

PFLEGEINFORMATION zu Fatigue

ALLGEMEINE INFORMATION

NOTIZEN:

Das Fatigue Syndrom, auch Tumorererschöpfung genannt, beschreibt einen besonderen Zustand der Müdigkeit, Schwäche und völligen Abgeschlagenheit. Dieses subjektive Gefühl wirkt sich auf den Körper, die Gefühle und die geistigen Funktionen aus. Es kann mehrere Wochen bis Monate andauern und lässt sich durch Ruhe und Schlaf nur unvollständig oder gar nicht beheben.

Auch wenn man gerne aktiv am Alltag teilnehmen möchte, fehlt die Kraft dazu.

URSACHEN EINER FATIGUE KÖNNEN SEIN:

- ✓ Laufende oder bereits abgeschlossene Chemotherapie
- ✓ Laufende oder bereits abgeschlossene Bestrahlungsintervalle
- ✓ Behandlung mit Immuntherapien
- ✓ Blutarmut (Anämie)

ACHTUNG:

- ✓ Bei ausgeprägter Müdigkeit unter Immuntherapie informieren Sie bitte umgehend Ihren Behandler

SYMPTOME

NOTIZEN:

- ✓ Deutliche Müdigkeit, Energieverlust, verstärktes Ruhebedürfnis
- ✓ Allgemeine Schwäche oder schwere Glieder
- ✓ Verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- ✓ Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf
- ✓ Emotionale Reaktionen, wie Traurigkeit, Frustration oder Reizbarkeit
- ✓ Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- ✓ Ernährungsstörungen

TEILEN SIE IHREM ARZT MIT, FALLS SIE AN
OBEN GENANNTEN SYMPTOMEN LEIDEN!

EMPFEHLUNGEN

NOTIZEN:

ALLTAGSGESTALTUNG

- ✓ Achten Sie auf Hoch- und Tiefzeiten, planen Sie entsprechend
- ✓ Setzen Sie Prioritäten!
- ✓ Planen Sie sich Ruhephasen ein.
- ✓ Finden Sie eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe.
- ✓ Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an.
- ✓ Teilen Sie Aktivitäten in kleine Schritte auf.
- ✓ Bauen Sie Stressfaktoren ab!

KÖRPERLICHES TRAINING SIE DIE WICHTIGSTE INTERVENTION.

- ✓ Je nach Kraft und Gesundheitszustand sollten Sie ein mäßiges sportliches Training versuchen.
- ✓ Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck, Überforderung kann eine negative Auswirkung haben.
- ✓ Klären Sie im Zweifelsfall Ihre Belastbarkeit mit dem Arzt.
- ✓ Wenn möglich, sind 150 Minuten leichtes Ausdauer- oder Krafttraining in der Woche, ein wirksames Mittel gegen Fatigue.
- ✓ Nutzen Sie die Möglichkeit einer medizinisch angeleiteten Trainingstherapie in der Klinik für Rehabilitationsmedizin an der MHH. Dazu benötigen Sie ein Rezept von Ihrem niedergelassenen Hämatologen.
- ✓ Positive Erfahrungen wurden ebenfalls mit Qui Gong und Tanztherapie nachgewiesen.
- ✓ Auch die Teilnahme an einer Krebsportgruppe ist zu empfehlen.

ALTERNATIVE MAßNAHMEN

NOTIZEN:

NACH ABSPRACHE MIT IHREM ARZT KÖNNEN FOLGENDE SUBSTANZEN ODER THERAPIEN IHRE SYMPTOME LINDERN.

- ✓ Ginseng (2g/d über 8 Wochen)
- ✓ Guarana (100mg/d über 3 Wochen)
- ✓ L-Karnitin (2g/d über 4 Wochen)
- ✓ Entspannungstherapien
- ✓ Hypnose
- ✓ Massage
- ✓ Moxibustion (Erwärmen von Akupunkturpunkten durch Abbrennen von Moxa)

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

MEDIZINISCHE HOCHSCHULE HANNOVER
PFLEGEBERATUNGSAMBULANZ IN DER KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE, HÄMOSTASEOLOGIE, ONKOLOGIE UND
STAMMZELLTRANSPLANTATION

Christine Reichard

Fachkraft für onkologische Pflege und Palliative Care

Gebäude K 01 – Ebene S0 – Raum 1131

Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover

Mobil: +49 (0)176-1532-3150

Onkologische Ambulanz: 0511-532 3140

Zentrale Notaufnahme: 0511- 532 2097/2047