Der Umgang mit Fatigue während oder nach einer Krebserkrankung

Informationsblatt für Patienten und ihr Umfeld

Bitte kreuzen Sie die einzelnen Antwortmöglichkeiten entsprechend Ihrer persönlichen Priorität in dieser Situation an.

	Prioritär	Zweitrangig	Unwichtig
1. Sich Ausruhen, jedoch nicht zu viel			
Kurze Nickerchen machen (30 Minuten oder weniger)	○	○	○
Versuchen, jede Nacht 7–8 Stunden zu schlafen	○	○	○
Acht Stunden vor dem Schlafengehen Koffein (Kaffee, Tee, Energydrinks, Softdrinks, Schokolade) meiden	○	○	○
Kein Sport vor dem Schlafengehen	○	○	○
2. Aktiv bleiben			
Regelmässig Trainieren: siehe «körperliche Aktivität» weiter unten. In einigen Situationen ist körperliche Aktivität kontraindiziert oder muss entsprechend angepasst werden. In folgenden Fällen sollten Sie vor der Aufnahme einer körperlichen Aktivität mit Ihrem Arzt sprechen: niedriger Wert der Blutplättchen oder weissen Blutkörperchen, Fieber oder aktive Infektion, Blutarmut (Anämie), Knochenmetastasen oder langer Zeitraum ohne körperliche Aktivität.	○	○	○
3. Energie einsparen			
Jeden Tag die Priorität auf die wichtigen Dinge legen	○	○	○
Die Aktivitäten über den Tag verteilen	○	○	○
Die Dinge langsam angehen, um Energie einzusparen	○	○	○
Zwischen den Aktivitäten Pausen einlegen	○	○	○
Langes Stehen und Laufen bzw. Aktivitäten bei extremen Temperaturen vermeiden (selbst langes Duschen / heisses Baden können Ihre Energie verringern)	○	○	○
Sich nach Möglickeit hinsetzen, einen Stuhl ins Bad stellen (zum Zähneputzen, Kämmen)	○	○	○
Täglich benutzte Gegenstände griffbereit aufbewahren	○	○	○
4. Um Hilfe bitten			
Familie und Freunde bei Aufgaben des täglichen Lebens um Hilfe bitten	○	○	○
Sich helfen lassen: Viele Menschen würden Ihnen gern helfen, wissen jedoch nicht, was sie konkret tun können. Indem Sie ihnen auftragen, eine spezifische Aufgabe zu übernehmen, erhalten sie die Gelegenheit, etwas zu tun, das Ihnen wirklich hilft, und fühlen sich gleichzeitig hilfreich.	○	○	○
Sich von den kantonalen/regionalen Krebsligen unter 0800 11 88 11 beraten lassen	○	○	○
5. Sich gut ernähren			
Ausreichend Wasser oder ungesüssten Tee trinken	○	○	○
Pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse essen (eine Portion kann durch 2 dl Fruchtsaft ersetzt werden)	○	○	○
Sich an die Ernährungspyramide halten	○	○	○
Einen Ernährungsberater zu kontaktieren, kann Ihnen dabei helfen, mit verringertem Appetit, Diarrhoe, Übelkeit oder Erbrechen umzugehen.	○	○	○
6. Stress reduzieren			
Mit Ihrem Versorgungsteam über Ihren Stress zu reden, kann Ihnen dabei helfen, zu beurteilen, ob es sich dabei um ein normales Stressniveau oder eher um eine Angststörung oder Depression handelt.	○	○	○
Die Unterstützung durch einen Psychologen, Übungen zum Stressabbau oder zur Entspannung (Yoga, Meditation usw.) können dabei helfen, das Müdigkeitsgefühl zu verbessern.	○	○	○
7. Sich ablenken			
Musik hören, Besuch von Freunden oder der Familie empfangen oder ein Buch lesen Diese Aktivitäten können Ihnen dabei helfen, sich von der Fatigue abzulenken, ohne zu viel Energie zu verbrauchen.	○	○	○
8. Mit Ihrem Arzt reden	○	○	○

Empfehlungen für körperliche Aktivität

Wenn keine Kontraindikationen oder Trainingseinschränkungen bestehen und bei Patienten, die bereits eine körperliche Aktivität ausüben:
Verringern Sie Ihre tägliche im Sitzen oder Liegen verbrachte Zeit und unterbrechen Sie lange Phasen der Bewegungslosigkeit.
Sorgen Sie zunächst für ein aktiveres Leben (leichte körperliche Bewegung, Treppensteigen usw.), bevor Sie eine regelmässige körperliche Aktivität einplanen.
Das Endziel sollten 30 min herz- und kreislaufstärkender körperlicher Aktivität mit moderater Intensität an fünf Tagen wöchentlich sein. Dabei sollte eine Trainingspause von zwei Tagen in Folge vermieden werden. Die Aktivität kann in 10-Minuten-Abschnitte unterteilt werden.
Mindestens zwei Trainingseinheiten wöchentlich zum leichten Muskelaufbau mit einer Intensität, die eine 15- oder 20-malige Wiederholung der Übungen ohne Schmerzen zulässt, und ein bis zwei Erholungstagen zwischen zwei Trainingseinheiten
Zwei- bis dreimal wöchentlich Übungen zur Verbesserung der Gelenkigkeit
Bei Patienten ab 65 Jahren mindestens zweimal wöchentlich Gleichgewichtsübungen

Bei Trainingseinschränkungen oder einer anfänglich unzureichenden körperlichen Kondition (Personen, die vornehmlich sitzen oder weniger als 150 min Sport pro Woche treiben):
Schrittweise Bewegungssteigerung im Alltag:
Beispiel für eine Konditionssteigerung innerhalb von 4–6 Wochen, mit der so bald wie möglich begonnen werden sollte: • *Jeden Tag mit 5 oder 10 Minuten Laufen im Bereich der Ventilationsschwelle beginnen (dabei kann man sprechen, jedoch nicht singen, oder fünf bis sechs Worte sagen, ohne erneut Atem zu holen), danach schrittweise um 10 Minuten steigern und entsprechend unterteilen bis dreimal 10 Minuten pro Tag erreicht sind* • *Leichter Muskelaufbau zweimal wöchentlich: zehn bis 15 Wiederholungen bei den wichtigsten Muskelgruppen (Streckmuskeln im Knie, Waden, Rücken, Brustbereich, Bizeps und Trizeps)* *Anmerkung: Bei Atemschwierigkeiten, welche die Laufzeit beschränken, beginnen Sie bitte mit den Übungen zum Muskelaufbau.* Anschliessend sollten Sie eine regelmässige körperliche Aktivität nach den allgemeinen Vorgaben (siehe oben) ausüben. Die Anpassung einer körperlichen Aktivität kann mitunter schwierig sein. Dafür gibt es Fachleute für die Rehabilitation nach einer Krebserkrankung, an die Sie sich wenden können (die Liste von nach Kantonen geordneten Krebssportgruppen finden Sie weiter unten).

Websites:

Nach Kantonen geordnete Liste der Krebssportgruppen:
https://www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/kurse-und-seminare/krebssportgruppen/-dl-/fileadmin/downloads/sheets/krebssportgruppen-groupes-de-sport-gruppi-di-sport.pdf

Institut National du Cancer (Nationales Krebsinstitut, INCA, Frankreich):
http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-Des-connaissances-aux-reperes-pratiques

Association Francophone des Soins Oncologiques de Support
(Französische Vereinigung für unterstützende Onkologiepflege, AFSOS):
http://www.afsos.org/fiche-referentiel/activite-physique-cancer/

Broschüren der Krebsliga Schweiz:

«Körperliche Aktivität bei Krebs»

«Krebssportgruppen: Körperliche Aktivität bei Krebs»

«Bewegung tut gut – Übungen nach einer Brustoperation»,

«Richtig oder falsch? Teste dein Wissen über Bewegung und Gesundheit»

https://shop.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt wurde in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz erstellt (https://www.krebsliga.ch).