



Fatigue-Syndrom

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihrer Strahlen(-Chemo-)Therapie ist es zu vermehrter Erschöpfung gekommen. Man nennt dieses Gefühl körperlicher, emotionaler und geistiger Müdigkeit „Fatigue-Syndrom“. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Beschwerden zu lindern.

- Ihr Problem kommt bei Tumorpatienten häufiger vor und ist nicht gleichbedeutend mit einem Fortschreiten der Krankheit. Es kommt auch bei anderen Erkrankungen oder sonst gesunden Menschen vor.
- Fatigue entsteht meist aus den Belastungen durch die Krankheit an sich und durch die notwendigen Therapien. Die Probleme verschwinden nach Ende der Therapie, was jedoch manchmal länger dauern kann.
- Manchmal hängt die Erschöpfung mit Blutarmut zusammen. Es kann sein, dass deshalb bei Ihnen eine Blutübertragung oder eine andere Behandlung (Spritzen, Tabletten) notwendig wird.
- Manche Patienten empfinden psychologische Gespräche zur Krankheitsverarbeitung als hilfreich. Melden Sie sich gegebenenfalls!
- Trotz der Erschöpfung sollten Sie versuchen, sich zumindest leicht körperlich zu belasten, gern auch an der frischen Luft (z.B. Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik).
- Die Phasen der Bewegung sollten nicht zu lang sein (insgesamt etwa 30 Minuten) und sich mit Ausruhezzeiten abwechseln. Ihr Puls sollte 120 bis 130 Schläge pro Minute nicht überschreiten, der Blutdruck nicht über 160/90 mm Hg liegen.
- Wenn Sie sich das Training allein nicht zutrauen, geben Sie uns Bescheid. Vielleicht kommt die Teilnahme an einer für Sie geeigneten Sportgruppe in Frage.
- Geht es Ihnen an einem Tag sehr schlecht, zum Beispiel wegen anderer Nebenwirkungen (Erbrechen, Durchfall usw.), pausieren Sie Ihr Training.
- Prüfen Sie Ihren Tagesablauf. Schreiben Sie sich zum Beispiel auf, was Sie alles im Laufe eines Tages erledigt haben. Sind Sie am Folgetag stark erschöpft, war es zu viel. Geht es Ihnen gut, können Sie vielleicht etwas mehr einplanen.
- Schonen Sie Ihre Kräfte bei täglichen Arbeiten. Planen Sie Ruhepausen ein. Erledigen Sie möglichst viel im Sitzen.
- Gestalten Sie Ihre Schlafbedingungen möglichst günstig (ruhig, dunkel, störungsfrei). Schlafen Sie nachts schlecht, versuchen Sie tagsüber eher keine Schlafpausen zu machen.
- Befolgen Sie unsere Tipps zur günstigen Ernährung (s. entsprechendes Merkblatt).
- Planen Sie bewusst für Sie angenehme Dinge ein. „Gönnen“ Sie sich etwas!

Gute Besserung!