

CHRONISCHES FATIGUE-SYNDROM UND FATIGUE NACH EINER KREBSTHERAPIE



Birte Werkmeister

Breast Care Nurse - MammaCare-Trainerin- Selbsthilfebeauftragte

DEFINITION

- ✘ Fatigue ist eine belastende Erschöpfung infolge von Krebs oder chronischen Erkrankungen. Die Erschöpfung ist durch Ausruhen und Schlaf nicht zu beheben. Sie tritt plötzlich und ohne vorangegangene Anstrengung auf.
- ✘ Fatigue betrifft Körper, Seele und Geist.



CHRONISCHE FATIGUE - CFS

- ✘ Unterschied zur Fatigue nach Tumorerkrankung
- ✘ lähmende Erschöpfung, die oft einer schweren Grippe ähnelt, aber nicht aufhört und schon mind. 6 Monate anhält
- ✘ Ca. 250.000 Menschen in Deutschland leiden darunter, ca. 4 Mill. in USA
- ✘ Ursache ist unbekannt, evtl. in Folge einer Infektion, chron. Pankreatitis, Multiple Sklerose, Hepatitis, Mangel an Antikörpern, Immunfehlfunktionen oder -defekte, Viren, hormonelle Störungen, Pilze, psychische Faktoren, anhaltender Stress oder Umwelteinflüsse

CHRONISCHE FATIGUE - CFS

- ✘ Hat eigene ICD = G93.3

Chronisches Müdigkeitssyndrom bei Immundysfunktion

Postvirales Müdigkeitssyndrom

- ✘ Oft beginnt CFS mit einem Infekt, Kopfschmerzen, Merkstörungen, Magen-Darm Infekt, Störung der peripheren Nerven,

„Watte im Kopf“ = brain fog



CHRONISCHE FATIGUE - CFS

✖ Ausschlussdiagnose

bedeutet bei CFS, dass beispielsweise Schilddrüsen-, Herz-, Lebererkrankungen, krankhaftes Übergewicht, Multiple Sklerose, Tumorerkrankungen, Diabetes und auch schwerwiegende psychische Erkrankungen ausgeschlossen werden müssen

- ✘ Chronische Fatigue ist ein häufiges Symptom internistischer und neurologischer Erkrankungen - es sollte eine ausführliche Differenzialdiagnostik erfolgen
- ✘ erste Labordiagnostik:
 - Diff.-Blutbild, Ferritin, Kreatinin, Leberwerte, Bilirubin, Elektrolyte, TSH, IgG, IgA, IgM, CRP, BSG, Vit. D-Spiegel, Folsäure, Vit. B 12
 - Hormone wie Kortisol und TSH
 - Antikörpersuchtests auf Viren wie EBV (Ebstein-Barr), Borrellien, Hepatitis C
 - Spurenelemente wie Magnesium, Selen und Zink.

THERAPIEANSÄTZE

- ✘ Es gibt keine standardisierten Behandlungsverfahren
- ✘ Verhaltens- und Physiotherapie
- ✘ Ernährung (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, ausreichende Trinkmenge)
- ✘ Die bisher angewendeten Konzepte beruhen oft auf dem Prinzip des "Pacing", d.h. einer Anpassung der Anstrengungen an die neue Lebenssituation
- ✘ Keine Überanstrengungen, Kraft gut einteilen

INFORMATIONSSSEITEN

- ✘ Das Vier-Stadien-Modell von Patricia A.Fennell (liegt als Kopie aus)

Selbsthilfegruppe:

- ✘ Fatigatio
Es gibt ca.14 SH-Gruppen, eine davon in Osnabrück
- ✘ Kurzfassung der Leitlinie „Müdigkeit“ der *Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM)* (liegt als Kopie aus)
- ✘ Fatigue-Therapiemanual auf <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de>
- ✘ Buchempfehlungen:
<https://www.fatigatio.de/information-service-downloads/>

MIT FATIGUE LEBEN.....

- ✖ Fatigue wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus: Alltag, Familie, Freundschaften, Beruf, Freizeit. Mit Fatigue leben ist daher nicht einfach. Eine besondere Herausforderung stellt es dar, die Problematik für das Umfeld nachvollziehbar zu machen.



AKUTE TUMORFATIGUE

- ✘ Eine der häufigsten Nebenwirkungen der Tumorthherapie – leider oft unbehandelt
- ✘ *70-80 % aller Patienten nach Chemo und/oder Bestrahlung*

CHRONISCHE TUMORFATIGUE

- ✘ etwa 12 Monate nach Therapie noch immer vorhanden
- ✘ 30% der Pat. noch nach vielen Jahren der Therapie



SYMPTOME

- ✘ Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, besonders das Kurzzeitgedächtnis
- ✘ Antriebslosigkeit
- ✘ Lustlosigkeit
- ✘ Schlafstörungen
- ✘ Schwäche
- ✘ Angst
- ✘ Müdigkeit
- ✘ Reizbarkeit
- ✘ Seelische Erschöpfung

SYMPTOME

Bei chronischer Fatigue:

- ✘ Lymphknotenschwellungen
- ✘ Gelenkschmerzen (ohne Rötung und Schwellung)
- ✘ Muskelschmerzen
- ✘ Neuartige Kopfschmerzen

=> Lässt sich durch Ausruhen nicht beheben

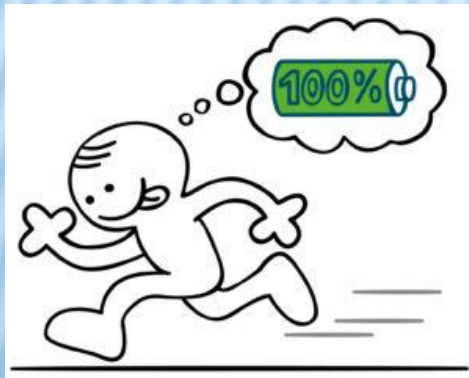
MÖGLICHE URSACHEN

- ✘ Die Erkrankung selbst (Blutarmut, Stoffwechselstörung, Abbauprodukte der Tumorzellen)
- ✘ Folgen der OP, Chemo, Bestrahlung
- ✘ Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- ✘ Zuckerkrankheit nach Kortisongabe
- ✘ Schmerzen und Schmerzmittel (machen oft müde)
- ✘ Schlafstörungen
- ✘ Psychische Probleme
- ✘ Angst
- ✘ Chronische Infekte
- ✘ Muskelabbau
- ✘ Blutarmut (Anämie=> wenig O₂ im Blut)
- ✘ Mangelernährung

DER AKKU

GESUNDER MENSCH

- ✘ Akku wird ständig aufgeladen
- ✘ Restenergie wird gut eingeschätzt
- ✘ Schlafen lädt Akku auf



KRANKER MENSCH

- ✘ Erkrankung raubt viel Energie
- ✘ Akkuanzeige funktioniert nicht mehr
- ✘ Bei 20% Restakku ist schon keine Leistung mehr da



BETROFFENE SCHILDERN:

- ✘ Schwierigkeiten bei Alltagsbewältigung
- ✘ Einschränkung im Berufsleben
- ✘ Finanzielle Probleme
- ✘ Verminderte Lebensqualität
- ✘ Einschränkungen im Sexualleben
- ✘ Konzentrationsprobleme
- ✘ Entfremdung von Familie und Freunden
- ✘ Schmerzen



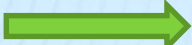
THERAPIEANSÄTZE

FRÜHZEITIG BEGINNEN !!!!

Kausale Therapie:

Mitursachen erforschen und möglichst ändern,
z.B. Medikamente, Ernährung, Blutwerte

SYMPTOMATISCHE THERAPIE : KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN

- ✘ Arztgespräch  genaue Beschreibung der Symptome
- ✘ Blutuntersuchungen (Eisen, Leukos, Hb-Wert, Schilddrüse, Vit.D3)
- ✘ Blutdruckkontrolle
- ✘ Massagen, Qi Gong, Akupunktur
- ✘ Progressive Muskelentspannung
- ✘ Wechselgüsse
- ✘ Mediterrane Vollwertkost
- ✘ Antidepressiva helfen nur bei Depressionen
- ✘ Etwas für die Seele tun
- ✘ Evtl. Psychologen (siehe www.dapo-ev.de)
- ✘ Tages- und Wochenabläufe anpassen
- ✘ Konzentrationstraining
- ✘ Information an Angehörige und Freunde

- ✘ Buchempfehlung: Reif, de Vries: Wege aus der Erschöpfung, Huber Verlag
- ✘ Deutsche Fatigue Gesellschaft

-
- ✘ Ginseng (Kapsel oder Extrakt), regt den Stoffwechsel an-> Achtung Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten z.B. bei Diabetes und Bluthochdruck-> mit Arzt klären
 - ✘ Safranextrakt, unterstützt das mentale Gleichgewicht und fördert die Konzentration (Wirkung setzt nach 14 Tagen ein)

SCHLAFEN HILFT NICHT!!!!



- ✖ Mit Akkukapazität / Energie sparsam umgehen
- ✖ Das richtige Maß finden um Energie einzusparen
- ✖ Hören Sie auf Ihren Körper

FATIGUE



- ✖ Ruhepausen einlegen
- ✖ Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein
- ✖ Was ist wirklich wichtig?
- ✖ Für erholsamen Schlaf sorgen
- ✖ Ernährung (Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, genügend Trinkmenge usw.)
- ✖ Vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten
- ✖ Hilfe anfordern und annehmen

Selbsthilfegruppe
Arbeitgeber



WOCHENPLAN

Wochentag	vormittags	nachmittags	abends
Montag		Spaziergang	
Dienstag	Vegetarischer Tag, Salat-Tag		Entspannung
Mittwoch		Walking-Gruppe	
Donnerstag	Schwimmen, Aquafitness oder Reha-Sport		Entspannung
Freitag		Spaziergang	1 x im Monat Selbsthilfegruppe
Samstag			Tanzen
Sonntag	Freunde bzw. Familie anrufen	Spaziergang	„Tatort“ bzw. Lieblingsfilm

Fatigue-Fragebogen FA13 der EORTC (vorläufig)

**überhaupt
nicht** **wenig** **mäßig** **sehr**

01. Hat es Ihnen an Energie gefehlt?

02. Fühlten Sie sich erschöpft?

03. Fühlten Sie sich verlangsamt?

04. Fühlten Sie sich tagsüber schläfrig?

05. Fiel es Ihnen schwer, Dinge in Angriff zu nehmen?

06. Fühlten Sie sich entmutigt?

07. Fühlten Sie sich hilflos?

08. Fühlten Sie sich frustriert?

09. Hatten Sie Schwierigkeiten, klar zu denken?

10. Fühlten Sie sich verwirrt?

11. Hatten Sie Schwierigkeiten, Dinge zu Ende zu bringen?

12. Hat Müdigkeit Ihre täglichen Aktivitäten beeinträchtigt?

13. Hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Müdigkeit von den Ihnen nahestehenden Personen nicht verstanden wird?

Wie stark fühlten Sie sich in den ~~7 Tagen~~ *4 Wochen* in folgenden Bereichen belastet hinsichtlich.....

	gar nicht										extrem
1 Müdigkeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 Erschöpfung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 Körperliche Schwäche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 Konzentrationsstörungen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 Energiemangel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 Antriebsmangel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

KÖRPERLICHES TRAINING/ SPORT !!!!!!!

 Dem Leistungsstand und Vorlieben anpassen, ggf. nur tägl. Spaziergang

2-3 Trainingseinheiten pro Woche für die Ausdauer (20-30 Min.)



Krafttraining für Muskelaufbau

⇒ Rehasport z.B.

tanzen, walken, laufen.....usw.

DER SCHWEINEHUND ☺

*Böse und stets
einsatzbereit*



- ✖ Gruppendynamik fördert die Motivation
- ✖ Feste Termine zum gemeinsamen Sport
- ✖ Musik
- ✖ Mit Partner gemeinsam
- ✖ Sport in der Natur (Sonne, frische Luft)