

Fatigue – Müdigkeit und Erschöpfung

Fatigue bezeichnet einen Zustand extremer Müdigkeit und Erschöpfung, der nicht mit ausreichend Schlaf beseitigt werden kann. Hinzu kommen häufig Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und mangelnde Energie.

Es gibt verschiedene Auslöser, wie zum Beispiel die Tumorerkrankung selbst, die Therapie, Veränderungen des Blutbildes oder Mangelernährung.

Wichtig ist die Abgrenzung zur Depression, die sehr ähnliche Symptome hervorrufen kann, aber einer anderen Behandlung bedarf.

+ Das können Sie tun

- Regelmäßige Bewegung. Versuchen Sie trotz der vorhandenen Müdigkeit 1x täglich einen kurzen Spaziergang zu unternehmen. Passen Sie die Unternehmung Ihren aktuellen Kräften an.
- Halten Sie einen regelmäßigen und ausreichenden Schlafrhythmus ein.
- Sie können ein Tagebuch führen, in dem Sie Ihren Tagesablauf festhalten, um somit Ihre aktivste Tageszeit herauszufiltern.
- Informieren Sie Ihren vertrauten Umkreis über Ihre Erschöpfung, damit auch Ihre Freunde und Familie Ihr Empfinden nachvollziehen können. Somit können Sie die Aufgaben des Alltags besser verteilen und sich deutlich entlasten.
- Integrieren Sie Entspannungstechniken in Ihren Alltag.
- Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt über Ihre Symptome.

- Das sollten Sie vermeiden

- Pötern Sie sich nicht unnötig aus. Verausgabende Aktivitäten sollten an die aktuelle Situation angepasst werden.

Wir beraten Sie gerne zu gezielten Behandlungsmöglichkeiten, die Ihre Beschwerden lindern können und beantworten Ihre Fragen zum Thema Fatigue.