

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?

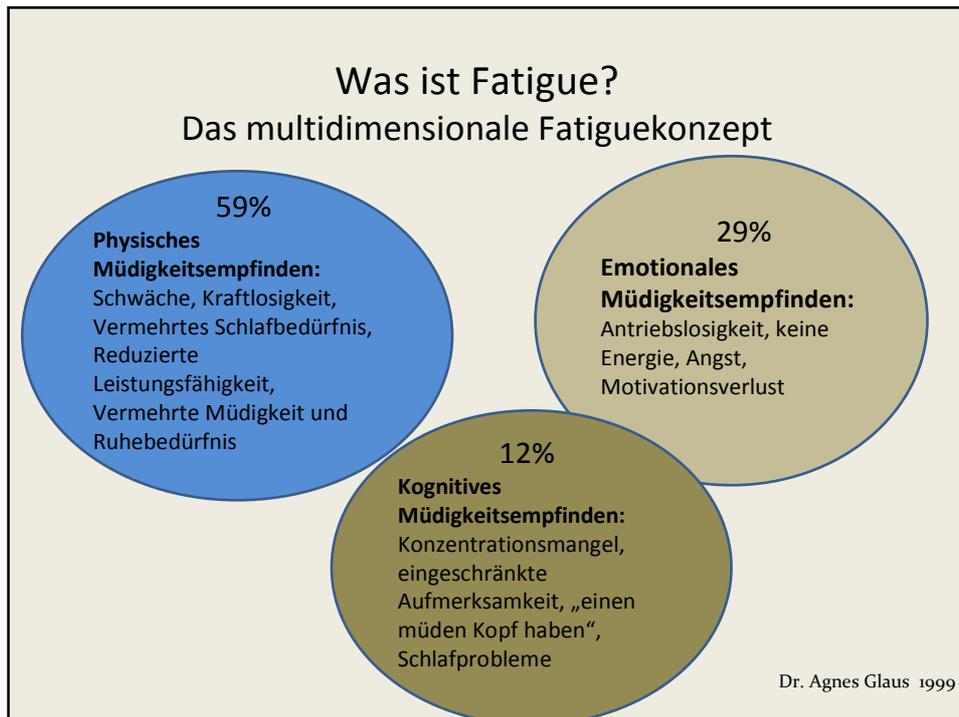
Müdigkeit, Mattigkeit, Strapaze,
Angegriffenheit, Ermattung,
Erschöpfung

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.

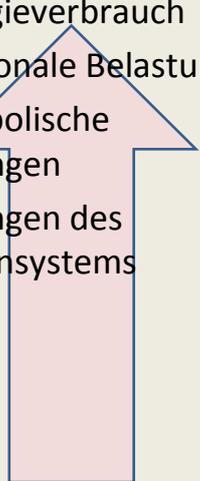
Ursachen: Modulierende Faktoren:

- 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 Luckel ;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

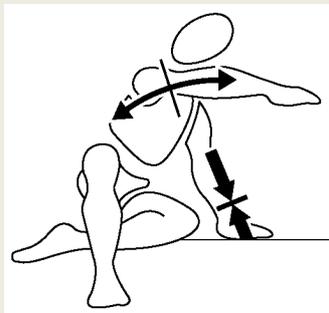
Kinästhetik

- 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.krebsinformationsdienst.de/leben/index.php>
- http://www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/05_1_fatigue.pdf
- www.kinaesthetics.de