

Patienteninformation

Fatigue

Kompetent
Leistungsstark
innovativ
partnerschaftlich
umsorgend

Definition

Ausgeprägte Müdigkeit, schwindende Energiereserven oder erhöhtes Ruhebedürfnis, inadäquat zu vorausgegangenen Aktivitäten die im vergangenen Monat täglich oder fast täglich in zwei aufeinander folgenden Wochen aufgetreten sind.

Zu beachten

Eine depressive Entwicklung bzw. bestehende Depression zeigt in vielerlei Hinsicht die gleiche Symptomatik wie Fatigue. Eine klare Unterscheidung ist somit schwer festzustellen.

Ursachen

Über die Ursachen von Fatigue ist noch wenig bekannt. Mögliche Ursachen können sein:

- Erkrankung selbst, mit all ihren gesundheitlichen Folgen
- Folgen der Behandlung (Chemotherapie, Strahlentherapie, Operation, Anämie, etc.)
- Weitere Faktoren (z.B. Medikamente, psychische Aspekte, Mangelernährung, Laborparameter, etc.)

Symptome

- erhebliche Erschöpfung
- niedriger Energiepegel
- erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen, obwohl nicht aktiver als zuvor
- Schlafstörungen oder erhöhtes Schlafbedürfnis
- Müdigkeit und unausgeruht nach dem Schlaf, Schlafstörungen
- seelische Schwankungen (traurig, frustriert, reizbar)

Für weitere Fragen steht Ihnen das onkologische Behandlungsteam gerne zur Verfügung!

www.kli.lu.de



@KlinikumLudwigshafen

Symptome

- Schwäche
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Desinteresse, Motivationsverlust, Lustlosigkeit an normalen Tätigkeiten
- allgemeine Schwäche und Schweregefühl in den Gliedmaßen
- nach Anstrengung, Erschöpfungszustände oft von mehreren Stunden
- Probleme bei der Erledigung täglicher Aufgaben
- nachlassende Konzentration oder Aufmerksamkeit
- Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- Große Mühe Untätigkeit zu überwinden

Pflegerische Intervention

1. Assessment

- Erfassung der Ausprägung anhand des Assessmentbogen „Erfassung von Symptomen bei onkologischen Erkrankungen und/oder therapiebedingten Nebenwirkungen“ (stationär oder ambulant)
- Führen eines Energietagebuchs

2. Beratung und Information

Fatigue kann sehr belastend für den Patienten und für die Angehörigen sein. Der Patient sowie die Angehörigen sind über Symptome und Maßnahmen zu informieren bzw. zu beraten. Um eine Differenzierung zwischen Fatigue und Depression eruieren zu können bedarf es einer detaillierten Befragung. Für Fatigue spreche eher eine körperlich empfundene Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit. Für ein depressives Geschehen würde sprechen, wenn eine starke Antriebsminderung, Selbstentwertung und/oder suizidale Gedanken vorliegen.

Empfehlung für den Alltag

- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung (Gesprächsbereitschaft, Kontakte vermitteln, Psychoonkologischer Dienst, einbeziehen von Angehörigen)
- Erhalten oder Wiederherstellen der Energiebalance (Lesen, schöne Musik, Hörspiele, Yoga, Malen, Autogenes Training, Meditationsreisen)
- Krankengymnastik
- Pflegerische Beratung über leichte Aktivitäten (Gymnastik, Nordic Walking, sportliche Aktivität an der frischen Luft)
- Einteilung des Tages in Ruhe- und Aktivitätsphasen
- Prioritäten setzen, delegieren von Tätigkeiten
- Förderung des regelmäßiger Schlaf-Wach- Rhythmus
- Ernährungsberatung