



HOSPIZ

STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

FATIGUE DAS CHRONISCHE MÜDIGKEITSSYNDROM

Christa Maria Barron
Susanne Haller

FATIGUE

Fatigue – das chronische Müdigkeitssyndrom

Fatigue ist ein **quälendes, anhaltendes, subjektives** Gefühl von körperlicher, emotionaler oder kognitiver Müdigkeit oder Erschöpfung (Mock et al. 2000).

80% der an Krebs Erkrankten und bis zu **99%** sich einer Strahlen- oder Chemotherapie Unterziehenden leiden darunter. Fatigue ist damit eines der am häufigsten auftretenden Symptomen und gleichzeitig eines der am wenigsten beachteten (Radbruch et al. 2008, 13).

Bedeutung von Müdigkeit

Müdigkeit hat eine besondere biologische Bedeutung. Sie hilft die Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu finden und ist daher ein lebenserhaltendes Phänomen, ebenso wie Hunger und Durst.

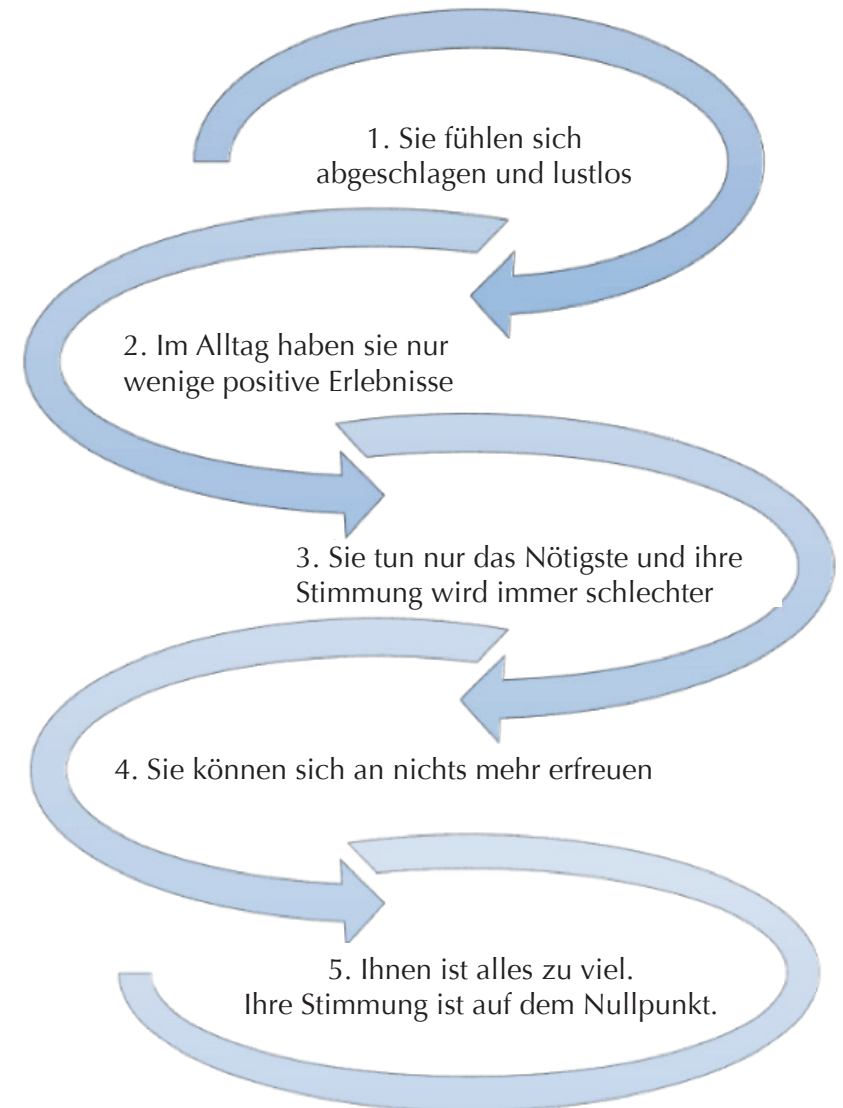
Bei fehlenden Ruhepausen kann es zu Erschöpfung und Zusammenbruch kommen. Um dies zu verhindern, dient Müdigkeit als Alarm- und Abwehrmechanismus.

Müdigkeit ist also ein Faktor der physisches und psychisches Gleichgewicht erhält und gesundheitsfördernd ist (Glaus in Metz 2002, S.60).

Fatigue reicht von Müdigkeit bis hin zur totalen Erschöpfung. Abgrenzend zu der Müdigkeit, wird die Fatigue als eine besonders schwere, auch bei Ruhe, überwältigende Erschöpfung wahrgenommen

(Ahlberg et al. 2003, 640).

Negative Stimmungsspirale



Eigene Darstellung in
Anlehnung an Vries et al.
2011, 142)

Wahrnehmen

Wahrnehmen der Symptome übertragen auf das Total-Pain-Konzepts nach C. Saunders (*Student und Napiwotzky 2011, 152-153*):

Psychische Dimension	Soziale Dimension
Niedergeschlagenheit	Lustlosigkeit
Antriebslosigkeit	Desinteresse
Lustlosigkeit	Konzentrationsstörung/ -schwierigkeiten
Motivationsverlust	Eingeschränktes Denkvermögen
Frust	Entfremdung von Familie und Freunden
Reizbarkeit	Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
Angst	
Spirituelle Dimension	Körperliche Dimension
Angst (nicht mehr gesund zu werden)	Schwäche
Verlust des Interesses am Leben „Lebensmüdigkeit“	Kraftlosigkeit
Verlust des Lebenssinns	Verringerte körperliche Belastbarkeit
Zweifeln am Glauben	Sich „schwer wie Blei“ fühlen

(Eigene Darstellung in Anlehnung an Deutsche Krebshilfe 2013, 8, 20; Vries et al. 2011, 26)

Müdigkeit messbar machen?!

Müdigkeit lässt sich vorrangig durch die eigene Beurteilung des Betroffenen erfassen. Es benötigt die **Selbsteinschätzung** auf mehreren Ebenen.

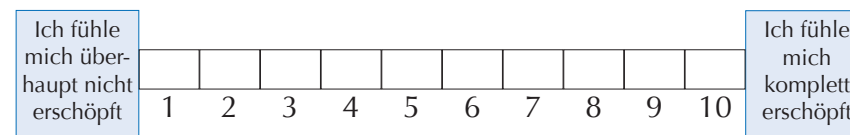
- ▶ da es sich bei Fatigue, ähnlich wie beim Schmerz, um ein rein subjektives Phänomen handelt, basiert die Diagnostik der krebsbedingten Fatigue in erster Linie auf Selbsteinschätzung und Bewertung durch den oder die Betroffene. Fremdeinschätzungen durch Angehörige oder Pflegende können hier lediglich ergänzende Informationen liefern (Vries et al. 2011, 35).

Selbsteinschätzung mithilfe einer Ratingskala

Ratingskalen dienen dazu, dass sich selbst hinsichtlich des Schweregrads der Fatigue einschätzen (Vries et al. 2011,37).

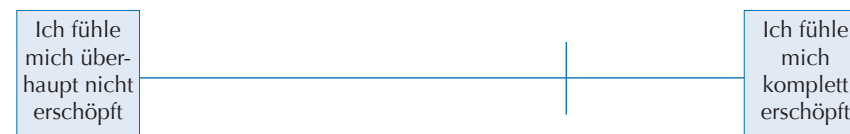
Numerische Ratingskala (NRS)

ist eine Zahlenfolge von „0“ bis „10“



Visuelle Analogskala (VAS)

besteht aus einer Linie, bei der an den Endpunkten ein Zustand definiert ist. Links „Ich fühle mich überhaupt nicht erschöpft“ und ganz rechts „Ich fühle mich komplett erschöpft“



Diese Selbsteinschätzung soll dabei helfen zu erkennen, dass die Fatigue nicht immer gleich intensiv ist und sich bei bestimmten Verhaltensweisen verbessern kann. (Vries et al. 2011, 37)

Fremdeinschätzung der Fatigue

Bei der Erfassung der Fatigue sollte es immer eine Selbsteinschätzung der Betroffenen geben und nur wenn dies nicht möglich ist, eine Fremdeinschätzung durch pflegerisches oder medizinisches Personal (Radbruch et al. 2008). Hierfür können die numerische Ratingskala oder die visuelle Analogskala verwendet werden.

Unterstützende Fragen zur Fremdeinschätzung:

Psychische Dimension	Soziale Dimension
Sind Sie frustriert?	Leiden Sie vermehrt unter Konzentrationsschwierigkeiten?
Spüren Sie eine zunehmende Lustlosigkeit?	Haben Sie das Gefühl, sich von Familie und Freunden zu entfremden?
Sind sie vermehrt reizbar?	Nimmt Ihr Interesse am täglichen Leben teilzuhaben ab?
Haben Sie manchmal Angst?	
Spirituelle Dimension	Körperliche Dimension
Haben Sie Angst (nicht mehr gesund zu werden)?	Fühlen Sie sich ungewöhnlich schwach?
Verlieren Sie Ihr Interesse am Leben?	Empfinden Sie eine geringere körperliche Belastbarkeit?
Sehen Sie keinen Sinn mehr am Leben	Fühlen Sie sich schwer wie Blei?
Zweifeln Sie an ihrem Glauben?	

(Eigene Darstellung in Anlehnung an Radbruch et al. 2008; Student und Napiwotzky 2011, 152-153 ; Deutsche Krebshilfe 2013, 8, 20; Vries et al. 2011, 26)

Verstehen

Was bedeutet Fatigue?

Fatigue bedeutet eine umfassende Einschränkung der Lebensqualität, deren Förderung eine Säule des Palliative Care darstellt (WHO 2008, 3).

Die verschiedenen Symptome, ob einzeln oder gebündelt können eine große Furcht auslösen und einen unheimlichen Leidensdruck verursachen. Das Leben kann sich für Betroffene als nicht mehr lebenswert anfühlen. Deshalb ist eine medizinische Abgrenzung zur Depression oft erschwert, aber umso wichtiger (Radbruch et al. 2008, 17).

Ursachen

- Die Tumorerkrankung selbst
- Folgen der Behandlung der Tumorerkrankung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen und Organschäden
- Psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, Depression, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- Chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

(Deutsche Krebshilfe 2013, 9)

Schützen

Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung ist es oftmals nicht mehr möglich, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und somit allenfalls die Müdigkeit zu reduzieren. Die Ermutigung zum sorgfältigen Umgang mit dem zu Verfügung stehenden Energiekonto und die Förderung der Akzeptanz der Müdigkeit im Rahmen der Krankheitsverarbeitung stehen bei diesen Situationen im Vordergrund pflegerischer Interventionen (Bachmann-Mettler 2004, 11).

Zeit- und Energiemanagement

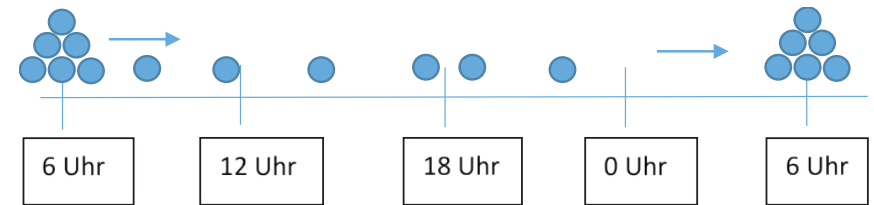
Energiekonto

Menschen, die unter Fatigue leiden haben weniger Energie am Tag zur Verfügung, als nicht Betroffene. Deshalb ist es wichtig mit der zur Verfügung stehenden Energie zu haushalten. Am Morgen steht der Energiebedarf für den gesamten Tag zur Verfügung. Wenn man sich diese als Münzen vorstellt, so wird deutlich: Wenn am Morgen die ganze Energie aufgebraucht wird, sind die Münzen für den restlichen Tag weg. Auch am nächsten Tag ist weniger Energie da.



Eigene Darstellung in Anlehnung an Vries et al. 2011, 114)

► Besseres Haushalten mit der Energie:



Eigene Darstellung in Anlehnung an Vries et al. 2011, 114)

- Wird die Energie gleichmäßig über den Tag aufgebraucht, steht am nächsten Tag die gleiche Energiemenge zur Verfügung.

Wie gelingt ein besseres Haushalten des Energiekontos?

- **Prioritäten setzen:** Der Alltag wird von täglichen Aufgaben reguliert (Aufstehen, Körperpflege, Essen, Toilettengänge...) Durch teilweises Abgeben dieser Tätigkeiten kann eine Energiemünze für angenehme Tätigkeiten wie z.B. Musikhören, Besuch empfangen, etc. gespart werden.
- **Aktivitäten delegieren.**
- **Pausen einplanen.** beispielsweise Stuhl ins Treppenhaus stellen
- **Aktive Entspannung:** Entspannungsphasen sollten fest in den Alltag integriert sein. beispielsweise nach den Mahlzeiten 15 Minuten zur Ruhe kommen und ins Bett legen.
- Aktivitäten auf Zeit mit geringer Müdigkeit verlegen, **Tagesablauf planen**

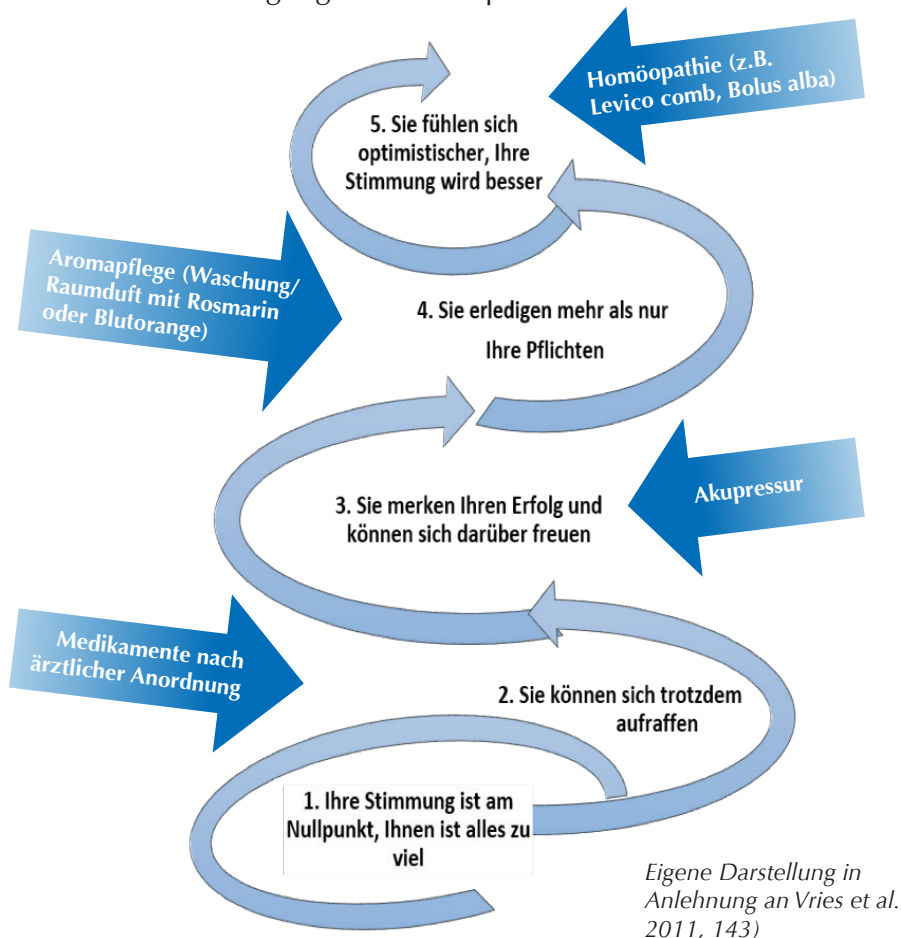
(Bachmann-Mettler 2004, 11; Vries et al. 2011, 118)

Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Körperliche Beschwerden wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit werden meist von negativer Stimmung begleitet, da sie die betreffende Person quälen oder ihnen Sorgen bereiten. Aber negative Stimmung kann körperliche Empfinden und Beschwerden auch direkt verstärken!

Positive Stimmungsspirale

Ideen und Anregungen zum Ausprobieren



Literaturverzeichnis

Ahlberg, Karin; Ekman, Tor; Gaston-Johansson, Fannie; Mock, Victoria (2003): Assessment and management of cancer-related fatigue in adults. In: *The Lancet* 362 (9384), S. 640-650.

Bachmann-Mettler, Irène: Fatigue. In: *palliative-ch* 2004 (04).

Deutsche Krebshilfe (2013): *Fatigue chronische Müdigkeit bei Krebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven.* Der blaue Ratgeber. Bonn.

Glaus, Agnes; Crow, Rosemary; Hammond, Sean: Müdigkeit/Fatigue bei Gesunden und bei krebserkrankten Menschen. Teil 1: eine qualitative Studie zur Konzeptanalyse. In: *Pflege* 1999, Hans Huber Verlag, Bern, S. 11-19.

Mock, V.; Atkinson, A.; Barsevick, A.; Cella, D.; Cimprich, B.; Cleeland, C. et al. (2000): *NCCN Practice Guidelines for Cancer-Related Fatigue.* In: *Oncology (Williston Park, N.Y.)* 14 (11A), S. 151-161.

Radbruch, L.; Strasser, F.; Elsner, F.; Goncalves, J. F.; Loge, J.; Kaasa, S. et al. (2008): *Fatigue in palliative care patients -- an EAPC approach.* In: *Palliative Medicine* 22 (1), S. 13-32.

Student, Johann-Christoph; Napiwotzky, Annedore (2011): *Palliative Care. Wahrnehmen ; verstehen ; schützen ; inklusive DVD mit 18 Filmen, Musik, Entspannungsgeschichten u.v.a.m.* 2. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG (Reihe Pflegepraxis).

Vries, Ulrike de; Reif, Karl; Petermann, Franz; Görres, Stefan (2011): *Fatigue individuell bewältigen (FIBS). Schulungsmanual und Selbstmanagementprogramm für Menschen mit Krebs.* 1. Aufl. s.l.: Verlag Hans Huber.

WHO (2008): *Cancer Control. Diagnosis and Treatment.* Geneva: World Health Organization (Knowledge into Action - WHO Guide for Effective Programmes).

Die Palliative Care Tipps geben allgemeine Hinweise auf Möglichkeiten, wie mit bestimmten Symptomen umgegangen werden kann. Jede Maßnahme ist im Einzelfall mit den Betroffenen, dem betreuenden Pflegepersonal und gegebenenfalls mit der behandelnden Ärztin / dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Die Autorinnen:

Barron, Christa Maria: Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegepädagogikstudentin mit Schwerpunkt Pflegewissenschaft in der Praxis (BA)

Haller, Susanne; Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft, Supervisorin i.A., Leiterin der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie® für Bildung und Forschung des HOSPIZ STUTTGART

Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie® für Bildung und Forschung des HOSPIZ STUTTGART

E-Mail: akademie@hospiz-stuttgart.de
www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu

Stand: November 2016

Alle Palliative-Care-Tipps stehen unter <http://www.hospiz-stuttgart.de/informationen/downloads/palliative-care-tipps.html> zum Download bereit.



HOSPIZ
STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

Stafflenbergstraße 22, 70184 Stuttgart
Tel.: 0711 -2 3741-53, Fax: 0711 -2 3741-54
E-Mail: akademie@hospiz-stuttgart.de
www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu