



Karl Reif Ulrike de Vries

Franz Petermann Stefan Görres

Wege aus der Erschöpfung

Ratgeber

zur tumorbedingten Fatigue

HUBER



Reif / de Vries /
Petermann / Görres
Wege aus der Erschöpfung

Verlag Hans Huber
Programmbereich Pflege

Wissenschaftlicher Beirat
Angelika Abt-Zegelin, Dortmund
Silvia Käppeli, Zürich
Doris Schaeffer, Bielefeld

Beirat Ausbildung und Praxis
Jürgen Osterbrink, Salzburg
Christine Sowinski, Köln
Franz Wagner, Berlin

HUBER



Karl Reif
Ulrike de Vries
Franz Petermann
Stefan Görres

Wege aus der Erschöpfung

Ratgeber zur tumorbedingten Fatigue

Verlag Hans Huber

Karl Reif, Dr., Pflegewissenschaftler, Krankenpfleger, wissenschaftlicher Mitarbeiter
im Institut für Public Health und Pflegeforschung an der Universität Bremen.

E-Mail: karlreif@uni-bremen.de

Ulrike de Vries, Dr. phil., Krankenschwester, Diplompsychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin
im Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen.

E-Mail: udevries@uni-bremen.de

Franz Petermann, Prof. Dr., Psychologe, Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie
und Rehabilitation, Bremen.

E-Mail: fpeterm@uni-bremen.de

Stefan Görres, Prof. Dr., Sozialwissenschaftler, Geschäftsführender Direktor des Instituts
für Public Health und Pflegeforschung, Bremen.

E-Mail: sgoerres@uni-bremen.de

Lektorat: Jürgen Georg, Dr. phil. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Titelillustration: pinx. Winterwerb und Partner, Design-Büro, Wiesbaden

Umschlag: Claude Borer, Basel

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detailierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszielen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen.

Da jedoch die Pflege und Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss sind, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber

Lektorat: Pflege z. Hd.: Jürgen Georg

Länggass-Strasse 76

CH-3000 Bern 9

Tel: 0041 (0)31 300 4500

Fax: 0041 (0)31 300 4593

E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com

Internet: www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2011

© 2011 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

ISBN 978-3-456-84975-1

(E-Book-ISBN 978-3-456-94975-8)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Was ist krebsbedingte Erschöpfung	11
2. Was sind die Ursachen der krebsbedingten Erschöpfung? ...	21
2.1 Die Krebserkrankung	21
2.2 Die Krebsbehandlung	22
2.2.1 Chemotherapie	23
2.2.2 Strahlentherapie	23
2.2.3 Immuntherapie	24
2.2.4 Operationen	24
2.2.5 Nebenwirkungen der Krebsbehandlung	24
2.3 Anämie	25
2.4 Mangelernährung und Gewichtsverlust	26
2.5 Muskelabbau	26
2.6 Schädigung des Nervensystems	27
2.7 Infektionen	27
2.8 Schlafstörungen	28
2.9 Seelische Belastungen	29
2.10 Soziale Faktoren	30
2.11 Modelle zur Erklärung der krebsbedingten Fatigue	32
3. Was kann man gegen krebsbedingte Erschöpfung tun?	35
3.1 Behandlung auslösender Faktoren	35
3.2 Anämie	36
3.3 Mangelernährung und Gewichtsverlust	37
3.4 Medikamente	37
3.5 Muskelabbau	37
3.6 Schlafstörungen	38

3.6.1 Verhaltensänderungen	39
3.6.2 Schlafmedikamente	39
3.7 Seelische und soziale Belastungen	40
3.7.1 Medikamente	40
3.7.2 Psychotherapie	41
3.7.3 Gruppenprogramme für Krebspatienten	41
3.7.4 Individuelle Beratung	42
3.8 Ernährungstherapie	43
3.9 Alternative Behandlungen	43
4. Kräfte einteilen – mit Zeit und Energie richtig haushalten	45
4.1 Die Leistungskurve	45
4.2 Das Energiekonto	47
4.3 Das «Knall-Fall-Dilemma»	48
4.4 Wieder Energie gewinnen	50
4.5 Pflicht und Kür	52
5. Neue Kräfte gewinnen – angepasstes Bewegungstraining	57
5.1 Teufelskreis bei Fatigue	57
5.2 Vorteile des Bewegungstrainings	58
5.2.1 Vorteile für den Körper	59
5.2.2 Vorteile für die Seele	63
5.2.3 Vorteile für das soziale Miteinander	65
5.3 Hilfen für «Sportmuffel»	66
5.4 Planung und Durchführung des Trainings	67
6. Kräfte sammeln – sich entspannen und gut schlafen	75
6.1 Entspannung	75
6.1.1 Progressive Muskelentspannung	77
6.1.2 Autogenes Training	78
6.1.3 Imaginationsverfahren	79
6.1.4 Meditation und Yoga	79
6.1.5 Durchführung der Entspannung	80
6.2 Gesunder Schlaf	81
6.2.1 Schlafstadien	81
6.2.2 Schlafvarianten	84
6.2.3 Schlafstörungen	85

6.2.4 Besser Schlafen	87
6.2.5 Die Gedankenstopp-Methode	90
7. Niedergeschlagenheit überwinden und das Leben	
(wieder) genießen	93
7.1 Fatigue und Depression	93
7.2 Denken – Fühlen – Handeln	94
7.3 Wieder genießen lernen	97
7.4 Sich selbst loben, stolz auf sich sein und sich belohnen	97
7.5 Automatische Gedanken	98
7.6 Das ABC-Modell	100
8. Wie geht es weiter? Lösungen dauerhaft	
in den Alltag übernehmen!	105
8.1 Rückblick	105
8.2 Gute Vorsätze	106
8.3 Handlungsschritte	107
8.3.1 Phase des Abwägens	108
8.3.2 Planungsphase	109
8.3.3 Durchführungsphase	109
8.3.4 Bewertungsphase	110
8.4 Barrieren bei der Umsetzung	110
8.4.1 Erkennbare personenbezogene Barrieren	111
8.4.2 Schwer erkennbare Barrieren	112
8.4.3 Äußere Barrieren	113
8.5 Zwölf Tipps	114
Anhänge	
Anhang 1: Arbeitsmaterialien	117
A-1.1: Arbeitsblatt «Energietagebuch»	118
A-1.2: Arbeitsblatt «mein Bewegungsplan»	119
A-1.3: Arbeitsblatt «Meine Pflicht – meine Kür»	120
A-1.4: Arbeitsblatt «Meine Pflicht – meine Kür: meine Strategie» ..	121
A-1.5: Arbeitsblatt «Wie denke ich in meiner jetzigen Situation über körperliche Aktivität und Sport?»	122
A-1.6: Arbeitsblatt «ABC-Modell»	123
A-1.7: Arbeitsblatt «Barrieren und Ressourcen»	124

A-1.8: Der «innere Garten»	125
Anhang 2: Weitere Informationen und Unterstützung	127
Anhang 3: Zum Weiterlesen	131
Autorenverzeichnis	133
Sachwortverzeichnis	135

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
dieser Ratgeber richtet sich an Krebspatienten, die unter einer starken und anhaltenden Form der Erschöpfung leiden. In der Regel resultieren die Symptome aus der Krebsbehandlung, also einer Operation, einer Therapie mit Medikamenten, wie zum Beispiel Chemotherapie, oder einer Strahlentherapie. Diese Erschöpfung wird als «krebsbedingte Fatigue» oder «tumorbedingte Fatigue» bezeichnet.

«Fatigue» (ausgesprochen: «Fatieg», mit Betonung auf der letzten Silbe) ist ein ursprünglich französisches Wort, das mit Müdigkeit oder Ermüdung übersetzt wird, aber auch Anstrengung oder Strapaze bedeuten kann. Im wissenschaftlichen Wortschatz wird damit eine besonders ausgeprägte oder lang anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung bezeichnet, die das normale Ausmaß überschreitet.

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Müdigkeit oder Erschöpfung. Müdigkeit ist ein sinnvolles Signal Ihres Körpers, das Ihnen sagen will, dass Sie eine Pause benötigen, dass Sie sich ausruhen oder schlafen sollten. Normalerweise geht der Müdigkeit eine körperliche oder geistige Anstrengung voraus. Viele Krebspatienten erleben jedoch, dass sie sich den ganzen Tag über erschöpft fühlen, und sie fürchten, den Anforderungen des Tages nicht mehr wie gewohnt gewachsen zu sein. Viele Krebspatienten erleben auch, dass die Erschöpfung ohne vorangegangene Anstrengung eintritt, oftmals plötzlich und unvermittelt.

Die Fatigue kann sich bei Krebspatienten in sehr unterschiedlicher Weise zeigen: in verringerter körperlicher Leistungsfähigkeit und einem verstärkten Erholungsbedürfnis genauso wie in seelischer Niedergeschlagenheit oder in Konzentrationsstörungen und nicht erholsamem Schlaf. Diese und viele andere Symptome, die in diesem Ratgeber genauer beschrieben werden, treten während der Krebsbehandlung bei fast allen Patienten auf. Bei den meisten Patienten verschwinden die Symptome

nach Abschluss der Behandlung wieder, bei vielen jedoch bleiben sie über Monate oder Jahre hinweg bestehen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass das bei Ihnen der Fall ist, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Er wird Ihren Problemen auf den Grund gehen und kann Ihnen dann erläutern, ob Sie unter krebsbedingter Fatigue leiden, oder ob Ihre Symptome eine andere Ursache haben.

Besonders geeignet ist dieser Ratgeber für Patienten nach Abschluss der Krebsbehandlung; für Patienten, die ihre Erkrankung bereits überwunden haben, also für Patienten, die keine Anzeichen einer Krebserkrankung mehr haben und keine Chemotherapie oder Bestrahlungen mehr erhalten. Manche Patienten haben auch bereits an einer Reha teilgenommen. Und dennoch bleibt bei ihnen die Fatigue bestehen.

Sie können dieses Buch vollkommen selbstständig durcharbeiten. Sie benötigen dazu lediglich einen Kugelschreiber und eine Möglichkeit, sich die Arbeitsblätter aus dem Buch zu kopieren. Wir empfehlen Ihnen, sich einen Ordner zu kaufen und die Arbeitsblätter darin abzuheften. Sie können das Buch aber auch mit Unterstützung eines Partners oder Angehörigen, einer Selbsthilfegruppe, eines Arztes, eines Psychologen oder einer Pflegefachkraft für Krebserkrankungen durcharbeiten. Wir haben zu demselben Thema eine Patientenschulung entwickelt, die in verschiedenen Städten angeboten wird. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer örtlichen Krebsberatungsstelle oder Ihrer zuständigen Landeskrebsgesellschaft. Die Adressen der Landeskrebsgesellschaften finden Sie im hinteren Teil dieses Ratgebers. Dieses Buch kann eine gute Ergänzung für Teilnehmer der Patientenschulung «Fatigue individuell bewältigen – ein Selbstmanagementprogramm» («FIBS») sein. Weitere Information über die Patientenschulung FIBS erhalten Sie bei den Beratungsstellen der Landeskrebsgesellschaften.

Bremen, im Februar 2011

Die Autoren

1 Was ist krebserkrankte Erschöpfung?

Jeder Mensch kennt das Gefühl, müde und erschöpft zu sein. Müdigkeit ist eine alltägliche Erfahrung und wird als eine normale Reaktion auf anstrengende Tätigkeiten oder auf Mangel an Schlaf wahrgenommen. Viele Menschen erleben eine verstärkte Müdigkeit auch im Zusammenhang mit längeren Infektionen. Zum Beispiel kann es nach einer Grippe mehrere Wochen dauern, bis man seine normale Leistungsfähigkeit wieder erreicht hat.

Müdigkeit wird als verminderte Fähigkeit des Organismus definiert, seine Funktionen wahrzunehmen: davon sind sowohl körperliche Funktionen (wie z. B. die Muskelarbeit) als auch geistige Funktionen (wie z. B. verminderte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit) betroffen.

Müdigkeit hat keinen festen Tagesrhythmus und kann, zum Beispiel nach einer durchwachten Nacht, verstärkt während des ganzen Tages vorkommen. Im Unterschied dazu kann man die ganz normale Tageserschläfrigkeit abgrenzen, Zeiten, in denen man weniger wach und konzentriert ist. Damit sind die normalen «Durchhänger» während des Tages gemeint. Sie richten sich nach der Leistungskurve des Menschen und kommen meist am Nachmittag und am Abend vor, zum Beispiel nach dem Essen.

Die Müdigkeit gesunder Menschen wird meist als angenehmer, wohliger Zustand empfunden. Man fühlt eine Schwere in den Gliedern, auch die Augenlider sind schwer und wollen zufallen. Man hat ein Ruhebedürfnis, will abschalten, sich entspannen, nichts mehr tun, will sich hinlegen. Müdigkeit ist für viele Menschen zunächst einmal ein körperliches

Empfinden. Man fühlt sich schlapp und kraftlos und möchte sich ausruhen. Aber auch geistige und gefühlsmäßige Empfindungen werden bei Müdigkeit erlebt, so zum Beispiel, dass die Konzentration und Aufmerksamkeit nachlassen, oder dass man leichter gereizt reagiert.

Beispiele für körperliche Müdigkeit:

«Ich bin schlapp, habe keine Energie mehr, keine Kraft in den Händen. Es reicht für heute.»

«Ich bin völlig erschöpft. Ich kann nicht mehr. Bin komplett fertig, fühle mich wie zerschlagen.»

Beispiele für geistige Müdigkeit:

«Ich finde die Worte nicht mehr, kann nicht mehr zuhören, kann keinem Gespräch mehr folgen. Ich vergesse, was ich eigentlich sagen wollte.»

«Alles schwimmt vor meinen Augen, ich kann mich nicht mehr konzentrieren.»

Beispiele für die Gefühlslage bei Müdigkeit:

«Wenn ich müde bin, werde ich ungeduldig und leicht reizbar, obwohl ich normalerweise ein sehr ausgeglichener Mensch bin.»

«Ich will mich zurückziehen, von der Welt nichts mehr wissen, mir keine Probleme mehr anhören.»

Im Unterschied zu allgemeiner Müdigkeit steht der Begriff der krebsbedingten Erschöpfung oder «Fatigue» für eine Reihe von Zuständen, die durch extreme Müdigkeit, Erschöpfung, Schwäche, Mattigkeit, Motivations- und Antriebslosigkeit, Kraft- und Energielosigkeit gekennzeichnet sind. Diese Zustände können sich in einer Funktionsminderung auf geistiger und körperlicher Ebene äußern. Da es in der deutschen Sprache für diese umfassende Bedeutung keinen entsprechenden Begriff gibt, setzt sich die Verwendung des Fremdwortes zunehmend durch. Fatigue kann im Zusammenhang mit unterschiedlichsten körperlichen oder seelischen Erkrankungen vorkommen. Bei einigen dieser Krankheiten zählt Fatigue zu den Symptomen, die die Patienten am meisten beeinträchtigen.

Unser Ratgeber beschäftigt sich nur mit Fatigue, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftritt. Bei vielen Patienten tritt diese scheinbar unbeeinflussbare Erschöpfung auch noch lange Zeit nach der Krebsbehandlung auf und stellt für sie ein großes Problem dar. Die Krebsbehandlung geht für viele Patienten mit erheblichen Begleitscheinungen einher, wie zum Beispiel Übelkeit oder schweren Infektionen. Auch Fatigue tritt in dieser Phase bei fast allen Patienten auf. Jedoch werden die Beschwerden dann meist als Begleitscheinungen der Behandlung hingenommen und nicht weiter beachtet. Nach Abschluss der Therapie bleibt die Fatigue bei etwa einem Drittel aller Krebspatienten bestehen. Nun möchten die Patienten aber wieder ins normale Alltags- und Arbeitsleben zurück; oft erwarten die Partner, Freunde und Arbeitskollegen dies auch von ihnen.

Tabelle 1-1: Müdigkeit bei Gesunden und Fatigue bei Krebspatienten

Müdigkeit bei Gesunden	Fatigue bei Krebspatienten
Müdigkeit wird als Folge von körperlicher oder geistiger Anstrengung erfahren.	Fatigue kann auch ohne vorherige Anstrengung auftreten, manchmal plötzlich und unvermittelt, ohne vorherige Anzeichen.
War die Anstrengung nach dem eigenen Empfinden groß, dann folgt daraus auch eine stärkere Müdigkeit als bei einer geringeren Anstrengung.	Fatigue kann völlig unabhängig von der Stärke der Anstrengung auftreten.
Müdigkeit ist abhängig von der Tageszeit: Nach dem Mittagessen und am Abend wird Müdigkeit als natürlich empfunden.	Fatigue kann zu jeder Tageszeit auftreten.
Müdigkeit kann durch Ausruhen und Schlaf behoben werden.	Fatigue wird durch Ausruhen und Schlaf langfristig eher verschlimmert. Fatigue wird als unbeeinflussbar erlebt.
Müdigkeit wird als vorübergehend erlebt.	Fatigue wird als dauerhaft oder regelmäßig auftretend erlebt.
Müdigkeit wird als wohlige angenehme Empfindung erlebt.	Fatigue wird als unangenehme Begleiterscheinung zu Erkrankungen erlebt.