

**Herzlich willkommen
Begegnungstag – mittendrin und doch daneben**



**Krebsbetroffene, Angehörige und Fachpersonen im
Austausch**



Cancer Related Fatigue – wie weiter?

10:05 – 10:40 **Impulsreferat Dr. med. Patrick Nemeszazy**
Chefarzt Ambulatorien und Psychoonkologie
Spital Langenthal SRO

Interview mit Frau Brigitta Göldi / Betroffene

Cancer related Fatigue

Dr. med. Patrick Nemeshazy
Chefarzt Ambulatorien und Psychoonkologie
Spital Langenthal SRO



Inhaltsverzeichnis

- Was ist eine Cancer related Fatigue?
- Mögliche Ursachen/ Einflüsse
- Psychoonkologische Aspekte
- Selbstwirksamkeit
- Betroffenenbeispiel

Cancer-related Fatigue (CRF)

Fatigue:

- Zustand ausgeprägter Müdigkeit, schwindende Energiereserven oder ein erhöhtes Ruhebedürfnis, das inadäquat zu vorausgegangenen Aktivitäten ist ¹

Fatigue:

- quälende Form der Müdigkeit ²

Definition der NCCN (National Comprehensive Cancer Network)

- Der Terminus der krebsbedingten Fatigue ist definiert als ein
 - starkes und dauerhaftes subjektives körperliches, emotionales und/oder kognitives Ermüdungs- oder Erschöpfungsgefühl
 - im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung oder –behandlung,
 - das die normale Leistungsfähigkeit beeinträchtigt
 - und nicht mit einer gerade ausgeübten Tätigkeit zusammenhängt.

¹ Cella D et al.: Progress toward guidelines for management of fatigue. Oncology. 1998

² Dietfelbinger et al.: Fatigue-Syndrom als fundamentale Belastung. 2009

Cancer-related Fatigue (CRF)

Kernsymptome

- Erschöpfung
- Allgemeine Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen

Fatigue

- Nach Chemotherapie
- Nach chirurgischen Eingriffen
- Nach Strahlentherapie
- Nach Immuntherapie
- 1/3 der Betroffenen leiden auch nach mehreren Jahren nach Therapie an Fatigue

Fatigue nach Tschuschke 2011

Erhöhter Stoffwechselbedarf infolge Tumorwachstum und - therapie

- Chemotherapie
- Strahlentherapie
- Infekt
- Fieber
- Operation
- Immuntherapie
- Tumor per se

- ### **Krankhafte Bildung von Substanzen, die Stoffwechsel oder Muskelfunktion stören**
- Zytokine (Immuntherapie)
 - Lactate

Mangelzustand bei

- Blutarmut
- Sauerstoffarmut
- Ernährungsstörung
 - Mangelernährung
 - Untergewicht
 - Störung Elektrolythaushalt
- Übelkeit, Schwierigkeit bei Nahrungsaufnahme

Psychische Störungen

- Chronische Schmerzen
- Stress
- Schlafstörungen
 - Schlafmangel
 - Zuviel Schlaf
 - Schlafapnoesyndrom
- Angst
- Depression
- Belastungsreaktion
- Fehlende Copingstrategie

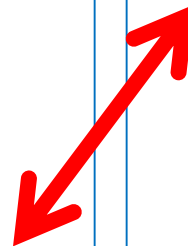
DD Fatigue und Depression: oft Comorbidität

Cancer related Fatigue

- «Müder Kopf», rasche Erschöpfung
- Trauer /Ärger durch Leistungseinbusse oder Konzentrationsschwäche
- **Freudige Erfahrungen können erzählt werden**
- **Gelingendes kann bemerkt werden**
- Muss «Zahlen», wenn zu viel Energie verbraucht
- **Motivation für kleine Schritte vorhanden, werden ausprobiert**

Depression

- Oft morgens Antriebslosigkeit
- Innere Leere, Resignation
- **Freudlosigkeit**
- Schuldgefühle
- Selbstwert beeinträchtigt
- **Vorschläge werden als «unumsetzbar» erlebt**



Massnahmen



Ursachen, die man behandeln kann, behandeln (z.B. Blutarmut)



Information des Betroffenen und der Angehörigen, dass

- **Fatigue nicht zwangsläufig ein Fortschreiten der Krankheit bedeutet**
- **Fatigue keine Unwirksamkeit der Therapie bedeutet**
- **bei den meisten die Fatigue wieder weggeht**

Psychoonkologischer Aspekt



- Lernen mit der Fatigue umzugehen (Coping)
- Abschiednehmen vom «alten Leben»
- Gefühlen Raum geben
- Authentisch sein ⇔ sich von Rollen emanzipieren, lösen
- Wer bin ich?
- Was macht mich aus?
- Was sind meine Werte und Ziele im Leben?
- Gibt es positive Aspekte?
- Mein Neues ICH

Damals

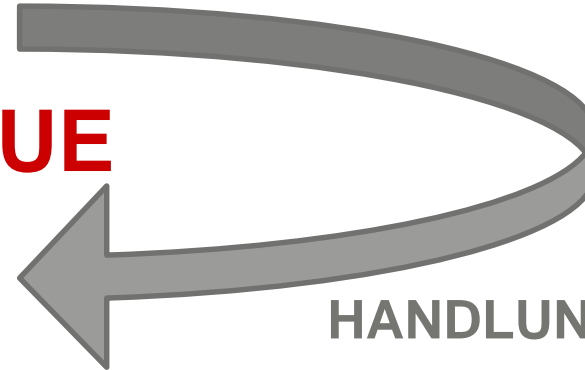
Jetzt

ANNAHMEN

~~Krebs
Behandlung~~



FATIGUE



HANDLUNGEN

- Was möchten Sie wieder machen? Was sind ihre Ziele?

Akzeptierende Bereitschaft

«Entwickle die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die nicht veränderbar sind; den Mut, Dinge zu ändern, die veränderbar sind; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Zug-Metapher



Metapher Buch vor dem Gesicht



Ausgleich Belastungen - Energiezufuhr

Belastungen

- Fatigue
- Soziale Belastungen
- Übrige psychische Belastungen
- Finanzielle Belastung
- Etc.



Ressourcen – Was tut mir gut?

- Sport – Bewegung
- Entspannungsübungen
- Atmungsübungen
- Freunde
- Ablenkung
- Sich mitteilen mit anderen Betroffenen

Selbstwirksamkeit



Vielen Dank.