

# Fatigue- eine palliativpflegerische Herausforderung

Brigitte Luckei ;Zentrum für Palliativmedizin Essen; Kursleitung Palliative Care Basiskurse Pflege; Trainerin für Kinästhetik in der  
Pflege



Was ist Fatigue?

Ursachen?

Palliativpflegerische Herausforderung!

## WAS IST FATIGUE?

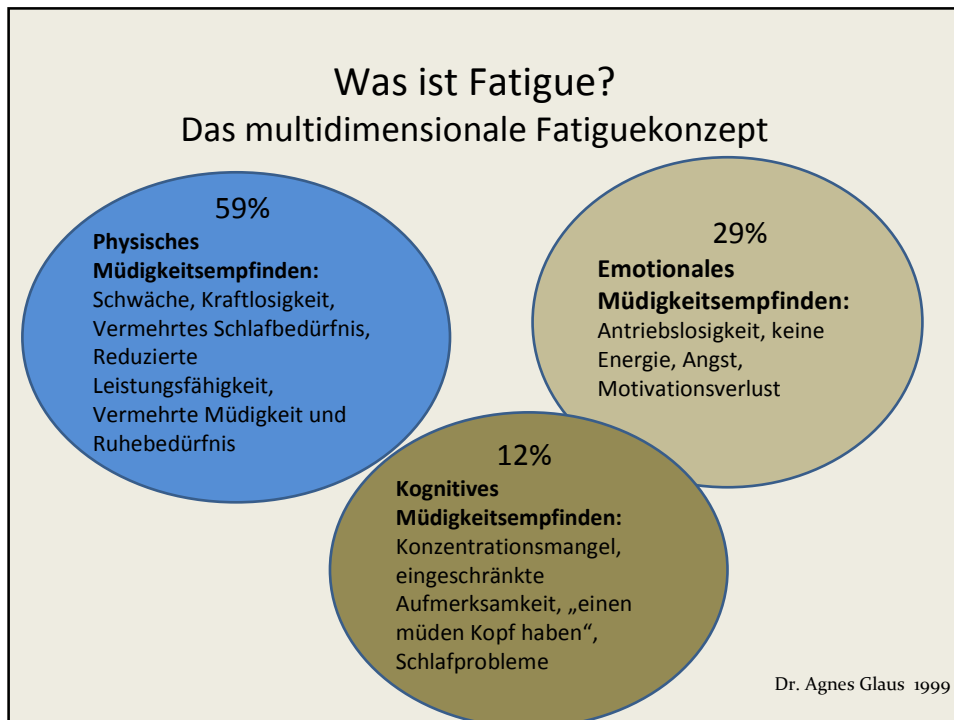
Müdigkeit, Mattigkeit, Strapaze,  
Angegriffenheit, Ermattung,  
Erschöpfung

## Was ist Fatigue?

...ist ein belastendes, anhaltendes Gefühl von

- physischer,
- emotionaler und
- kognitiver Müdigkeit
- im Zusammenhang mit Krebs und einer Krebsbehandlung , welche mit den Alltagfunktionen interferiert ( beeinflusst).

National Comprehensive Cancer Network 2008



## Was ist Fatigue?

31% der Patienten sagen, dass sie mit dem Onkologen über Müdigkeit reden, aber nur 6% der Onkologen glauben, dass das Thema so oft angesprochen wird.

N. Vogelzang, W. Breitbart, D. Cella et al 1997,

## Ursachen:

- **Tumorerkrankung**
- Rund die Hälfte aller Krebspatienten leidet unter dem Fatigue-Syndrom Vainio, 1996.
- Führendes Symptom der Terminalphase
- Körperliche Schwäche 83 % (Susanne Roller 2004)

## Ursachen:

### **Folgen der Therapie der Tumorerkrankung :**

- Operationen,
- Strahlentherapie,
- Chemotherapie,

## Ursachen:

### -Hormonmangelerkrankungen:

Schilddrüse,  
Nebenniere,  
Geschlechtshormone

### -Metabolische Störungen:

-Anämie

## Ursachen:

### **Begleitende Behandlung:**

- **Medikamente:**

Schmerz

Mittel gegen Erbrechen und Übelkeit ,

Kortison ► Abbau von Muskeln



## Ursachen:

- Kachexie, Mangelernährung
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

## Ursachen:

### **Begleiterkrankungen und Organschäden**

- Chronische Infekte ,
- Schädigung Nervensystems
  - ▶ peripheren Nervensystems
  - ▶ zentralen Nervensystems - Hypothalamus  
Antriebsmangels, Wachheit,  
Aufmerksamkeit regelt
  - ▶ Störung der Informationsweiterleitung  
Rückenmark und der Regelung der  
Muskelantwort.

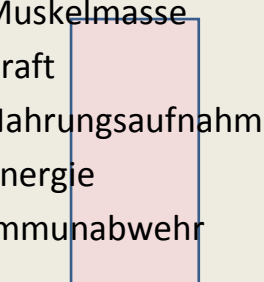
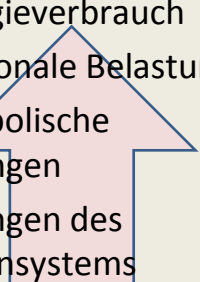
## Ursachen: Modulierende Faktoren:

- Die Müdigkeitsschwelle
- Emotionen, Gemütszustand
- Persönlichkeits-Struktur
- Genetische Veranlagung?
- Soziale Umstände, Einflüsse
- Glaube, Religion
- Allgemeine Befindlichkeit

Nach A. Glaus 2008

Brigitte Luckei ;Zentrum für Palliativmedizin  
Essen; Kursleitung Palliative Care Basiskurse  
Pflege; Trainerin für Kinästhetik in der Pflege

## Auswirkungen:

- Muskelmasse
  - Kraft
  - Nahrungsaufnahme
  - Energie
  - Immunabwehr
- 
- Energieverbrauch
  - Emotionale Belastung
  - Metabolische Störungen
  - Störungen des Nervensystems
- 

## SYMPTOMATIK



Modulierende Faktoren



Erkennen und messen



Behandeln und unterstützen

Nach A. Glaus

## Erkennen und messen

### Erfassung der Müdigkeit

- *Erfassungsinstrument wählen:*
- Checkliste «Ursächliche Faktoren»
- Offene Fragen nach Bischoff Wilhelm/Hürny
- Interviewfragen nach Piper
- Müdigkeitsfragebogen FAQ
- Erfassungsinstrument VAS



## Erkennen und messen!

Physisch

emotional

kognitiv

Fühlen Sie sich müde?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

## Behandeln und unterstützen

- entlang der Ursachen...
  
- Meist nicht mit einer Maßnahme therapierbar!

## Behandeln und unterstützen

- Müdigkeit aktiv bekämpfen und vorbeugen
- Kraftsparend leben- Energiekonto gut managen
- Müdigkeit annehmen lernen - müde sein dürfen

Nach A. Glaus 2008

Brigitte Luckei ;Zentrum für Palliativmedizin Essen; Kursleitung Palliative Care Basiskurse Pflege; Trainerin für Kinästhetik in der Pflege



## Behandeln und unterstützen



**In welcher Phase der Erkrankung steckt der Patient????**

## Behandeln und unterstützen

- Müdigkeit aktiv bekämpfen und vorbeugen



### **Aktivierende Pflege**

- Kraftsparend leben- Energiekonto gut managen



### **Kraftsparend bewegen**

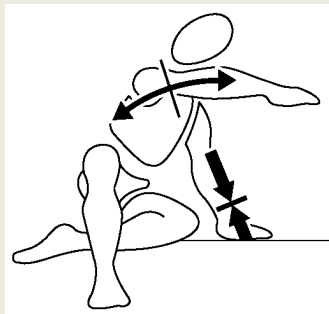
## **Kinästhetik**

- erfahrungsbasiert lernen-

Eigene Bewegung differenziert  
wahrnehmen,

steuern,

anpassen.



## Kinästhetik...



- Bewegung aus einer Innenperspektive betrachten und erforschen
- Aufmerksamkeit auf etwas Selbstverständliches lenken-
- Bewegung ist meist automatisiert

Es kommt auf die Feinheiten an!

Nur wenn Du weißt was Du tust-  
kannst Du auch etwas anderes tun!

Moshe Feldenkrais



## Differenziert unterstützen

- motivierend
- aktivierend
- kraftsparend
- Selbstwirksamkeit stärkend
- Ressourcen erkennend
- Hoch individuell
- Nicht überfordernd!



## Mehr Information!

- Praxisbuch Kinaesthetics  
Maren Asmussen Verlag Urban& Fischer 2006
- Kinästhetik- Gesundheitsentwicklung und Menschliche Funktion  
Hatch/ Maietta Verlag Ullstein Medical 1999
- [http://www.onkologiepflege.ch/fileadmin/onkologiepflege/onkologiepflege\\_user/pdf/fachmaterial/downloads/erfi-muedigkeit-d.pdf](http://www.onkologiepflege.ch/fileadmin/onkologiepflege/onkologiepflege_user/pdf/fachmaterial/downloads/erfi-muedigkeit-d.pdf)
- <http://www.krebsinformationsdienst.de/leben/index.php>
- [http://www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Blaue\\_Ratgeber/05\\_1\\_fatigue.pdf](http://www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/05_1_fatigue.pdf)
- [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)