



Nebenwirkungsmerkblatt

© AMBORA

Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)

Bei der Einnahme Ihres oralen Tumormedikaments können Erschöpfung und Müdigkeit als Nebenwirkungen auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um Erschöpfung und Müdigkeit vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn die Nebenwirkungen auftreten.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie mit den Vorgaben nicht zurechtkommen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Im Rahmen einer Tumorthherapie kann es dazu kommen, dass Sie sich trotz Schonung und Ruhe sehr erschöpft, müde und antriebslos fühlen. Dies bezeichnet man als **Fatigue**.

Fatigue kann sich in unterschiedlicher Form äußern: manche Patienten sind trotz ausreichend Schlaf ständig müde, schwach und kraftlos. Bei anderen steht die Antriebslosigkeit im Vordergrund. Selbst normale Anforderungen des Alltags werden als sehr anstrengend oder gar unüberwindbar empfunden. Oft sind auch die Konzentration und die Merkfähigkeit eingeschränkt.

Die Ursachen von Fatigue können vielfältig sein: der Tumor selbst kann Substanzen freisetzen, die die Erschöpfung fördern. Außerdem können Nebenwirkungen der Therapie wie Übelkeit, Blutarmut oder Infektionen die Problematik verschlimmern. Auch die psychische Belastung der Krebserkrankung und die Veränderung des Tagesrhythmus können eine Rolle spielen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Da die Ursachen und Ausprägung einer Fatigue sehr unterschiedlich sein können, sind nicht alle Maßnahmen für jeden Patienten sinnvoll.

Folgende Tipps könnten dazu beitragen, die Fatigue zu reduzieren bzw. können Ihnen im Alltag helfen:

- **Körperliche Aktivität und Sport** wirken sich positiv auf die Fatigue aus. Versuchen Sie deshalb, sich trotz Erschöpfung und Müdigkeit regelmäßig zu bewegen. Als Krebspatient/-in haben Sie ein Anrecht auf Rehabilitations-Sport, die Krankenkassen unterstützen beispielsweise die Teilnahme an Sportgruppen. Empfehlenswert ist **regelmäßiges Ausdauertraining** (etwa 3 - 5 mal pro Woche für 15 - 30 Minuten) wie z.B. Radfahren, Nordic-Walking oder Schwimmen. Um Muskelabbau zu verhindern, kann zusätzlich ein sanftes Krafttraining sinnvoll sein. Auch Sportarten wie Tai Chi, Qigong oder Yoga sind gut geeignet.
- Führen Sie ein „**Energietagebuch**“. Notieren Sie ihre Aktivitäten/Aufgaben und bewerten Sie dabei, wie Sie sich währenddessen und danach gefühlt haben.
- Gestalten Sie Ihren **Tagesablauf bewusst**. Setzen Sie Prioritäten und äußern Sie Ihre Bedürfnisse.
- Teilen Sie sich Ihre **Kräfte** ein und geben Sie zu anstrengende Aufgaben an andere (z.B. Familienmitglieder) ab.
- Gönnen Sie sich **genügend Pausen** und planen Sie diese bewusst ein.
- **Entspannungsübungen** wie z.B. autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) können ebenfalls hilfreich sein.
- Ein **regelmäßiger Schlaf-/Wachrhythmus** und geregelter Tagesablauf können die Beschwerden mindern. Vermeiden Sie längeres Schlafen tagsüber sowie Koffein am Nachmittag. Achten Sie darauf, in einem möglichst dunklen, gut gelüfteten und kühlen Schlafzimmer zu schlafen (sog. „Schlafhygiene“).
- Versuchen Sie sich **ausgewogen und gesund zu ernähren**. Essen Sie worauf Sie Appetit haben.
- Wenn Sie sich psychisch und emotional erschöpft fühlen, kann Ihnen ggf. eine psychosoziale Unterstützung weiterhelfen.



Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Zunächst sollten mögliche körperliche Auslöser einer Fatigue wie z.B. Schmerzen, Übelkeit, Störung der Schilddrüsenfunktion oder Blutarmut abgeklärt und ggf. behandelt werden. Auch bestimmte Medikamente können müde machen oder Fatigue fördern.

Es gibt verschiedene Medikamente (z.B. Psychostimulantien, Kortikoide, Ginseng-Extrakte), deren Wirksamkeit bei Fatigue in Studien untersucht wird. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber, welche Maßnahmen für Sie in Frage kommen.

Nehmen Sie bitte nicht selbstständig Medikamente gegen die Fatigue ein, da Wechselwirkungen mit Ihrer Therapie nicht auszuschließen sind.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn die Erschöpfung so stark ausgeprägt ist, dass Sie in Ihrem Alltag eingeschränkt sind. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann mögliche körperliche Ursachen (siehe oben) diagnostizieren und behandeln. Er / Sie kann auch entscheiden, ob spezielle Medikamente für Sie in Frage kommen.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Notizen

Bei Fragen oder sonstigen Schwierigkeiten

Kontakt Behandlungsteam:

Bei akuten Problemen

Kontakt außerhalb der Sprechzeiten:

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:

**A M B O R A AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum
orale Tumorthapie**

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen.

© Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER).

Nebenwirkungsmerkblatt Fatigue, Version: 2022-01, **Stand:** 16.03.2022

Bildquellen: <https://freedigitalphotos.net> (graur codrin)

Textquellen: S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen -Langversion 1.1, 09/2021; Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum: Fatigue: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs, Stand 01/2020; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber – Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs, 07/2021

gefördert durch  **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.