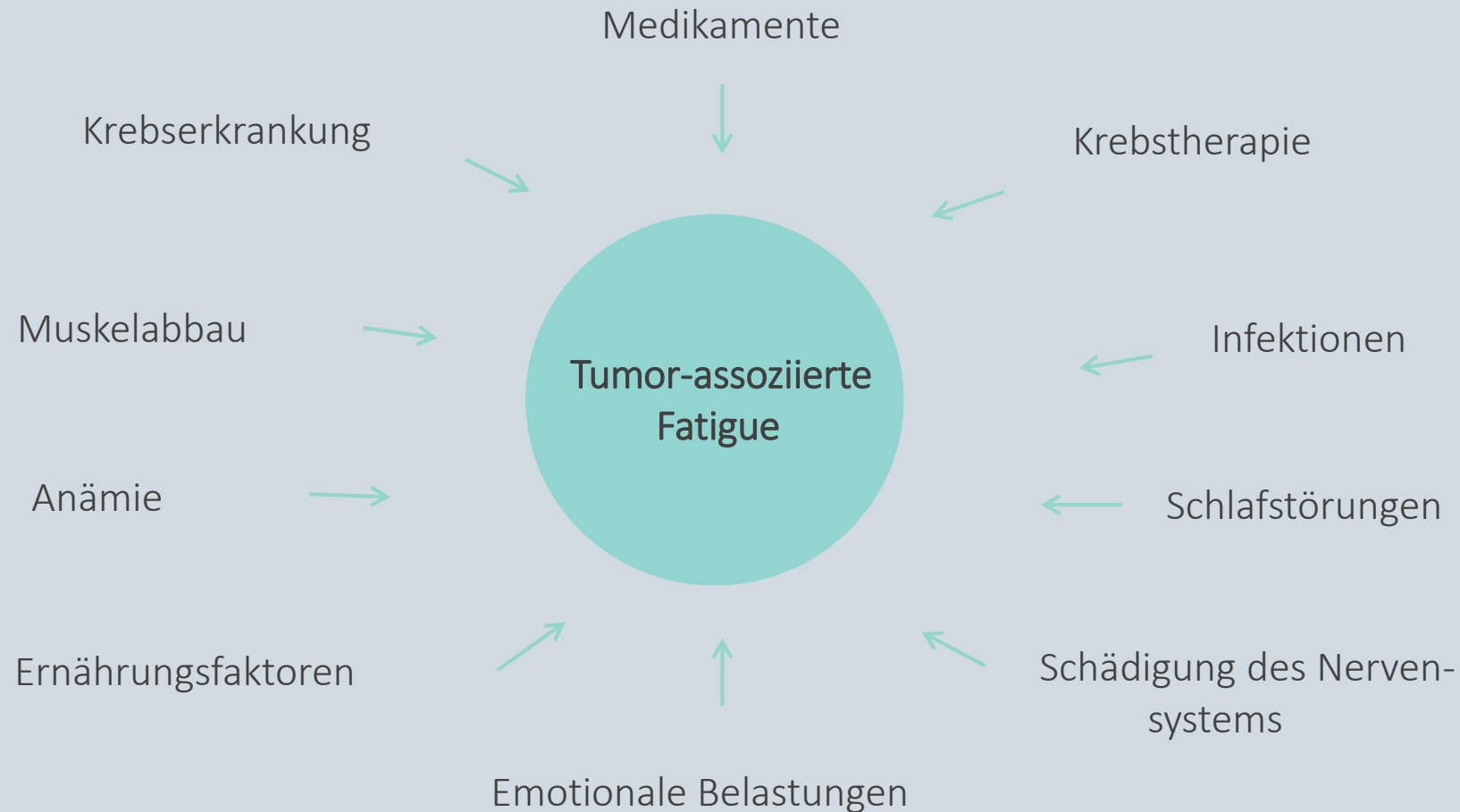
---

Fatigue

Depression



# Was kann Fatigue auslösen oder verstärken?



(Vries et al., 2011, Ruffer et al., 2013)

# Was kann man tun?

---

Fatigue verstärkende oder auslösende Faktoren behandeln

Energie- u. Aktivitätenmanagement - achtsames Kräfteeinteilen

Kraft und Energie `auftanken`

# Was kann man tun?

---

Fatigue verstärkende oder auslösende Faktoren behandeln:

Muskelabbau: angepasste körperliche Bewegung

Ernährung: Ernährungsberatung

Emotionale Belastungen: Psychosoziale Beratung

---

Anämie: Bluttransfusionen / Erythropoietin

Medikamente: Rücksprache mit Arzt

(Reif, de Vries et al., 2011)

# Krebsbedingte Fatigue

---

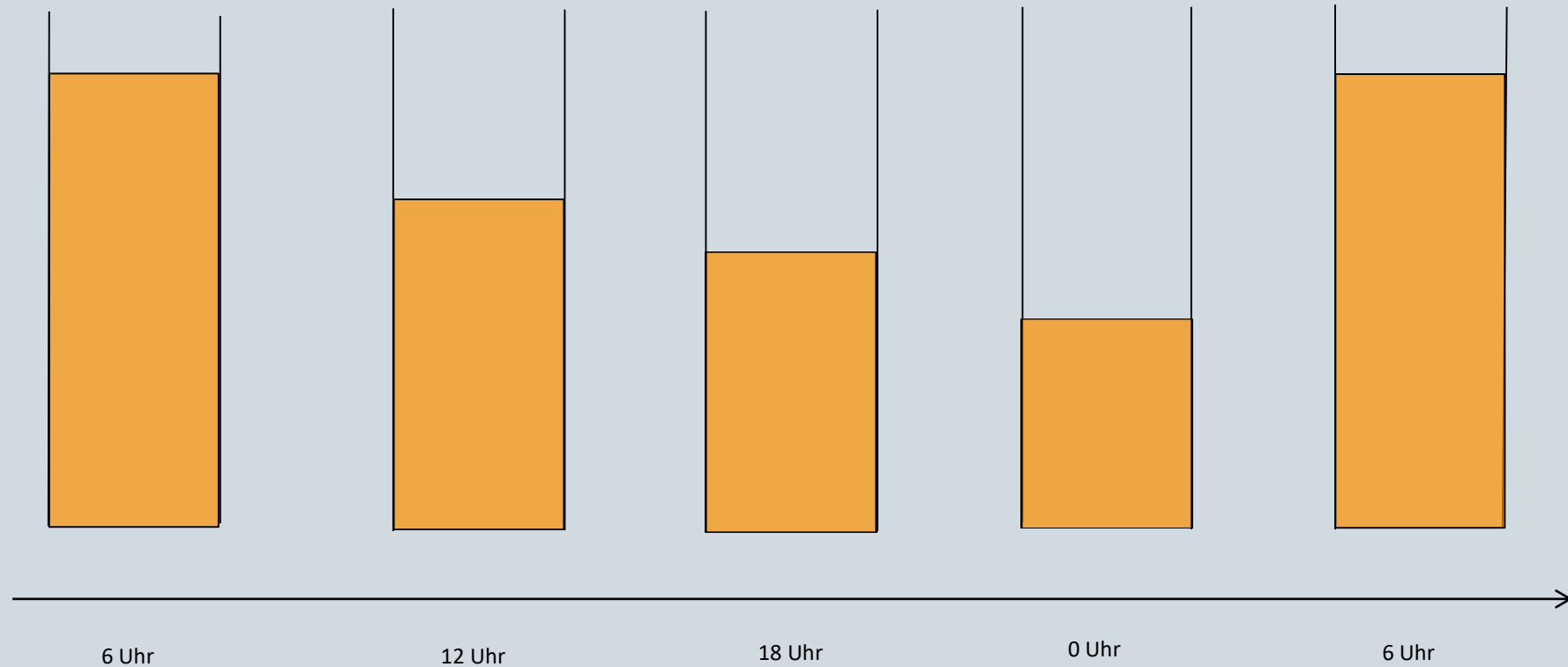
Emotionale Belastungen -> Psychosoziale Beratung:

- psychoonkologische Beratung, Krebsberatungsstellen
- Fatigue-Sprechstunden: u.a. Krebsberatungsstellen der Bayrischen Krebsgesellschaft; Charité, Berlin
- Kurse: z.B. Fatigue individuell bewältigen (FIBS) <sup>1</sup>
- Psychotherapie

<sup>1</sup>De Vries, U., K. Reif, U., Petermann, F. & Görres, S. (2011)

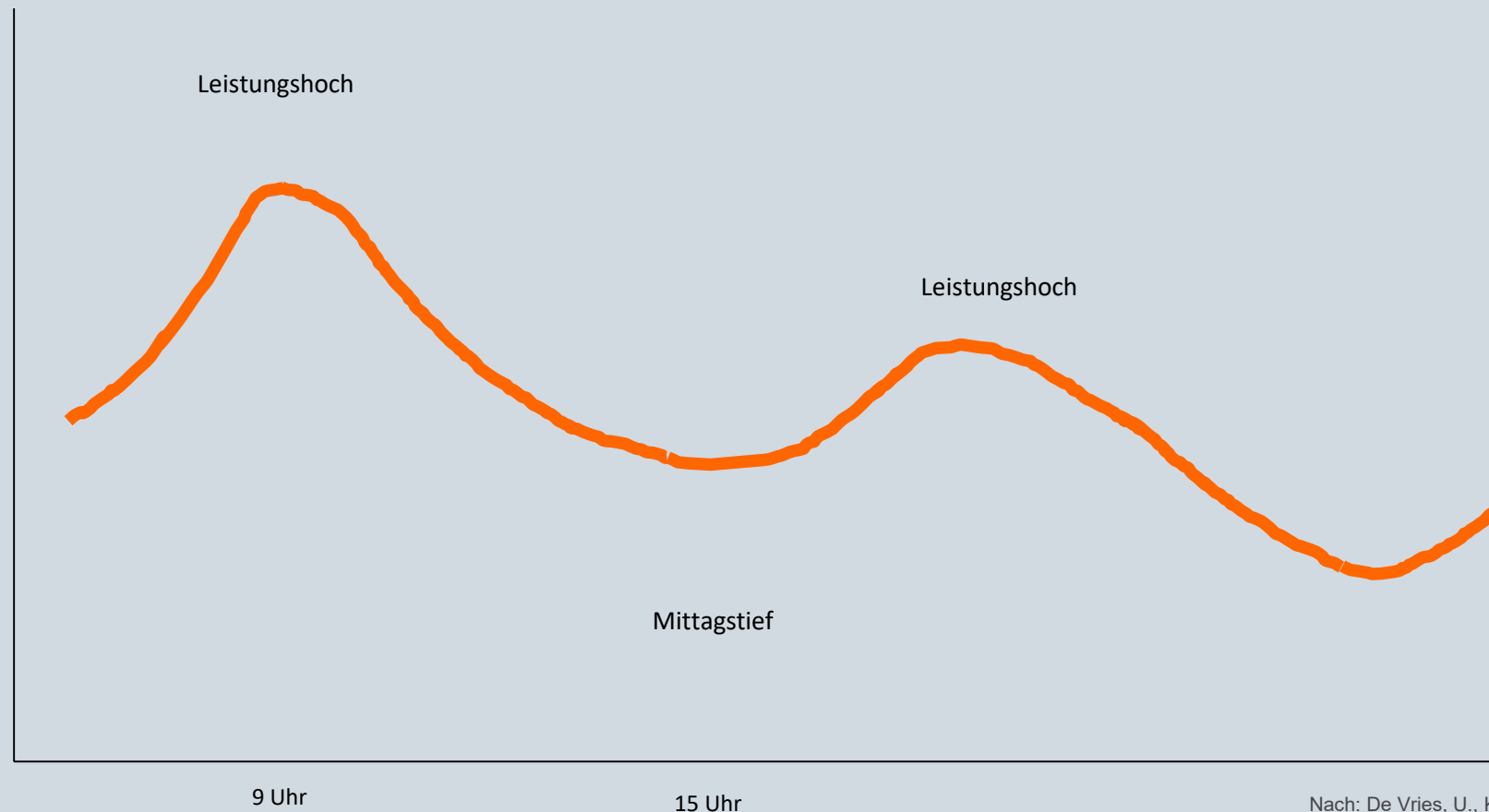
# Energie- u. Aktivitätenmanagement - achtsames Kräfteteilen -

---



# Energie- u. Aktivitätenmanagement - achtsames Kräfteeinteilen -

Durchschnittliche Leistungskurve



Nach: De Vries, U., K. Reif, U., Petermann, F. & Görres, S. (2011).

## Für Hier und für Zuhause

# VERHALTENSEMPFEHLUNGEN

---

1. Nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern - Grenzen akzeptieren
2. Liste erstellen mit wichtigen Dingen, die täglich anfallen - Prioritäten setzen
3. Aufgaben delegieren, mal eine andere Person um Hilfe bitten
4. Eigenen Anspruch herabsetzen
5. Versuchen, Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten
6. Sich Ruhepausen gönnen und einplanen

(De Vries et al., 2011; Rüffer, 2008)

## Für Hier und für Zuhause

# VERHALTENSEMPFEHLUNGEN

---

1. körperliche Bewegung / angepasstes Bewegungstraining
2. Entspannung / Entspannungsverfahren
3. Schlafqualität verbessern
4. Genuss - sich selbst etwas Gutes tun

(Reif, de Vries et al., 2011; De Vries et al., 2011; Ruffer et al. 2013)

# Was kann man noch tun?

---

- Akupunktur
- Massage
- Yoga
- Homöopathie

Keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege



# Kraft und Energie ‚auftanken‘

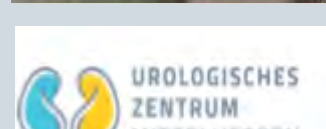
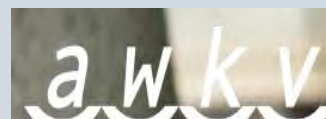
*“Die Seele ernährt sich von dem,  
worüber sie sich freut.”*



Augustinus Aurelius (354 – 430)

# Fragen?

## Unsere Auszeichnungen und Kooperationen:





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Klinik Sonnenblick  
Akademisches Lehrkrankenhaus des  
Universitätsklinikum Marburg

# Literatur

---

Cella, D., Davis K., Breitbart, W., Curt, G., Fatigue Coalition (2001). Cancer-related Fatigue: Prevalence of Proposed Diagnostic Criteria in a United States Sample of Cancer Survivors. *Journal of Clinical Oncology*, 19, 3385 – 3391.

De Vries, U., K. Reif, U. & Petermann, F. (2011). Tumorbedingte Fatigue – psychosoziale Hilfen. *Der Onkologe* 9 (17): 853 – 860.

De Vries, U., K. Reif, U., Petermann, F. & Görres, S. (2011). *Fatigue individuell bewältigen (FIBS). Schulungsmanual und Selbstmanagementprogramm für Menschen mit Krebs*. Bern: Verlag Hans Huber.

Reif, K., de Vries, U., Petermann, F., Görres, S. (2011). *Wege aus der Erschöpfung - Ratgeber zur tumorbedingten Fatigue*. Bern: Verlag Hans Huber.

Rüffer, U. (2008). Fatigue - Zwischen Ignoranz und Fixierung. *best practice onkologie* . 1 2008 3: 44 - 53

Rüffer, J.U., Adamietz, I.A. (2013). Fatigue – Tumorererschöpfung. *Onkologe* (19) : 279 - 289

Schütz, F. (2008). Fatigue – ein unterschätztes Symptom bei Krebs. *Der Gynäkologe* 8 (41): 603 – 606.

Zettl, S., Hartlapp J. (2008). *Krebs und Sexualität – Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner*. Berlin: Weingärtner Verlag