

- **Mit den eigenen Kräften haushalten.** Stellen Sie zum Beispiel einen Stuhl an bestimmte Stellen im Haus, damit Sie zwischendurch kurz zur Ruhe kommen. Erledigen Sie möglichst viele Arbeiten im Sitzen statt im Stehen (sich waschen, Haushaltsarbeiten usw.). Überlegen Sie, ob es nicht besser wäre, im Erdgeschoss zu schlafen.
- Denken Sie regelmäßig an andere Dinge als Krankheit und Behandlung. Eine **gute Gemütsverfassung** ist wichtig, um das Leben zu genießen, was auch immer geschieht. Beschäftigen Sie sich, auch geistig (nehmen Sie die Arbeit halbtags wieder auf, besuchen Sie Freunde, hören Sie Musik, entspannen Sie sich), um nicht ständig an die Müdigkeit zu denken.
- Fragen Sie Ihren Onkologen, ob Sie im Krankenhaus an einem Reha-Programm für Krebspatienten teilnehmen können.
- Beginnen Sie gleich nach Ihrer Behandlung und mit dem Einverständnis Ihres behandelnden Arztes wieder mit Sport, damit Sie schneller körperlich fit werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Pflegeteam

Sagen Sie Ihrem Pflegeteam Bescheid, wenn Sie sehr müde sind oder wenn Ihnen alltägliche Aufgaben schwer fallen, zum Beispiel das Kochen oder die Körperpflege. Sprechen Sie mit Ihrem Pflegeteam darüber. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Ihnen helfen, diese Müdigkeit zu überwinden.



Machen wir Hoffnung zum Sieg!

Mit wem kann ich darüber sprechen?

- Suchen Sie Hilfe oder andere Informationen?
- Möchten Sie Ihr Herz erleichtern?
- Suchen Sie Informationen über eine Krebsart oder die Behandlungsmöglichkeiten?
- Möchten Sie erfahren, wie Sie ein Dienstleistungsangebot der Stiftung gegen Krebs nutzen können?

Rufen Sie gratis und anonym die Krebsinfo an (montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr).

Professionelle Berater (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal und Sozialarbeiter) haben für all diejenigen Zeit, die mit Krebs konfrontiert werden. Diese Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.



Chaussée de Louvain 479 • 1030 Brüssel
T. 02 736 99 99 • info@stiftunggegenkrebs.be • www.cancer.be
Unterstützen Sie uns: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Verfolgen Sie uns auf
www.facebook.com/fondationcontrelecaner



Krebs und die große Müdigkeit



Was genau?

Große Müdigkeit kommt bei Krebsbetroffenen sehr häufig vor, vor allem während der Behandlung.

Zu den einfachsten Aufgaben im Alltag muss man sich teilweise überwinden (sich waschen, Essen zubereiten, sich unterhalten, sich konzentrieren, lesen usw.)

Die Lebensqualität leidet sehr unter dieser großen Müdigkeit, weil sie sich körperlich, psychisch und gesellschaftlich bemerkbar macht. Ein Problem also, das man nicht unterschätzen darf.

Woher kommt diese Müdigkeit?

Die große Müdigkeit ist gewöhnlich auf mehrere Ursachen gleichzeitig zurückzuführen, wie:

- die Krebserkrankung an sich;
- die Behandlungen und ihre Nebenwirkungen;
- zusätzliche andere Gesundheitsprobleme, Schmerzen oder Ernährungsschwierigkeiten;
- längere Untätigkeit oder übermäßige Ruhe;
- diverse psychische Faktoren wie Depression, Angst, Schlafstörungen;
- ...

Wie lässt sich die große Müdigkeit behandeln?

Das hängt von den jeweiligen Ursachen ab und kann von einer Person zur anderen sehr unterschiedlich sein, ebenso die Lösungsansätze. Man muss also jeden Fall einzeln untersuchen und ganzheitlich bewerten. Erst dann kann man eine gezielte Lösung vorschlagen. So müssen beispielsweise alle Medikamente überprüft werden, die der Kranke einnimmt, bevor man weitere hinzunehmen oder einige weglassen kann. Die Unterstützung durch einen Ernährungsberater oder Psychologen kann hilfreich sein. Der Kranke kann auch selbst etwas gegen die Müdigkeit unternehmen, indem er seine Energie und die Ruhezeiten besser einteilt.

Wie lange kann diese Müdigkeit anhalten?

Das ist je nach Person sehr unterschiedlich. Wie sehr eine Behandlung den Patienten ermüdet und wie schnell er sich von ihr erholt, hängt von der Art und Intensität dieser Behandlung ab.

Bei einer **Chemotherapie** beispielsweise tritt gewöhnlich in den ersten zehn Tagen nach Behandlungsbeginn eine große Müdigkeit auf, die dann bis zur nächsten Behandlung nachlässt. Im Laufe der sukzessiven Behandlungen kann sich die Müdigkeit auch anhäufen.

Bei einer **Strahlentherapie** nimmt die Müdigkeit gewöhnlich mit jeder Sitzung zu. Sie kann sogar bis zu mehrere Monate nach Ende der Behandlung andauern.

Bei einem **chirurgischen Eingriff** hängen Ausmaß und Dauer der Müdigkeit von der Art des Eingriffs und auch vom allgemeinen Zustand der Person ab. In den meisten Fällen dauert es mindestens 1 Monat, bis man wieder die Energie verspürt, die man vor der Operation besaß.

Was tun bei großer Müdigkeit?

- Sprechen Sie mit **Ihrem Arzt und dem Pflegeteam** darüber. Nehmen Sie diese Müdigkeit nicht still leidend hin, als gäbe es keine Lösung. Fragen Sie nach, was zu machen ist, damit die Müdigkeit wenigstens nachlässt.
- Nehmen Sie auch unbedingt die Hilfe von **Verwandten und Bekannten** an, wenn eine Aufgabe vorübergehend zu anstrengend für Sie ist (körperliche Arbeiten, Einkäufe, Kinderbetreuung usw.). Meistens warten die Angehörigen nur darauf, helfen zu können.
- Schalten Sie rechtzeitig **Hilfsdienste** ein (häusliche Hilfe, Familienhilfe usw.), lange bevor Sie erschöpft sind. Manchmal haben diese Dienste auch Wartelisten, in die man sich erst eintragen muss.
- **Sparen Sie sich Ihre Energie** für die wirklich wichtigen Dinge auf. Stellen Sie eine Liste Ihrer täglichen Aufgaben zusammen und ordnen Sie die Aufgaben nach Wichtigkeit. Unterscheiden Sie zwischen dem, was unbedingt gemacht werden muss oder Ihnen wichtig ist, und dem Rest. Beim Abarbeiten der Liste beginnen Sie dann einfach oben, und was übrig bleibt, ist nicht so schlimm.
- Planen Sie mehrere **kurze Ruhezeiten** ein, über den ganzen Tag. Ruhend Sie sich aber auch nicht zu lange oder zu oft aus. So ist es beispielsweise nicht verwunderlich, dass Sie nachts nicht schlafen, wenn Sie sich den ganzen Nachmittag ausgeruht haben. Manchmal wird man von zu viel Ruhe nur noch müder. Leichte körperliche Betätigung (zum Beispiel ein kurzer Spaziergang) kann sogar „die Batterien aufladen“.
- Achten Sie, so gut es geht, auf eine **ausgewogene Ernährung**. Essen Sie genug, damit Ihr Körper die nötigen Kraftreserven hat. Wenn Sie Probleme mit dem Essen haben, wenden Sie sich an einen spezialisierten Ernährungsberater (oder -beraterin). Eine solche Fachkraft findet sich in den meisten Onkologie-Abteilungen.