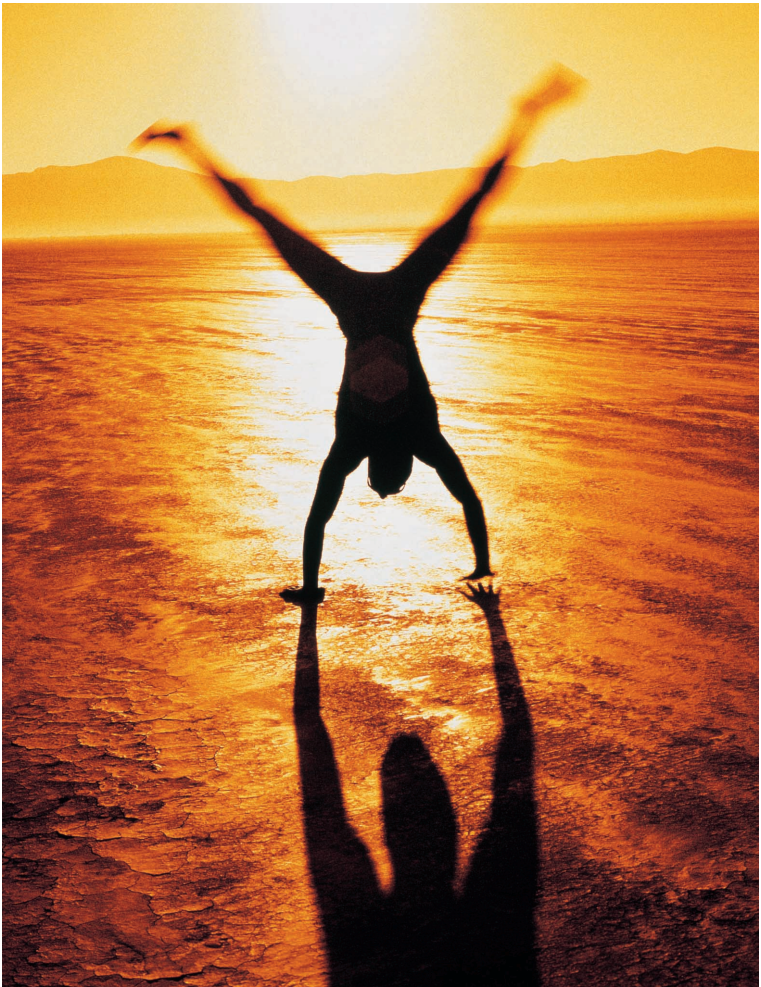
«Ich fühle mich so kraftlos!»

FATIGUE ÜBERWINDEN

Wissenswertes zum Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs.



Liebe Leserin, lieber Leser

«Ich fühle mich so kraftlos»
«Ich konnte beinahe nicht mehr»
«Ich war früher auch mal müde, aber nie so müde wie jetzt»

Sind Ihnen solche Sätze auch schon durch den Kopf gegangen? Dann wird Ihnen dieser Ratgeber weiterhelfen, der Antworten und Tipps rund um das Thema «Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs» geben will. Er richtet sich an Betroffene und Angehörige, aber auch an Ärzte und Pfleger, und möchte über Fatigue aufklären – ein Krankheitsbild, das, gemessen an seiner Bedeutung, bisher viel zu wenig beachtet wurde.

Die besondere Form der Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs, unter der viele Patienten leiden, wird durch das Wort Fatigue (ausgesprochen: «fatieg») zusammen gefasst. Fatigue hat viele Gesichter und kann verschiedene Ursachen haben, deshalb ist es oft schwer, diesen Zustand anderen zu beschreiben. Viele Betroffene trauen sich zudem nicht, über ihre Erschöpfung zu sprechen. Versuchen Sie es dennoch! Fatigue ist eine Nebenwirkung, die nicht «selbstverständlich» zu der Krebserkrankung gehört.

Fatigue, genauso wie Schmerz, ist für den Betroffenen klar spürbar, aber für andere unsichtbar. Machen Sie Ihre Empfindungen für sich, Ihre Angehörigen und Ihren Arzt sichtbar, denn dies ist der erste Schritt, Fatigue zu behandeln und zu überwinden.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung **4 - 5**

Symptome, Ursachen und deren Bekämpfung **6 - 11**
· Wie macht sich Fatigue bemerkbar?
· Was sind die Ursachen für Fatigue?
· Was kann man medizinisch gegen Fatigue tun?
· Fatigue und Anämie
· Möglichkeiten der Anämiebehandlung

Was kann man selbst gegen Fatigue tun? **12 - 13**
· Einführung
· Das Leben positiv gestalten

Bewegung, Sport und guter Schlaf **14 - 15**

Rund um das Thema «Essen & Trinken» **16 - 17**
· Ausgewogene Ernährung und viele Vitamine
· Einkaufen und Essensvorbereitung

Weiteres, um Kräfte zu sparen **18 - 19**
· Badezimmer, Körperpflege, Hygiene
· An- und Auskleiden, Wäsche, Hausarbeit
· Kinderbetreuung, Arbeitsplatz

Fatigue hautnah – aus der Sicht einer Betroffenen **20 - 21**

Besprechen von Fatigue **22**

Nützliche Adressen **23**

Unterstützung und Beratung in Ihrer Region **24 - 25**

Was heisst...? **26**

EINLEITUNG

Erschöpfung und Müdigkeit sind typisch für unsere heutige Zeit. Wer hat sich nicht schon einmal völlig erschöpft und «ausgelaugt» gefühlt? Diese Art der Erschöpfung lässt sich jedoch mit viel Schlaf oder einem erholsamen Urlaub meist rasch wieder vertreiben.

Anders ist die quälende Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs, die als «Fatigue» bezeichnet wird. Der Begriff Fatigue kommt aus dem französischen Sprachraum und bedeutet «Ermüdung, Mattigkeit». Er umschreibt viele Symptome wie z.B. extreme Schwäche, Energiemangel, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Lethargie und Depressionen, die über Tage oder sogar Wochen andauern können. Dieses ungewöhnliche und übermässige Müdigkeitsgefühl lässt sich auch durch viel Schlafen nicht überwinden.

«Sie können noch so lange schlafen, die Müdigkeit geht nicht einfach weg. Es ist furchtbar, ich kann mich zu nichts mehr aufraffen.»

Fatigue ist die häufigste Begleiterscheinung, unter der Krebspatienten im Laufe ihrer Erkrankung und Behandlung leiden. Je nach Behandlung und Tumortyp sind 60 bis 90% der Patienten, die eine Chemo- oder Strahlentherapie erhalten, von Fatigue betroffen. Über 70% der Patienten empfinden, dass ihr tägliches Leben durch Fatigue beeinträchtigt wird, und viele Patienten können aufgrund ihrer ständigen Erschöpfung ihren täglichen Aufgaben in der Familie und im Berufsleben nicht mehr nachkommen. Häufig kann man die Kontakte zu anderen Menschen nicht mehr richtig geniessen. Oft mangelt es auch an seelischer Kraft zur Bewältigung der Erkrankung und Therapie.

Viele Betroffene glauben, dass die schwere Erschöpfung zu ihrer Erkrankung und der belastenden Therapie gehört und es dafür keine Behandlung gibt. Andere möchten dem Arzt gegenüber «tapfer» erscheinen und nicht klagen. Sie sprechen deshalb nicht über ihre überwältigende Müdigkeit. Dies macht es dem Arzt schwer, Fatigue zu erkennen.

«…Ich sprach mit meinem Arzt nicht oft genug darüber [über Fatigue]. Ich machte immer Witze, weil ich wirklich dachte, dass es nur mein Fehler sein kann…»

Wichtig ist auch die Erfahrung, dass die Fatigue-Symptome nicht auf einen Rückfall oder eine Verschlechterung der Krankheit zurückzuführen sind, sondern ein eigenständiges Krankheitsbild sind. Aus diesem Grund sollten Sie das Auftreten von Fatigue mit dem Arzt und den Pflegepersonen offen besprechen, um gemeinsam den Ursachen auf den Grund zu gehen und Abhilfe zu schaffen. Ihr Arzt, die Pflegerinnen und Pfleger und auch Sie selbst können dazu beitragen, die Fatigue durch entsprechende Massnahmen und Änderungen im Alltag zu lindern und schneller zu überwinden.

SYMPTOME, URSACHEN UND DEREN BE

Für viele Patienten ist Fatigue viel mehr als nur ein Gefühl ständiger Müdigkeit und eine der problematischsten Folgen der Erkrankung.

«…Durch die Krankheit habe ich wie in Zeitlupe gelebt…»

Denn einerseits wird das tägliche Leben und der Lebensmut durch Fatigue enorm beeinträchtigt, andererseits wird es für den Betroffenen noch schwieriger, die notwendige Therapie über sich ergehen zu lassen.

«…Mir fehlte einfach die Kraft…, jeder Schritt war mir zuviel…
Es fiel mir enorm schwer, am alltäglichen Leben teilzunehmen…»

Wie unterscheidet man zwischen «normaler Müdigkeit» und Fatigue?

Normale Müdigkeit	Fatigue
• tritt vorübergehend und von Zeit zu Zeit auf	• ist ungewohnt und extrem
• ist von kurzer Dauer	• ist von langer Dauer
• hat eine klare Ursache	• ist nicht abhängig von Anstrengungen
• wird durch Ruhe oder Schlaf behoben	• Ruhepausen oder Schlaf helfen nicht

KÄMPFUNG

WIE MACHT SICH FATIGUE BEMERKBAR?

Fatigue kann sich ganz unterschiedlich bemerkbar machen. So erleben es viele Betroffene, dass sie sich bereits nach kleinen Anstrengungen, alltäglichen Verrichtungen wie z.B. Kochen und Duschen, extrem erschöpft fühlen. Auch Gehen, Sprechen, sich konzentrieren – z.B. beim Lesen – oder eine Entscheidung zu treffen, kann mühsam sein. Andere «mögen einfach nicht mehr» und müssen sich zu allem zwingen. Einen klaren Gedanken zu fassen oder sich konkret etwas vorzunehmen erscheint schon eine Riesenleistung. Man traut sich so selbstverständliche Tätigkeiten, wie z.B. Autofahren, nicht mehr zu.

«Irgendwie verschwinden sogar die Farben aus den Bildern, sogar im Fernseher.»

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR FATIGUE?

Die Ursachen können komplex sein. Mögliche Faktoren sind:

- die Krebserkrankung selbst, die dem Körper Kraftreserven entzieht
- die Behandlung, also die Chemo- oder Strahlentherapie. Diese bekämpft nicht nur den Tumor, sondern greift auch gesunde, schnell wachsende Zellen an. Häufig sind die blutbildenden Zellen betroffen, so dass es zu einer reduzierten Abwehrbereitschaft des Körpers (Leukopenie), einer erhöhten Blutungsgefahr (Thrombopenie) oder zu einer Blutarmut (Anämie) kommen kann
- ein Gewichts- und Appetitverlust
- emotionaler Stress und Schlafstörungen, die ein «Auftanken» verhindern
- Fieber und Schmerzen, die viel Energie verbrauchen

Tipp: In den Broschüren «Chirurgische Tumortherapie», «Radio-Onkologie» und «Medikamentöse Tumortherapie (Chemotherapie)» der Krebsliga finden Sie weitere Informationen (Adressen siehe Anhang).

WAS KANN MAN MEDIZINISCH GEGEN FATIGUE TUN?

Bei der Behandlung der Fatigue gilt es, zwischen medizinischen Interventionen und Ratschlägen zu unterscheiden. Während erstere eine klare medizinische Diagnose voraussetzen und dem Arzt vorbehalten sind, können Ratschläge helfen, besser mit den Einschränkungen umzugehen, die durch Fatigue verursacht werden.

Da sich Fatigue durch verschiedene Symptome bemerkbar macht, gilt es zuerst, diese Symptome zu erfassen. Das kann z.B. mittels eines Tagebuchs oder Kalenders erfolgen, in dem Sie Ihr Befinden

eintragen. Zusammen mit der Krankengeschichte und der körperlichen Untersuchung durch den Arzt kann Ihre Selbstbeobachtung helfen, Fatigue und ihre Hauptursache zu bestimmen. Bei folgenden Ursachen der Fatigue ist eine medizinische Intervention möglich:

Ursachen von Fatigue	Behandlungsmöglichkeiten
• Schmerz	• Einsatz von Schmerzmitteln
• Emotionale Belastungen	• Einsatz von Anti-Depressiva
• Schlafstörungen	• Erfassung des Schlafmusters und Einsatz von Schlafmitteln
• Stoffwechselstörungen	• Erfassung und Behandlung der Störung, z.B. einer Schilddrüsenfehlfunktion oder Diabetes
• **Blutarmut (Anämie)**	• Behandlung eines Eisen- und Vitamin B_{12}-Mangels, Behandlung mit rekombinantem Erythropoietin, Bluttransfusion

FATIGUE UND ANÄMIE

Die Blutarmut (oder «Anämie») wird als eine der wichtigsten Ursachen für Fatigue angesehen. Bei einer Anämie mangelt es dem Körper an den «Sauerstoffträgern», den roten Blutkörperchen. Diese werden im Knochenmark hergestellt und nach einer gewissen Lebenszeit wieder abgebaut. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird und weniger neue Blutkörperchen entstehen, als alte Blutkörperchen abgebaut werden, kommt es zu einer Anämie. Manche Chemotherapie-Medikamente reduzieren die Fähigkeit des Knochenmarks, rote Blutkörperchen zu bilden. Aber auch eine Strah-

lentherapie oder der Tumor selbst kann die Blutbildung beeinträchtigen. Die entstehende Anämie kann zu einem Sauerstoffmangel im Körper führen und die Ursache für eine extreme Müdigkeit sein. Sauerstoff ist für die Energieerzeugung des Körpers unerlässlich; er sorgt dafür, dass Muskeln und Organe gut funktionieren. Typische Symptome einer Anämie sind ständige Müdigkeit oder Schwäche, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Atemnot, Herzjagen, Konzentrationsschwäche, Blässe und Appetitverlust. Diese Symptome können nicht nur bei älteren, sondern auch bei jüngeren Krebspatienten auftreten.

«Ich kann nicht mehr denken, ich bin zu müde.»

Wenn Sie irgendwelche dieser Symptome bei sich feststellen, haben Sie möglicherweise eine Anämie. Diese kann durch Messung des Hämoglobin-Werts festgestellt werden. Hämoglobin ist der Bestandteil in den roten Blutkörperchen, der dem Blut seine intensiv rote Farbe gibt. Wenn der Hämoglobin-Wert zu niedrig ist, ist meist auch die Anzahl der roten Blutkörperchen zu gering.

Frauen haben normalerweise einen Hämoglobin-Wert von 12 bis 16 g pro 100 ml Blut und Männer einen Hämoglobin-Wert von 14 bis 18 g pro 100 ml Blut.

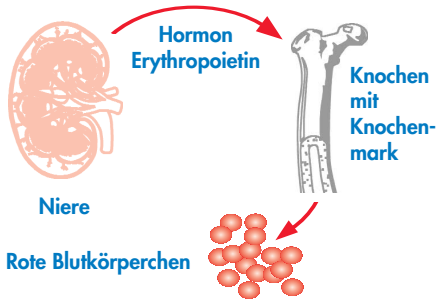
MÖGLICHKEITEN DER ANÄMIEBEHANDLUNG

Eine Anämie wird behandelt, indem die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht wird. Dazu wird der Arzt zuerst feststellen, ob die Anämie durch einen Mangel an z.B. Eisen und Vitamin B_{12} ver-

ursacht wird. Diese Art der Anämie kann durch entsprechende Nahrungszusätze erfolgreich behandelt werden. Eine Anämie kann auch durch Bluttransfusionen behandelt werden. Da die Wirkung sehr rasch eintritt, werden Bluttransfusionen häufig bei Patienten mit einer schweren Anämie eingesetzt. Dem Vorteil der schnellen Wirkung stehen allerdings die Nachteile einer Infektionsgefahr, der Störung der Immunabwehr, eine zeitaufwändige Verabreichung und eine begrenzte Wirkdauer gegenüber.

Wenn eine Anämie frühzeitig erkannt wird, kann sie alternativ mit Erythropoietin behandelt werden. Erythropoietin ist ein Hormon, das natürlicherweise von der Niere hergestellt wird und das Knochenmark anregt, rote Blutkörperchen zu produzieren. Ist die Blutbildung gestört, z.B. durch eine Krebserkrankung oder eine Krebstherapie, reicht das körpereigene Hormon zur Blutbildung nicht aus. Seit einigen Jahren wird Erythropoietin als Medikament künstlich («rekombinant») hergestellt. Das rekombinante Erythropoietin ist identisch zum körpereigenen, menschlichen Hormon und hat sich bei der Behandlung der Anämie bei Krebspatienten als wirksam erwiesen. Es wird als Injektion unter die Haut verabreicht und wirkt wie das körpereigene Hormon, indem es das Knochenmark anregt, mehr rote Blutkörperchen zu produzieren.
Nach einigen Wochen bessert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers und damit die Leistungsfähigkeit.

Erythropoietin wird in der Niere gebildet und regt das Knochenmark an, rote Blutkörperchen zu produzieren.



WAS KANN MAN SELBST GEGEN FATIG

«Durch die Chemotherapie wurde ich immer müder und lustloser…
Aber die Ärzte gaben mir schon früh Epoetin – und damit ging es bergauf.»

Neben den verschiedenen medizinischen Interventionen können Sie auch selbst etwas gegen die Erschöpfungssymptome tun. Ihre Angehörigen und Freunde können Ihnen dabei helfen.

Am wichtigsten ist es, seine Kräfte gut einzuteilen: Beispielsweise sollten wichtige Aktivitäten für diejenigen Zeiten am Tag eingeplant werden, an denen man besonders viel Energie hat. Regelmässig zu pausieren hilft ebenso wie Tätigkeiten so umzugestalten, dass sie sich im Sitzen oder in einer anderen bequemen Position durchführen lassen (beispielsweise auf einem Stuhl sitzend duschen oder bügeln). Eine Reihe von Aufgaben kann an Familie und Freunde abgegeben werden.

«Ich habe gelernt, alles was ich tue, ganz gezielt für mich und
meine Gesundheit zu tun – und nicht auf die Krankheit zu starren.»

DAS LEBEN POSITIV GESTALTEN

Viele Krebspatienten ziehen sich aufgrund ihrer Erkrankung und der Fatigue in sich zurück und finden es mitunter schwierig, mit anderen Menschen über ihren Zustand zu sprechen. Hier sind Angehörige und Freunde aufgefordert, auf die Betroffenen zuzugehen, mit ihnen etwas zu unternehmen und sie nicht mit ihren Sorgen alleine zu lassen. Je nach persönlichen Interessen und Vorlieben kommen Aktivitäten wie ausgehen, gemeinsam spielen, lesen und Musik hören in Betracht.

UE TUN?

Yoga, Massage und andere Entspannungstechniken können dazu beitragen, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes als den eigenen Zustand zu richten und so helfen, mit Fatigue und der zugrundeliegenden Krankheit besser fertig zu werden.

Tipp: Viele Informationen zum Thema Fatigue finden Sie auch unter «www.kraftgegenkrebs.de».

«Meine Frau und ich, wir streiten uns nicht mehr; für den üblichen Alltagsstreit, da haben wir einfach keine Zeit mehr. Da gehen wir lieber spazieren.»

BEWEGUNG, SPORT UND GUTER SCHL

Um mit Fatigue besser umzugehen, hilft meist auch ein massvolles Bewegungsprogramm. Fatigue-Betroffene geben ihre sportlichen Aktivitäten oft auf, weil sie nicht mehr zu den gewohnten Leistungen fähig sind. Die Erfahrung zeigt aber, dass ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe die Erholung stärker fördert. Die Bewegung regt Muskeln an, bringt die Energieproduktion in Schwung, verbessert die Leistungsfähigeit und hat einen positiven Einfluss auf das gesamte Befinden.

- Planen Sie regelmässige, wenig anstrengende Aktivitäten oder Sport wie z.B. Spazierengehen oder Fahrradfahren in Ihr Tagesprogramm ein
- Günstig ist auch eine medizinisch kontrollierte, gleichmässige und leichte Dauerbelastung, zum Beispiel mit einem Fahrradergometer oder einem Laufband
- Erfahren Sie, wie Ihr Körper auf Bewegung/Sport reagiert: Haben Sie nachher gut geschlafen? Wie fühlten Sie sich am nächsten Tag?
- Trinken Sie viel vor, während und nach Bewegung oder Sport

Tipp: Mehr zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre «Bewegung und Sport bei Krebs» der Krebsliga.

AF

Für das nötige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe sorgt zudem ein ausgewogenes Schlafverhalten. Zuviel Bettruhe kann die Müdigkeit sogar verstärken, da der Körper bei Ruhe zuwenig Energiereserven aufbaut. Deshalb:

- Schlafen Sie nicht zu lange, bleiben Sie nicht zu lange im Bett
- Finden Sie heraus, ob Sie nachts besser oder schlechter schlafen, wenn Sie tagsüber einen kurzen Schlaf einlegen
- Essen Sie eine Kleinigkeit oder trinken Sie etwas Warmes, bevor Sie zu Bett gehen
- Vermeiden Sie anregende Getränke (wie Tee oder Cola) vor dem Schlafengehen; aber auch alkoholische Getränke, die das Durchschlafen stören können
- Richten Sie sich Ihr Schlafzimmer als ruhigen «Entspannungsraum» ein, mit einer angenehmen Temperatur, etwas zum Lesen, gutem Licht und entspannender Musik
- Bleiben Sie nachts nicht schlaflos im Bett. Stehen Sie auf und machen Sie etwas anderes, z.B. ein Buch lesen, bevor Sie wieder ins Bett gehen

RUND UM DAS THEMA «ESSEN UND TRI

Um zu Kräften zu kommen oder Kräfte zu erhalten, ist eine gute, ausgewogene Ernährung wichtig, auch wenn man vielleicht keinen Appetit hat. Kleine Mahlzeiten mit erhöhtem Kaloriengehalt sind angesagt. Zum Aufbau der roten Blutkörperchen benötigt der Körper in erster Linie Spurenelemente und Vitamine, wie z.B. Eisen, Folsäure, Vitamin B_{12} und Vitamin C.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND VIELE VITAMINE

- Essen Sie häufig kleine Portionen – nehmen Sie tagsüber kleine Mahlzeiten und Snacks zu sich
- Falls Ihr Geschmack sich geändert hat (z.B. wegen der Chemotherapie), probieren Sie neue Gerichte. Achten Sie besonders darauf, worauf Sie «glustig» sind, was jetzt köstlich schmeckt und duftet, sich angenehm anfühlt
- Wenn Sie sich wohl fühlen, kochen Sie gleich doppelte Portionen, frieren die Hälfte ein oder stellen sie für später, wenn Sie keine Lust zum Kochen haben, in den Kühlschrank
- Trinken Sie mindestens acht Gläser Flüssigkeit (Wasser, Milch, Tee, Saft....) pro Tag
- Nehmen Sie eiweissreiche Nahrung (z.B. Milchprodukte, Fisch, Huhn oder Fleisch) und kohlehydratreiche Nahrung (z.B. Getreide, Teigwaren, Obst und Gemüse) zu sich

- Eisen fördert den Aufbau von roten Blutkörperchen. Gemüse wie z. B. Broccoli, aber auch mageres rotes Fleisch, enthalten einen relativ hohen Anteil an Eisen
- Auch Vitamine sind von zentraler Bedeutung in Ihrer Ernährung, vor allem die Vitamine C, B_{12} und Folsäure:
  - Vitamin C ist besonders in Zitrusfrüchten und sonstigem frischen Obst enthalten
  - Vitamin B_{12} findet sich in Leber, Fisch sowie Käse
  - Folsäure ist in Kohl, Spinat, Broccoli, Erdnüssen und Vollkornbrot enthalten

Zögern Sie nicht, sich von Ärzten, Pflegenden oder Ernährungsberatern beraten zu lassen.

EINKAUFEN UND ESSENSVORBEREITUNG

- Bitten Sie Verwandte oder Freunde um Besorgungen oder gehen Sie zusammen mit Freunden einkaufen
- Lassen Sie sich grössere Einkäufe und Getränke nach Hause transportieren oder nutzen Sie die Möglichkeit der Internet-Bestellung
- Verlegen Sie Essensvorbereitungen an den Küchentisch, so dass Sie im Sitzen arbeiten können
- Bitten Sie Familienangehörige um Mithilfe beim Kochen und Abwaschen
- Ordnen Sie Ihre Küche neu: Benutzen Sie leichte Kochutensilien, stellen Sie häufig benutzte Gegenstände in Brusthöhe ab und schwere Gegenstände so, dass sie ohne Hochheben benutzt werden können

Tipp: Zahlreiche Informationen gibt auch der Ratgeber «Ernährungsprobleme bei Krebs» der Krebsliga.

WEITERES, UM KRÄFTE ZU SPAREN

BADEZIMMER, KÖRPERPFLEGE, HYGIENE

- Waschen Sie die Haare beim Duschen, nicht im Waschbecken
- Benutzen Sie einen Schwamm oder eine Bürste mit langem Griff für Füsse und Rücken
- Benutzen Sie Haarbürsten oder Kämme mit langem Griff, damit Sie Ihre Arme nicht über den Kopf heben müssen
- Benutzen Sie einen erhöhten Toilettensitz

AN- UND AUSKLEIDEN

- Tragen Sie Kleidung, die weit ist und sich vorne schliessen lässt (keine Pullover)
- Legen Sie sich vor dem Anziehen die Kleider zurecht
- Tragen Sie Schuhe, die nicht zugeschnürt werden müssen
- Benutzen Sie einen Schuhanzieher mit langem Griff

WÄSCHE

- Wenn möglich, überlassen Sie das Waschen, Trocknen/Hängen und Bügeln jemand anderem
- Setzen Sie sich zum Bügeln hin und stellen Sie die Höhe des Bügelbretts entsprechend ein

HAUSARBEIT

- Wenn möglich, bitten Sie Verwandte oder Freunde um Hilfe bei den Hausarbeiten
- Verteilen Sie anstehende Arbeiten über die gesamte Woche und arbeiten Sie jeden Tag einen Teil davon ab
- Benutzen Sie zum Staubwischen, zur Bodenreinigung und bei ähnlichen Arbeiten Geräte mit langen Griffen

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und erlauben Sie sich, ein wenig «grosszügig» zu sein

KINDERBETREUUNG

- Erklären Sie Ihren Kindern Ihre Situation. Das Verständnis Ihrer Kinder könnte erstaunlich sein
- Vermeiden Sie ermüdende Ausflüge
- Planen Sie Aktivitäten, die im Sitzen verrichtet werden oder an Orten wo Sie sitzen und Ihre Kinder spielen können
- Akzeptieren Sie Angebote, die Kinder in die Schule zu bringen oder sie von dort abzuholen
- Wenn notwendig, suchen Sie sich Hilfe bei der Kinderbetreuung

ARBEITSPLATZ

- Organisieren Sie Ihre Arbeit so, dass belastende Tätigkeiten dann ausgeführt werden, wenn Sie dazu auch in der Lage sind und legen Sie häufig Pausen ein
- Achten Sie auf eine den Arbeitserfordernissen angepasste Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Sprechen Sie mit engen Arbeitskollegen über Fatigue – Sie können auch bei der Arbeit Verständnis und Unterstützung erwarten

FATIGUE HAUTNAH – AUS DER SICHT EI

«Hilf mir mal!»

«Ich möchte mich kurz vorstellen: ich heisse Bärbel Thies und bin jetzt 47 Jahre alt. Vor 3 Jahren habe ich Brustkrebs bekommen. Im September bin ich operiert worden. Nach der Operation hat man mir dann gesagt, dass der Knoten zweieinhalb Zentimeter war und dass einer von 20 Lymphknoten befallen war. Das bedeutete resp. man hat mir dann gesagt, um wirklich eine gute Chance zu haben, müsste man eine Chemotherapie und auch eine Bestrahlung durchführen – das heisst, nicht eine Bestrahlung, sondern dreissig.

Ich hatte nach der Operation das Gefühl, dass ich mich nicht erhole. Ich war sehr erschöpft und habe sehr viel Schwierigkeiten gehabt, meinen Tagesablauf zu regeln. Das hat bereits morgens im Badezimmer begonnen – das Duschen, das Anziehen, danach das Frühstück bereiten; all das ging nicht mehr so wie früher. Ich habe mehr als die doppelte Zeit dafür gebraucht. Und wenn ich keine Hilfe gehabt hätte – jetzt zum Beispiel beim Frühstück zubereiten – wäre ich dann wirklich sehr aufgeschmissen gewesen. Und wenn es dann so weitergeht wie mit Auto fahren, dass selbst das Lenkrad bewegen einem schon zuviel ist oder mit dem Hund spazieren gehen – dass das eben auch alleine nicht mehr ging, weil ich die Leine gar nicht halten konnte und diese Kraft gar nicht aufbrachte, um mit dem Hund alleine spazieren zu gehen.

NER BETROFFENEN

Mein Arzt hat die Thematik Fatigue überhaupt nicht angesprochen und hat auch nichts dazu gesagt, wenn ich etwas geklagt habe. Ich hab's im Grunde auch viel zu wenig meinem Arzt gesagt. Ich hab' gesagt: «Gut» – so'n bisschen lapidar immer – «Ich bin nicht gut drauf» oder «Ach, sag' mir jetzt nicht, ich soll mir noch dies ausziehen oder jenes ausziehen. Das kriege ich alles nicht mehr an». Ich habe das immer so ein bisschen ins Lächerliche gezogen, weil ich der Meinung war, das liegt an mir. Dass das nicht so ist, sondern dass das einfach eine Begleiterscheinung ist bei Krebs, das habe ich nicht gewusst. Da ich bisher wenig Erfahrung hatte mit der Erkrankung Krebs als solche, habe ich das nie geahnt. Und insofern ist es für mich ein unwahrscheinlich grosses Anliegen, dass alle Menschen, die von dieser Krankheit befallen werden, dass die wissen, dass es eine Bezeichnung gibt für diese Müdigkeit. Dass es eben Fatigue heisst und dass man was dagegen tun kann. Und dass man vor allen Dingen beim Arzt wirklich auch vehementer darauf klopfen und sagen muss: «Hier, hilf mir mal!» und «Was sagen meine Blutwerte?» und «Ist da vielleicht irgend etwas nicht in Ordnung?». Das wäre für mich eine grosse Hoffnung für alle anderen.»

Auszug aus einem Gespräch mit Bärbel Thies, Patientin mit Brustkrebs

BESPRECHEN VON FATIGUE

Das Besprechen von Fatigue mit Ärzten und Pflegenden ist sehr wichtig. Mit der richtigen Vorbereitung versteht Ihr Arzt Ihre Anliegen besser:

- Bereiten Sie sich zum nächsten Termin richtig vor, indem Sie Ihre Fragen aufschreiben
- Fragen Sie den Arzt oder die Pflegenden so lange, bis Sie alles verstanden haben
- Ihre Lebensqualität und die Sorge für Sie sind den Ärzten und Pflegenden am wichtigsten, also beschreiben Sie alle Ihrer Symptome

«Meine Ärztin hat mir gesagt, ich muss nicht unnötig leiden, weder an Schmerzen, Übelkeit noch Müdigkeit – da gibt es bewährte Hilfsmittel dagegen, je früher desto besser.»

- Besprechen Sie alles, was Sie als schwierig erfahren, wie z.B. Treppensteigen, Kochen, Baden
- Obwohl es Ihnen vielleicht nicht leicht fällt, besprechen Sie auch Ihre Emotionen mit Arzt oder Pflegenden; Sie werden verstanden. Ärzte haben gegenüber ihren Patienten eine grosse Wertschätzung und Hochachtung

«Krebspatienten sind für mich wahre Helden des Alltags, wie sie mit diesen schwierigen Situationen fertig werden. Sie zu begleiten, ist für mich eine Schule des Lebens.»

Tipp: Weitere Unterstützung zum Thema Müdigkeit bei Krebs finden Sie auch in der Broschüre «Rundum müde» der Krebsliga.

NÜTZLICHE ADRESSEN

KREBSLIGA SCHWEIZ

Effingerstrasse 40 · Postfach 8219 · 3001 Bern
Telefon 031 389 91 00 · Telefax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch · www.swisscancer.ch

Krebstelefon (Anruf kostenlos)
Montag, Donnerstag, Freitag: 14.00-18.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch: 10.00-18.00 Uhr
Telefon 0800 55 88 38 · helpline@swisscancer.ch

Bibliothek

Montag bis Donnerstag: 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr
Telefon 031 389 91 14/15 · library@swisscancer.ch

KREBS-HILFE LIECHTENSTEIN

Im Malarsch 4 · FL-9494 Schaan · krebshilfe.fl@lol.li
Telefon 00423 233 18 45 · Telefax 00423 233 18 55

ONLINE

www.kraftgegenkrebs.de · www.fatigue.be · www.janssen-cilag.ch
www.krebs-kompass.de · www.schmerz.ch

UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG IN

KREBSLIGA AARGAU
Milchgasse 41 · 5000 Aarau · Tel. 062 824 08 86 · Fax 062 824 80 50
admin@krebsliga-aargau.ch · www.krebsliga-aargau.ch

KREBSLIGA BEIDER BASEL
Engelgasse 77 · 4052 Basel · Tel. 061 319 99 88 · Fax 061 319 99 89
krebsliga.basel@bluewin.ch · www.krebsliga-basel.ch

BERNISCHE KREBSLIGA
Marktgasse 55 · Postfach 353 · 3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24 · Fax 031 313 24 20 · bern@bklk.ch

LIGUE FRIBOURGEOISE CONTRE LE CANCER · FREIBURGER KREBSLIGA
Route des Daillettes 1 · case postale 181 · 1709 Fribourg
Tél. 026 426 02 90 · Fax 026 426 02 88 · cancer@liguessante-fr.ch

LIGUE GENEVOISE CONTRE LE CANCER
10, pl. des Philosophes · 1205 Genève · Tél. 022 322 13 33
Fax 022 322 13 39 · ligue.cancer@mediane.ch · www.lgc.ch

KREBSLIGA GLARUS
Kantonsspital · 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47 · Fax 055 646 43 00 · krebsliga-gl@bluewin.ch

BÜNDNER KREBSLIGA
Alexanderstrasse 38 · 7000 Chur · Tel. 081 252 50 90 · Fax 081 253 76 08
bklgr@spin.ch · www.krebsliga-gr.ch

LIGUE JURASSIENNE CONTRE LE CANCER
Rue de l'Hôpital 40 · case postale 2210 · 2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30 · Fax 032 422 26 10 · ligue.ju.cancer@bluewin.ch

LIGUE NEUCHÂTELOISE CONTRE LE CANCER
Rue de la Maladière 35 · 2000 Neuchâtel
Tél. 032 721 23 25 · Fax 032 722 59 70 · lncc.neuchatel@ne.ch

KREBSLIGA SCHAFFHAUSEN
Kantonsspital · 8208 Schaffhausen · Tel. 052 634 28 16 · Fax 052 634 28 17

IHRER REGION

KREBSLIGA SOLOTHURN
Dornacherstrasse 33 · 4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 28 · Fax 032 628 68 38 · krebs.so@solnet.ch

KREBSLIGA ST. GALLEN-APPENZELL
Flurhofstrasse 7 · 9000 St. Gallen · Tel. 071 242 70 00 · Fax 071 242 70 30
beratung@krebsliga-sg.ch · www.krebsliga-sg.ch

THURGAUISCHE KREBSLIGA
Bahnhofstr. 5 · 8570 Weinfelden · Tel. 071 626 70 00 · Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch · www.tgkl.ch

LEGA TICINESE CONTRO IL CANCRO
Via L. Colombi 1 · 6500 Bellinzona 4 · Tel. 091 820 64 20 · Fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch · www.legacancro.ch

LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER
WALLISER LIGA FÜR KREBSBEKÄMPFUNG
Rue de la Dixence 19 · 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74 · Fax 027 322 99 75 · lvcc.sion@netplus.ch
Beratungsbüro · Spitalstrasse 5 · 3900 Brig · wkl.brig@bluewin.ch
Tel. 027 922 93 21/079 644 80 18 · Fax 027 922 93 25 ·

LIGUE VAUDOISE CONTRE LE CANCER
CP 17 · 1011 Lausanne · Tél. 021 314 72 22/23 · Fax 021 314 72 27
info@lvc.ch · www.lvc.ch

KREBSLIGA ZENTRALSCHWEIZ
Hirschmattstrasse 29 · 6003 Luzern · Tel. 041 210 25 50 · Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info · www.krebsliga.ch

KREBSLIGA ZUG
Alpenstrasse 14 · 6300 Zug · Tel. 041 720 20 45 · Fax 041 720 20 46
krebsliga-zug@dplanet.ch

KREBSLIGA ZÜRICH
Klosbachstrasse 2 · 8032 Zürich · Tel. 01 388 55 00 · Fax 01 388 55 11
admin@krebsliga-zurich.ch · www.krebsliga-zurich.ch

WAS HEISST...?

ANÄMIE (Blutarmut)
Anämische Menschen haben in ihrem Blut zu wenige rote Blutzellen (auch Erythrozyten genannt). Dies beeinträchtigt die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff.

CHEMOTHERAPIE
Tumorzellen teilen sich rascher als gesunde Zellen. Bei einer Chemotherapie werden Medikamente verabreicht, die eine schädigende Wirkung auf Tumorzellen ausüben, während normale Körperzellen weniger von dieser Wirkung betroffen werden.

ERYTHROPOIETIN
Hormon, das für die Bildung neuer roter Blutzellen sorgt und überwiegend in der Niere hergestellt wird. Dieses Hormon kann heute künstlich hergestellt werden und steht als Medikament zur Verfügung.

FATIGUE
Quälende Müdigkeit und Erschöpfung, die mit der Tumorerkrankung selbst einhergehen oder aber bei der Behandlung durch Chemotherapie oder Strahlentherapie auftreten können.

KREBS
Am Anfang einer Krebserkrankung wandeln sich normale in bösartige Zellen, die sich unkontrolliert zu teilen beginnen. Wenn die Abwehrmechanismen des Körpers sie nicht zerstören können, entstehen immer mehr kranke Zellen, die einen Tumor bilden.

STRAHLENTHERAPIE
Die Strahlentherapie ist eine der wichtigsten Therapiemethoden bei Krebserkrankungen. Die Strahlen schädigen gezielt die Krebszellen. Die meisten Formen der Strahlentherapie sind örtlich begrenzt wirksam. Das bedeutet, dass eine therapeutische Wirkung nur in dem bestrahlten Bereich auftritt und umliegende Körperregionen nicht oder nur wenig geschädigt werden.

Die Müdigkeit ist überall

Die Müdigkeit dauert den ganzen Tag

Die Müdigkeit, das heisst sich den ganzen Tag abmühen

Die Müdigkeit… man kann alles daraus machen

Die Müdigkeit, das ist nicht so schlimm

Niemand sieht, dass man müde ist

Müde sein heisst, so zu tun, als ob nichts sei

Müde sein heisst, verstohlen zu seufzen

Müde sein heisst, jemandem zu sagen, was er schon weiss

Müde sein heisst, viel zu schlafen und… müde aufzuwachen

Die Müdigkeit hört nie auf

Man spricht nicht über die Müdigkeit

Ein Patient mit Krebs

ORTHO BIOTECH a division of JANSSEN-CILAG AG
Sihlbruggstr. 111 · 6341 Baar
06/2002

Partner der Promotour «Palliative Care» der Krebsliga Schweiz