
Fatigue

Chronische Müdigkeit
bei Krebs

Die blauen
Ratgeber

51



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der
Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Fatigue Gesellschaft.

Herausgeber:
Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn

Fachliche Beratung:
Dr. Jens-Ulrich Ruffer
Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.
Maria-Hilf-Str. 15
50677 Köln

Text und Redaktion:
Isabell-Annett Beckmann, Deutsche Krebshilfe

Stand 6/2008
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0946-4816
Art.-Nr. 051 0068

Fatigue

Chronische Müdigkeit
bei Krebs

Ein Ratgeber
für Betroffene,
Angehörige und
Interessierte



deutsche fatigue
gesellschaft

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung – Was ist Fatigue?	8
Was sind die Ursachen von Fatigue?	10
Fatigue und Depression	13
Auswirkungen auf das soziale Umfeld	15
Fatigue und Beruf	17
Diagnose und Erfassung von Fatigue	19
Therapieansätze bei Fatigue	22
Fatigue im täglichen Leben – Tipps für den Alltag	28
Hier erhalten Sie Informationen und Rat	35
Informationen im Internet	40
Anhang	45
Ihr Energietagebuch	46
Informationen für Betroffene und Angehörige	48
Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung	49
Quellenangaben	50
Sagen Sie uns Ihre Meinung!	51



Eine Bitte in eigener Sache:

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre in Ihrer neuen Lebenssituation helfen können. Wir freuen uns, wenn Sie uns hierzu eine Rückmeldung geben. Am Ende dieses Ratgebers finden Sie einen Fragebogen, mit dem wir von Ihnen erfahren möchten, ob die Broschüre die von Ihnen benötigten Informationen tatsächlich vermitteln konnte. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns diesen Fragebogen gelegentlich zuschicken. Vielen Dank.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten eine Broschüre in den Händen, die Ihnen Informationen über eine besondere Auswirkung von Krebserkrankungen geben soll: die Tumorererschöpfung (*Fatigue*, ausgesprochen „Fatieg“), unter der viele Betroffene leiden. Falls Sie selbst von dieser Erschöpfung betroffen sind, finden Sie in diesem Ratgeber alle wesentlichen Informationen zur *Fatigue*, wie sie definiert wird und welche Symptome auftreten können. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auf und geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. Eine Reihe von Adressen, bei denen Sie zusätzliche Hilfe und Informationen erhalten können, finden Sie am Schluss dieser Broschüre. Abschließend erläutern wir, wie und wofür Sie bei Bedarf konkrete Hilfe durch die Deutsche Krebshilfe bekommen können.

Für die meisten Menschen kommt ihre Tumorerkrankung unerwartet, sozusagen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Sie konfrontiert die Betroffenen mit einer Vielzahl von Fragen: Dabei geht es zum einen um ganz konkrete Dinge wie etwa die Diagnose oder die Therapie. Zum anderen stellt sich für die Betroffenen die zentrale Frage, wie sie mit der existenziellen Bedrohung umgehen sollen.

Mit dem Verdacht, an Krebs erkrankt zu sein, beginnt eine Reihe einschneidender Veränderungen im Leben des Kranken selbst und seines gesamten Umfeldes. Die Untersuchungen, die für die genaue Diagnose erforderlich sind, die verschiedenen Behandlungsschritte und eventuell auftretende Nebenwirkungen, die psychischen Belastungen für den Kranken und seine Angehörigen:

Um mit diesen Herausforderungen der akuten Phase der Erkrankung fertig zu werden, bekommt der Betroffene in der Regel von verschiedenen Seiten Unterstützung, die durch professionelle psycho-onkologische Hilfe sinnvoll ergänzt werden kann.

Während und zum Teil noch lange Zeit nach der Behandlung ist für viele Kranke die scheinbar unbeeinflussbare Erschöpfung ein großes Problem. Im Laufe der Therapie wird sie oft als notwendige Begleiterscheinung hingenommen, aber nur selten behandelt. Nach Abschluss der Therapie bleibt dieser extreme Erschöpfungszustand jedoch bei vielen Betroffenen unverändert und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag.

Unter der therapiebedingten Fatigue leiden nahezu alle Patienten. Aber selbst Jahre nach Ende der Behandlung sind je nach Tumorart schätzungsweise noch bis zu 40 Prozent der Betroffenen dauerhaft erschöpft.

Für diese Menschen ist das tägliche Leben oft schwer zu bewältigen: zum einen durch die chronische Erschöpfung selbst. Zum anderen können gesunde Menschen eine solche lähmende Müdigkeit, die sich auch durch ausreichend Schlaf nicht beheben lässt, kaum nachvollziehen. Und selbst bei Ärzten ist das Phänomen der Fatigue insgesamt noch relativ unbekannt.

Dieser Ratgeber soll allen Beteiligten dabei helfen, mit dieser Belastung fertig zu werden. Er entstand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fatigue Gesellschaft. Unser gemeinsames Anliegen ist es, allen Betroffenen und ihren Familien, aber besonders auch der breiten Öffentlichkeit näher zu bringen, was es bedeutet, an Fatigue zu leiden, und wie sich dieser Zustand auf den Krankheitsprozess und das tägliche Leben auswirkt. Besonders wichtig ist uns dabei zu betonen, dass es gegen Fatigue

moderne Behandlungsmöglichkeiten gibt, die im Interesse des Betroffenen auch ausgeschöpft werden sollten.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen dafür (erste) Informationen vermitteln, so dass Sie ihm gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und zu Ihrer Behandlung stellen können. Das Leben verändert sich bei einer Krebserkrankung: Nicht nur der Körper ist krank, auch die Seele gerät aus dem Gleichgewicht: Ängste, Hilflosigkeit, das Gefühl von Ohnmacht machen sich breit und verdrängen Sicherheit und Vertrauen. Doch Ihre Ängste und Befürchtungen können abnehmen, wenn Sie wissen, was mit Ihnen geschieht. Helfen Sie mit, Ihre Krankheit aktiv zu bekämpfen!

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen können, das Leben mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen, und wünschen Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Fatigue Gesellschaft gerne weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

**Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.**

Einleitung – Was ist Fatigue?

Das Wort Fatigue, ein Begriff des französischen und englischen Sprachgebrauchs, bedeutet wörtlich übersetzt: Müdigkeit und Erschöpfung. Nun fühlt sich jeder im Laufe seines Lebens immer wieder einmal müde, ausgelaugt und kraftlos. Dafür gibt es ganz verschiedene Gründe – körperlicher wie auch seelischer Art –, und dieser Zustand kann kürzer oder auch länger andauern.

Es gibt jedoch eine Art von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich vom normalen Maß deutlich unterscheidet. Innerhalb der Medizin kennen wir verschiedene Krankheitsbilder, die mit einer sehr starken Erschöpfung einhergehen. Dazu gehören vor allem chronische Erkrankungen. Diese besonders ausgeprägte Form bezeichnet die Fachsprache als *Fatigue* (ausgesprochen „Fatieg“).

Wo aber hört nun Müdigkeit auf, und wo fängt Fatigue an? Die Abgrenzung ist schwierig, aber im Interesse der Betroffenen ist eine möglichst exakte Definition der Fatigue-Erkrankung wichtig. Da die Ursachen der krebsbedingten Fatigue vielschichtig und nicht in allen Einzelheiten geklärt sind, bieten sie keinen zuverlässigen Anhaltspunkt für eine solche Definition. Hilfreicher ist es dagegen, die Symptome, unter denen der Patient leidet, ganz genau zu beschreiben und auf diesem Wege die Unterscheidung vorzunehmen.

Erste Beschreibungen kommen aus den USA, wo dieses Thema schon früh einen Schwerpunkt in der Krebsforschung darstellte. Eine Definition aus dem Jahre 1995 von David Cella lautet wie folgt: „Die Tumorererschöpfung,

Ursachen sind vielschichtig und unklar

auch Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitätsänderungen ist.“

Das heißt, Fatigue ist eine krankhafte Ermüdung, die für den Betroffenen mehr als unangenehm ist. Das Besondere daran ist, dass sich die Erschöpfung nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben lässt. Auch Schlaf führt nicht zur Regeneration.

Symptome, über die Betroffene klagen

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie

Aber Fatigue ist mehr als die Summe der genannten Beschwerden. Sie ist ein vielschichtiges Leiden, das den Patienten während der Erkrankung und der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales Leben zu führen.

Fatigue belastet den Alltag

Was sind die Ursachen von Fatigue?

Die extreme Erschöpfung, unter der viele Krebspatienten leiden, lässt sich nicht auf eine Ursache allein reduzieren, sondern sie hat viele Auslöser, die oft gleichzeitig nebeneinander wirksam sind. Man spricht in diesem Fall von einem *multifaktoriellen* oder auch *multikausalen* Geschehen.

Um zu klären, welche Maßnahmen am ehesten helfen können, diese Beschwerden abzubauen, ist es wichtig, gezielt nach den verursachenden Faktoren zu suchen.

Mögliche Ursachen von Fatigue

- die Tumorerkrankung selbst
- Folgen der Behandlung der Tumorerkrankung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen und Organschäden
- psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, Depression, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

Grundsätzlich kann die Tumorerkrankung selbst zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. Dafür können zum Beispiel Stoffe verantwortlich sein, die die

Tumorzellen selbst produzieren. Daneben kann die Krebserkrankung auch zu Gewichtsabnahme, Blutarmut und Stoffwechselstörungen führen.

Die Tumortherapie selbst führt je nach Intensität bei fast allen Patienten zu einem akuten Fatigue-Syndrom, das in der Regel aber nach dem Ende der Behandlung in wenigen Wochen wieder abgeklungen ist. Die Strahlen- und vor allem die Chemotherapie beeinträchtigen die Blutbildung im Knochenmark, denn die Behandlung greift nicht nur Tumorzellen, sondern auch gesunde Zellen an. Dazu gehören unter anderen die weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*), die roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*) und die Blutplättchen (*Thrombozyten*). Die Aufgabe der Leukozyten besteht in der Abwehr von Infektionen, die Erythrozyten versorgen den Körper und alle Organe mit Sauerstoff, und die Thrombozyten sind an der Blutgerinnung beteiligt. Werden diese Blutzellen zum Beispiel durch die Zellgifte in Mitleidenschaft gezogen, äußert sich dies in Form einer erhöhten Infektanfälligkeit, allgemeiner Schwäche, Luftnot unter Belastung, Blässe oder Blutungen.

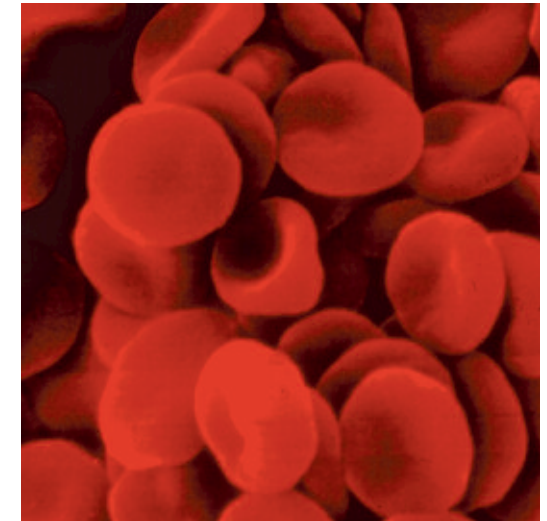


Foto: Ortho Biotech

Die Verminderung der roten Blutkörperchen führt zu Blutarmut (*Anämie*). Sie ist eine der wesentlichen Ursachen für das Auftreten der akuten Fatigue. Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter ist die Sauerstoffversorgung der Organe.

Die Produktion der roten Blutkörperchen im Knochenmark wird durch das Hormon Erythropoetin, das in den

Therapie
beeinträchtigt
Blutbildung

Hormonmangel führt zu Blutarmut

Nieren gebildet wird, angeregt (*stimuliert*). Sowohl der Tumor selbst als auch die Chemotherapie können zu einem Mangel an Erythropoetin führen und damit die Blutbildung stören. Die Folge ist eine individuell unterschiedlich ausgeprägte Anämie, die durch den Sauerstoffmangel den Organismus schwächt und bei dem Betroffenen zu Erschöpfung und Müdigkeit führt.

Blutarmut lässt sich auf verschiedenen Wegen behandeln. Wenn Sie sich schon jetzt genauer darüber informieren möchten, dann blättern Sie vor zum Kapitel „Therapieansätze bei Fatigue“ ab [Seite 22](#) dieser Broschüre.

Medikamente können müde machen

Viele Medikamente beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, machen müde und fördern Fatigue. Dies gilt insbesondere für Schmerzmittel, die viele Patienten einnehmen. Gezielte Auswahl und Kombination verschiedener Präparate kann diese Nebenwirkungen vermindern. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Angst und Depressionen

Eine Krebserkrankung löst bei vielen Betroffenen auch Ängste und Depressionen aus, die die Lebensfreude und Lebensqualität beeinträchtigen. Die ser fehlende Schwung geht ebenfalls mit Antriebsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung einher.

Chronisches Fatigue-Syndrom

Bei einigen Patienten besteht auch noch längere Zeit nach der Tumortherapie eine Fatigue-Symptomatik, ohne dass eine direkte Ursache zu finden ist. Dieses so genannte chronische Fatigue-Syndrom wird häufiger bei Patienten mit Krebserkrankungen von Blut und Lymphknoten beobachtet sowie nach intensiven Tumorbehandlungen wie Hochdosis-Chemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung. Über die Ursachen dieses chronischen Fatigue-Syndroms gibt es Vermutungen (neuropsychologische Störung, Stoffwechselstörung, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Störungen

in der seelischen Verarbeitung der Tumorerkrankung und andere), jedoch keine sicheren Erkenntnisse. Durch ein umfangreiches Therapieprogramm lassen sich aber auch in diesen Fällen die Beschwerden lindern.

Fatigue und Depression

Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Aspekt der Niedergeschlagenheit (*Depression*) gelten. Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit hängen eng miteinander zusammen, und es ist nicht immer einfach herauszufinden, was Ursache und was Wirkung ist. Darüber hinaus weisen die Depression und Fatigue einige gemeinsame diagnostische Kriterien auf.

Angesichts des lebensbedrohenden Charakters ihrer Erkrankung stellen sich bei vielen Krebsbetroffenen Verstimmungen ein. Eine ausgeprägte Angststörung oder eine behandlungsbedürftige Depression findet sich bei jedem fünften Kranken. Auch weist jeder fünfte, der unter Fatigue leidet, Anzeichen einer Depression auf. Allerdings gilt es hier genau zu unterscheiden, ob die Erschöpfung eine depressive Verstimmung zur Folge hat oder ob die Depression sich durch eine massive Erschöpfung äußert.

So ist vielfach beobachtet worden, dass einerseits Fatigue bei Patienten mit depressiver Stimmungslage häufiger und intensiver auftritt, dass aber andererseits Fatigue eine Depression auch auslösen und verstärken kann.

Eine klare Unterscheidung zwischen Depression und Fatigue wird vielleicht nicht immer vollständig gelingen, aber ein paar Anhaltspunkte können wichtige Hinweise in die eine oder andere Richtung geben.

Unterscheidung schwierig

Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt zum Beispiel die folgenden Fragen

- Gab es in Ihrem bisherigen Leben schon früher Episoden einer depressiven Verstimmung?
- Leiden Sie erst seit Ihrer Krebserkrankung an dieser Art von Müdigkeit?
- Ging dieser Müdigkeit eine depressive Verstimmung voraus?
- An welcher Krebsart leiden Sie?
- Wie sind Sie bisher behandelt worden?
- Denken Sie häufig ans Sterben?
- Haben Sie die Lebenslust verloren oder wollen Sie, können aber nicht?



Zeigt sich bei den Antworten auf diese Fragen, dass Sie innerlich besonders wenig motiviert und antriebslos sind, dass Sie dabei gleichzeitig eine starke Tendenz zur Selbstentwertung haben, vielleicht sogar mit Selbstmordgedanken verbunden, dann spricht dies dafür, dass Ihre Müdigkeit Ausdruck einer Depression ist. Empfinden Sie Ihre Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit mehr körperlich, geistig und gefühlsmäßig, deutet dies eher auf Fatigue hin.

Auswirkungen auf das soziale Umfeld

Die Erschöpfung in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seinen Partner, seine Familie und Freunde eine große Herausforderung. Die Phase der Therapie hat bereits viel Kraft gekostet und Rücksichtnahme auf den Kranken sowie Unterstützung für ihn eingefordert. Deshalb steht jetzt verständlicherweise der Wunsch, möglichst wieder zu einem „normalen“ Alltag zurückzukehren, an erster Stelle. Der betroffene Patient und auch die Partner und Angehörigen sind froh, die Krankheit und Behandlung erst einmal überwunden zu haben, und versuchen jetzt, zu ihren alten Gewohnheiten zurückzukehren.

Aber die Erschöpfung in ihrer chronischen Form – ein für die meisten Menschen unbekanntes Phänomen – erschwert gerade diesen Prozess der Rückkehr in die Normalität. Partner und Freunde müssen erkennen, dass sich gemeinsame Aktivitäten gerade jetzt wegen mangelnder Energie nicht einfach umsetzen lassen. Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Angesichts der massiven Lebensbedrohung werden die Partnerschaft und die Beziehungen neu definiert sowie die sozialen Strukturen erneut auf den Prüfstand gestellt. Freunde bewähren sich in dieser Krise oder ziehen sich zurück, weil die neue Situation sie überfordert. Eine solche Reaktion von vertrauten Bezugspersonen erleben die Betroffenen selbst natürlich als Enttäuschung. Aber zu den Phasen der allmählichen Anpassung und Erprobung

Wunsch nach einem normalen Alltag

Missverständnisse vermeiden

von notwendigen Veränderungen im persönlichen und sozialen Leben gehören eben auch Fehlentwicklungen, Enttäuschungen und Rückschläge.

Wichtig für den Umgang miteinander ist es, dass alle Beteiligten offen über die Einschränkungen, die die Erschöpfung des Kranken mit sich bringt, sprechen. Äußern Sie als Betroffener ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen gegenüber dem Partner, den Angehörigen oder den Freunden. Erläutern Sie als Familie oder Freunde ebenso, wie und wo Sie sich eingeschränkt fühlen.

Je offener Sie miteinander umgehen, desto leichter lassen sich Missverständnisse vermeiden und desto besser können Sie die Belastungen gemeinsam bewältigen. Versuchen Sie als Partner oder Angehörige, den Betroffenen in dieser für ihn besonderen Situation zu verstehen und Rücksicht zu nehmen, wo immer es möglich ist. Achten Sie jedoch dabei auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie es aus eigener Kraft nicht schaffen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei den am Ende der Broschüre genannten Stellen können Sie sich über Paar- und Familienberatung als eine mögliche Hilfestellung informieren, damit Sie mit den alltäglichen Problemen und Einschränkungen besser umgehen können.



Informationen, Tipps und Gesprächshilfen finden Sie auch in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse [Seite 36](#)).

Fatigue und Beruf

Je nachdem, wie ausgeprägt sich die Erschöpfung äußert, können die Betroffenen nicht nur in ihrer allgemeinen Lebensqualität beeinträchtigt sein, die Müdigkeit wirkt sich auch auf ihre beruflichen Einsatzmöglichkeiten aus. Dies bezieht sich zum einen auf die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit, Probleme ergeben sich zum anderen aber auch im so genannten kognitiven Bereich. Im Vordergrund stehen dabei die verminderte Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie eine insgesamt langsamere allgemeine Denkfähigkeit. All diese Beeinträchtigungen erschweren und verzögern den beruflichen Wiedereinstieg, da sich die Betroffenen sehr häufig nicht in der Lage sehen, ihre Arbeit in vollem Umfang wieder aufzunehmen.

Leider hat Fatigue als eigenständige Diagnose oder als gesondertes Symptom bisher noch keinen Eingang in die sozialmedizinische Begutachtung der gesetzlichen Rentenversicherung gefunden, auch wenn dem tumorbedingten Fatigue-Syndrom heute zunehmend Beachtung geschenkt wird.

Für den Betroffenen, der konkrete Hilfe zum Beispiel in Form von Kuren oder anderen Rehabilitationsmaßnahmen benötigt, bedeutet das nicht selten, dass sich deren Genehmigung schwierig gestalten kann.

Sprechen Sie darüber ausführlich mit Ihrem Arzt, den Rehabilitationsberatern, den Psychologen des Arbeitsamtes oder Ihrer Rentenversicherung. Beratung erhalten Sie auch bei der Hauptfürsorgestelle.

In diesem Zusammenhang ist es von großer Bedeutung, möglicherweise vorhandene Probleme bezüglich der

Beruflicher Wiedereinstieg oft erschwert

Krankheitsverarbeitung, neuropsychologischer Defizite sowie der vielschichtigen körperlichen Beeinträchtigungen genau abzuklären, denn das Zusammenspiel aller dieser Faktoren hängt eng mit der Fatigue-Problematik zusammen.

Mit den Möglichkeiten der heutigen Rehabilitationsdiagnostik können die individuellen Leistungsdefizite genauer bestimmt und ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Rehabilitationsplan für Ihre berufliche Wiedereingliederung erstellt werden.

Überlegen Sie auch gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und eventuell einer Person Ihres Vertrauens, welche Möglichkeiten es gibt. Vielleicht können Sie stufenweise in Ihren Beruf zurückkehren, die wöchentliche Arbeitszeit verringern oder innerhalb des Betriebes eine andere Aufgabe übernehmen. Aber auch wenn eine schrittweise Wiederaufnahme Ihrer Berufstätigkeit nicht möglich ist, lassen sich Lösungen finden, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

In jedem Fall ist beim Wiedereinstieg in den Beruf eine Überforderung zu vermeiden. Sie kann zu immer neuen Enttäuschungen führen und endet nicht selten in endgültiger Resignation. Diese wiederum verstärkt die Fatigue-Problematik noch weiter.

Lassen Sie sich also Zeit und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Sollte sich schließlich doch herausstellen, dass Sie den Anforderungen des Berufslebens nicht mehr gewachsen sind, dann betrachten Sie dieses Ergebnis als Chance: Sie werden mehr Zeit für sich selbst haben, für Ihre Familie und Freunde, für Ihre Hobbies. Und sicher werden Sie auch neue Aufgaben finden, denen Sie sich widmen können.

Diagnose und Erfassung von Fatigue

„Ich bin müde.“ Hinter dieser Aussage kann sich eine große Bandbreite von Befindlichkeiten verbergen, die von „ein bisschen müde“ bis „vollkommen erschöpft“ reichen. Gibt es eine Möglichkeit, die Stufen von Müdigkeit allgemeingültig zu charakterisieren?

Bereits im 19. Jahrhundert beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Messung von Müdigkeit, und manche kamen dabei zu dem Schluss, dass die wissenschaftliche Erforschung dieses Phänomens wenig erfolgversprechend sei. In den USA gab es Versuche, das Gefühl von Müdigkeit in Speziallaboratorien oder in so genannten Müdigkeitskliniken zu erforschen. Bei den Testpersonen wurden objektiv fass- und messbare Größen (*psychophysiologische Parameter*) gemessen wie zum Beispiel Herzaktivität, Hirnströme (EEG-Kurven), Hautwiderstand, Muskelaktivität, motorische Nervenleitgeschwindigkeit, Lidschlag und so weiter. Die Resultate stimmten allerdings kaum mit der von den Personen subjektiv wahrgenommenen Müdigkeit überein. Auch die Ergebnisse anderer Untersuchungen, die sich mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit befassten, bestätigten den Eindruck, dass Müdigkeit entscheidend durch das subjektive Erleben der Betroffenen geprägt ist.

Es besteht deshalb Einigkeit darüber, dass Müdigkeit vorrangig durch die eigene Beurteilung des Betroffenen zu erfassen ist.

Eine erste Checkliste zur Einschätzung von Müdigkeit bei Piloten der amerikanischen Luftwaffe wurde 1956 einge-

Lässt sich Müdigkeit
objektiv messen?

Der Betroffene muss sein Befinden genau beschreiben

führt (Pearson-Byars Fatigue Feeling Checklist) und gilt als Vorläufer heute gebräuchlicher Methoden, Fatigue als Behandlungsnebenwirkung bei Krebstherapien zu messen.

Um Fatigue zuverlässig zu erfassen, muss der Betroffene sein Befinden möglichst genau beschreiben und eingrenzen. Unbestritten erscheint, dass diese Einschätzung von Müdigkeit/Fatigue auf mehreren Ebenen erfolgen muss: Es geht um die körperliche (*physische*) Leistungsfähigkeit (Erschöpfung, Schwäche), um das seelische (*emotionale*) Befinden (Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Energieverlust), um die geistige (*mental-kognitive*) Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwierigkeiten, Schläfrigkeit, verlangsamtes Denkvermögen) und um die Frage, wie lange dieser Zustand schon besteht (*akut, chronisch*). Manchen Autoren genügen auch die ersten drei Bereiche.

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Für die Erfassung von Fatigue wurden mittlerweile etliche Fragebögen entwickelt, manche enthalten Fatigue als Unterpunkt, andere widmen sich ausschließlich diesem Thema. Sie zielen dann auf das Phänomen Müdigkeit allgemein ab oder sind gesondert für Fatigue bei Tumorerkrankungen erstellt worden.

Leiden Sie an Tumormüdigkeit (Fatigue)?

Nach internationaler Definition leiden Sie an Fatigue, wenn die folgenden Symptome im vergangenen Monat täglich oder fast täglich in zwei aufeinander folgenden Wochen aufgetreten sind:

- Sie leiden unter erheblicher Erschöpfung
- Sie haben niedrigere Energiepegel
- Sie haben ein erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen, obwohl Sie nicht aktiver sind als zuvor

Zusätzlich fünf oder mehr der folgenden Punkte

- Sie leiden unter allgemeiner Schwäche und/oder Schweregefühl in den Gliedern
- Ihre Konzentration oder Aufmerksamkeit lässt nach
- Sie sind weniger motiviert oder haben weniger Interesse daran, normale Tätigkeiten zu erledigen
- Sie haben Probleme bei der Erledigung Ihrer täglichen Aufgaben infolge der Fatigue
- Sie leiden unter Schlafstörungen oder haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis
- Sie fühlen sich auch nach dem Schlafen noch müde und unausgeruht
- Sie haben große Mühe, Ihre Untätigkeit zu überwinden
- Sie bemerken seelische Schwankungen aufgrund der Fatigue (Sie sind zum Beispiel traurig, frustriert oder reizbar)
- Sie haben Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- Nach Anstrengungen sind Sie besonders erschöpft, und dieser Zustand hält oft mehrere Stunden lang an

Therapieansätze bei Fatigue

Da über Fatigue und ihre Ursachen noch wenig bekannt ist, gibt es bislang auch nur wenige gesicherte und Erfolg versprechende Therapieansätze. Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Darüber hinaus soll die persönliche Beratung jedes Betroffenen ihm helfen, mit den durch Fatigue verursachten Einschränkungen in den verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Gerade im Rahmen der akuten Tumorthherapie ist es wichtig, diese von vielen Betroffenen als scheinbar unabwendbare und notwendige Nebenwirkung akzeptierte „Erschöpfung“ genau zu überprüfen. Ein erfolgreiches Eingreifen bei akuter Fatigue bessert nicht nur die Lebensqualität der Kranken deutlich, sondern es trägt auch dazu bei, dass sie die Therapie besser vertragen und sich diese besser durchführen lässt. Experten vermuten sogar, dass eine erfolgreiche Behandlung der tumorbedingten Fatigue auch den gesamten Therapieerfolg günstig beeinflussen kann. Denn ein leistungsfähiger Patient kann den gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan besser verfolgen (*erhöhte Compliance*) und selbst dazu beitragen, dass er eingehalten werden kann.

Informieren Sie daher Ihre behandelnden Ärzte immer genau über Ihr Befinden, denn jede Änderung kann von Bedeutung sein. Ihr Arzt kann nur behandeln, was er weiß und erkennt.

Wie zuvor erwähnt, ist über die Ursachen von Fatigue bisher sehr wenig bekannt. Diese wenigen Informationen

Erfolgreiche Behandlung verbessert Lebensqualität

Wenig Ursachen bekannt

sollte der Arzt allerdings nutzen. Es liegt also nahe, dass er zunächst überprüft, ob eine oder mehrere der bekannten Ursachen für Fatigue bei seinem jeweiligen Patienten vorliegen. Diese kann er dann gezielt behandeln.

Die häufigste Ursache für eine akute Fatigue ist die Blutarmut (*Anämie*, vergleiche dazu Seite 11), für die es zwei Möglichkeiten der Behandlung gibt. Entweder werden dem Körper rote Blutkörperchen in Form einer Transfusion zugeführt. Eine solche Blutübertragung verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers sehr rasch, ist andererseits aber mit verschiedenen Infektions- und Unverträglichkeitsrisiken verbunden.

Oder die körpereigene Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, indem der Betroffene das für die Blutbildung zuständige Hormon Erythropoetin bekommt. Diese Form der Behandlung ist zwar risikoärmer, darf aber nur parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie eingesetzt werden. Es dauert allerdings einige Wochen, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, und die Methode wirkt auch nicht bei allen Betroffenen.

Unabhängig davon, durch welche Methode eine Blutarmut behoben wird: Die Anhebung des roten Blutfarbstoffes bessert auf jeden Fall die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität der Betroffenen. Dies gilt bei entsprechender Erschöpfungssymptomatik für alle Formen der Anämie. In jedem Fall muss Blutarmut aber nach den entsprechenden Leitlinien behandelt werden. Eine andere Behandlung kann den Betroffenen gefährden.

Auch Stoffwechselstörungen können eine Ursache von Fatigue sein. Dazu gehören zum Beispiel Hormonstörungen – etwa der Schilddrüse oder der Nebennieren – oder auch eine Zuckerkrankheit, die in der Folge einer Kortisonbehandlung auftreten kann. Diese als organisch anzu-

Blutarmut

Behandlung durch Hormon nur während der Chemo- oder Strahlentherapie

Hormonstörungen oder Zuckerkrankheit

Medikamente

sehenden Ursachen von Fatigue können in der Regel medikamentös behandelt werden. Darüber hinaus kann die Krebserkrankung selbst beziehungsweise deren Behandlung zu Mangelernährung und Muskelschwäche führen. Auch dies können Ursachen für Fatigue sein, die sich jedoch gezielt und erfolgreich behandeln lassen. Ihr Arzt wird Ihnen Einzelheiten dazu erläutern. Letztendlich können auch Medikamente selbst – zum Beispiel Schmerzmittel – Müdigkeit und Abgeschlagenheit hervorrufen und eine bestehende Fatigue verstärken. In diesen Fällen kann Ihr Arzt ebenfalls helfen. Lässt sich keine der zuvor genannten bekannten Ursachen für Fatigue eindeutig feststellen, muss sich die Therapie danach richten, in welchem Bereich Ihres täglichen Lebens Sie sich am meisten beeinträchtigt fühlen: in Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, in Ihrem seelischen Befinden oder in Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Häufig ist allerdings nicht nur ein einziger Bereich betroffen, sondern eine Kombination aller drei.

Entsprechend dieser groben Unterteilung werden im Folgenden die zurzeit wichtigsten verfügbaren Therapieansätze dargestellt.

Fühlen Sie sich körperlich abgeschlafft und schwach, kann gezieltes körperliches Training Ihre Fitness nachhaltig verbessern.

Wichtig ist, dass Sie mit diesem Training nicht erst nach Abschluss Ihrer Therapie beginnen, sondern möglichst frühzeitig – am besten sogar schon mit Beginn Ihrer Krebsbehandlung. Dabei trainieren Sie unter medizinischer Kontrolle dauerhaft und gleichmäßig gerade so viel, dass Sie Ihren Körper nicht überbeanspruchen. Gute Trainingsmöglichkeiten bieten zum Beispiel ein Fahrradergometer, ein Laufband oder ähnliche Geräte. Damit können

Körperliches Training unter medizinischer Kontrolle

Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar steigern.

Die positiven Auswirkungen dieser kontrollierten Trainingsmaßnahmen sind mittlerweile auch durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt. Würden Sie hingegen jegliche Anstrengungen vermeiden in der Hoffnung, auf diese Weise Kraft sammeln zu können, hätte dieses Verhalten genau die gegenteilige Wirkung: Ihre körperliche Leistungsfähigkeit würde mehr und mehr abnehmen.

Dass körperliche Aktivitäten aber nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern darüber hinaus auch das Gesamtbefinden und die subjektive Lebensqualität positiv beeinflussen, kann ebenfalls als gesichert gelten. Bewegung ist zudem ein wichtiger Therapieansatz bei Depression und Schmerzen. Über die Deutsche Fatigue Gesellschaft können Sie ein Trainingstagebuch – Fitness trotz Fatigue – bestellen. Die Deutsche Krebshilfe gibt zu diesem Thema die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ heraus. Beide Informationen erhalten Sie kostenlos (Bestelladressen [Seite 36 und 38](#)).

Im gefühlsmäßigen Bereich wirkt sich Fatigue besonders negativ auf Stimmung, Motivation und Antrieb aus. Auch diese Störungen können einzeln oder kombiniert auftreten. Ihnen entgegenzuwirken ist wesentlich schwieriger, denn es ist noch recht unklar, ob zum Beispiel eine niedergedrückte, hoffnungslose und traurig-ratlose Stimmung einen ganz eigenen Ausdruck von Fatigue dar-



Seelisches Befinden verbessern

Psychotherapeutische Hilfe

stellen kann oder doch als eine begleitende depressive Verstimmung zu werten ist. Es gibt Versuche, diese Stimmungen mit entsprechenden Medikamenten (*Antidepressiva*) zu behandeln, aber die Ergebnisse sind noch nicht überzeugend. Weitere wissenschaftliche Studien müssen Klarheit darüber schaffen, ob antidepressiv wirkende Medikamente zur Therapie von Fatigue sinnvoll eingesetzt werden können, unter welchen Umständen es angebracht ist und welche Mittel dafür in Frage kommen. Im Augenblick kann eine Behandlung mit Antidepressiva nicht allgemein empfohlen werden.

Auch psychotherapeutische Verfahren, besonders verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen, können das seelische Empfinden positiv beeinflussen. In Einzel- oder Gruppengesprächen wird versucht, Verhaltens- und Erlebensmuster so zu verändern, dass Fatigue vermindert und nicht noch zusätzlich verstärkt wird. Betroffene sollten auf jeden Fall qualifizierte professionelle Therapeuten in Anspruch nehmen, die auch mit dem speziellen Krankheitsbild von Fatigue bei Krebs vertraut sind (ab [Seite 38](#) finden Sie die Adressen von Einrichtungen, die Ihnen bei der Suche helfen können). Denn tumorbedingte Fatigue darf nicht mit dem so genannten *Chronic Fatigue Syndrome* (CFS) verwechselt werden, für das andere Ursachen angenommen werden und das dementsprechend anders behandelt wird.

Geistige Leistungsfähigkeit steigern

Wirkt sich Fatigue bei Ihnen besonders auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus, dann beeinflusst das vor allem Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und die gesamte geistige Leistungsfähigkeit (zum Beispiel einen Zeitungstext lesen, verstehen und eine angemessene Zeit lang im Gedächtnis behalten zu können oder auch einer Fernsehsendung über die gesamte Zeit folgen zu können). Auch hierbei können Beeinträchtigungen einzeln oder kombiniert auftreten. Wie bei den emotionalen

Anteilen von Fatigue gibt es noch keine gesicherten Behandlungsansätze oder ausreichende Studienergebnisse. Medikamente speziell gegen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (*Psychostimulantien*, zum Beispiel Methylphenidat) werden erprobt. Zurzeit darf eine solche Behandlung aber nur im Rahmen wissenschaftlicher Studien erfolgen und kann nicht allgemein empfohlen werden. Inwieweit sich die geistige Leistungsfähigkeit durch verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramme steigern lässt, bleibt ebenfalls abzuwarten. Die ersten Ergebnisse von Studien deuten jedenfalls darauf hin, dass hier eine Möglichkeit gegeben ist, die Langzeitfatigue wirksam zu behandeln. Bitte wenden Sie sich an die Deutsche Fatigue Gesellschaft, die Ihnen den aktuellen Forschungsstand mitteilen kann (Adresse [Seite 38](#)).

So unterschiedlich die Beeinträchtigungen sind, die jeder von Fatigue Betroffene erlebt, so unterschiedlich muss auch die Behandlung ausfallen. Beraten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, was Ihnen am besten helfen kann.

Entwickeln Sie eine Tages- und Wochengestaltung, die Sie bewältigen können, und beziehen Sie dabei auch Ihre Angehörigen und Freunde ein.

Fatigue im täglichen Leben – Tipps für den Alltag

Für die meisten Betroffenen ist es schwierig, ihre Erschöpfung, ihren Mangel an Kraft für sich und andere begreifbar zu machen. Da es keine Maßeinheit zum Abwägen der Kraft gibt, die Ihnen für die Bewältigung der alltäglichen Verrichtungen zur Verfügung steht, wird es auch Ihnen oft schwer fallen, anderen den Grad Ihrer Erschöpfung zu vermitteln. Gleichermaßen können Angehörige sich nur schwer in Ihren Zustand hinein versetzen.

Auch wenn Vergleiche oft hinken: Wir möchten versuchen, Ihnen anhand eines Beispiels zu verdeutlichen, wie dramatisch Fatigue das tägliche Leben beeinflussen kann und was Sie dagegen unternehmen können.

Lassen Sie uns die Kraft, die Ihnen für einen Tag zur Verfügung steht, mit einer bestimmten Summe Geldes gleichsetzen. Nehmen Sie an, Sie haben pro Tag zehn Euro für Ihren täglichen Bedarf. Damit bezahlen Sie Lebensmittel, Getränke, Kosmetika, Zeitungen, Kleidung, einen Kinobesuch – kurz alles, was Sie benötigen. Gehen wir nun davon aus, durch ungünstige Umstände schrumpft die Summe, die Sie täglich ausgeben können, auf fünf Euro. Damit können Sie selbstverständlich deutlich weniger kaufen oder mit anderen Worten: Sie müssen sparen. Vermutlich werden Sie zunächst auf Dinge verzichten, die Sie nicht unbedingt benötigen. Pralinen, ein neues Parfum, ein Restaurantbesuch – das alles fällt nun weg. Und trotzdem: Selbst wenn Sie sich auf das Allernotwendigste beschränken, wird es Ihnen wahrscheinlich immer noch schwer fallen, mit fünf Euro hinzukommen.

Ausmaß der Erschöpfung beschreiben

Ein Vergleich

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Energie, die Sie zur Bewältigung des Alltages haben. Sie benötigen Ihre Kraft zum Aufräumen, Einkaufen, Kochen, Auto fahren oder Lesen. Aber Sie fahren auch in die Stadt, gehen Essen, ins Theater oder zu einer Sportveranstaltung.

Durch Fatigue und die damit einhergehende Erschöpfung wird Ihnen unvermittelt ein Großteil dieser Kraft genommen. Auch hier werden Sie zunächst einmal diejenigen Tätigkeiten „einsparen“, die nicht unbedingt erforderlich sind. Sie werden nicht auswärts essen oder ins Theater gehen. Doch selbst dann, wenn Sie auf derlei „Luxus“ verzichten, wird es Ihnen immer noch schwer fallen, mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie selbst die alltäglichsten Aufgaben zu erfüllen. Jeder Handgriff, ja selbst die eigene Körperhygiene wird zur Last. Wenn Sie von Fatigue betroffen sind, müssen Sie also mit Ihrer Energie genauso haushalten, wie Sie es mit weniger Geld tun.

Wie können Sie aus dieser misslichen Situation herauskommen? Die Lösung klingt einfach:

Finden Sie das richtige Maß zwischen Unter- und Überforderung. Denn für jeden Körper gilt: Unterforderte Strukturen werden abgebaut, überforderte zerstört.

Zurück zu unserem Beispiel: Wenn Sie für jeden Tag nur fünf Euro haben, aber regelmäßig sieben Euro ausgeben, werden Sie sich irgendwann hoffnungslos verschuldet haben. Mehr noch: Sie überziehen Ihr Konto nicht nur jeden Tag um zwei Euro, Sie müssen für das geliehene Geld auch noch Zinsen bezahlen und Ihr Finanzloch wird immer größer. Auch hier verhält es sich mit der Energie wieder ähnlich. Wenn Sie zu aktiv sind, zu viel unternehmen und sich an einem Tag vollständig verausgaben,

Kraft kann man nicht „ansparen“

Das richtige Maß finden

zahlen Sie am nächsten Tag mit „Zinsen“ zurück: Sie sind so erschöpft, dass Sie gar nichts mehr machen können.

Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann eine größere Anschaffung leisten. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto „ansparen“. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, können Sie nicht darauf hoffen, dass die gesparte Kraft Ihre Energiemenge für die folgenden Tage erhöht. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Kraft wird sich abbauen. Das bedeutet, je weniger Sie verrichten, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!

Es kommt also darauf an, weder zu viel noch zu wenig zu tun, damit Sie sich weder übermäßig erschöpfen noch Ihre Kondition verringern.

Aber wie können Sie das rechte Maß treffen? Wie erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Kraftreserven vernünftig haushalten? Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Hinweise geben, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mit der bei einer Krebserkrankung auftretenden Erschöpfung richtig umzugehen.

Die erste und wichtigste Regel lautet: Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen zuverlässig, ob Sie Ihr Energiekonto überzogen haben oder nicht.

Vielleicht führen Sie ein „Energietagebuch“ (im Anhang finden Sie ein leeres Muster zum Kopieren): Schreiben Sie auf, was sie über den Tag hinweg erledigt haben. Am besten legen Sie die Liste an einen zentralen Platz, etwa in die Küche, auf den Esstisch oder ins Wohnzimmer,

damit Sie nicht schon durch die Lauferei zur Liste unnötig Energie verbrauchen. Noch besser: Tragen Sie Zettel und Stift bei sich.

Muster Energietagebuch				
Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten/ Bemerkungen
8:00	aufstehen, waschen, anziehen	5	4	schlecht geschlafen!
8:30	Frühstück	4	4	
....				
10:00	einkaufen	6	8	viel Betrieb!
....				
13:00	Mittagspause	0	2	

Am nächsten Tag bewerten Sie den vorhergehenden. Sind Sie vollständig erschöpft, sind Sie sicherlich über das Ziel hinausgeschossen. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen gut tut, bei dem Sie sich weder vollständig verausgaben noch selbst unterfordern. Sie werden sehen: Auf diese Weise können Sie Ihre Reserven langsam aber stetig steigern.

Auswertung

Tipps für den Tagesablauf

- Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst. Vielleicht überlegen Sie schon abends, was Sie am nächsten Tag erledigen möchten. Das bewahrt vor all zu viel Aktionismus
- Überlegen Sie dabei, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche nicht unbedingt erledigt werden müssen

- Teilen Sie Ihre Kraft ein. Achten Sie darauf, dass einer anstrengenden Tätigkeit eine leichtere folgt.
- Versuchen Sie, Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten, bügeln Sie zum Beispiel im Sitzen
- Gönnen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen. Planen Sie diese Pausen bewusst ein und machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten
- Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein. Überlegen Sie, was Ihr Wohlbefinden fördert, und nehmen Sie solche Dinge in Ihren Tagesplan auf. Denken Sie dabei auch daran, was Ihrer Psyche gut tut

Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Sorgen Sie für einen angenehmen und entspannenden Schlaf. Dazu gehört vor allem ein gut belüftetes Schlafzimmer und eine gute Matratze
- Gehen Sie beizeiten Schlafen
- Wenn Sie trotz Ihrer Erschöpfung Probleme beim Einschlafen haben: Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit einer Extraportion Sauerstoff. Wenn Ihnen die Kraft für einen kleinen Spaziergang fehlt, schnappen Sie ein paar Minuten frische Luft am offenen Fenster oder auf dem Balkon

Ernährungstipps

- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Sorgen Sie vor allem für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben
- Wenn Ihr Arzt es gestattet, regen Sie Ihren Appetit vor dem Essen ruhig mit einem Aperitif an
- Essen Sie häufiger, aber dafür kleine Portionen
- Denken Sie daran, dass Ihre Mahlzeit auch das Auge erfreuen soll: Decken Sie den Tisch nicht aufwändig, aber hübsch, und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem

Ausführliche Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch in zwei Broschüren der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ und „Gesunden Appetit! – Ernährung“ (Bestelladresse siehe Seite 36).



Tipps für das zwischenmenschliche Miteinander

- Seien Sie Ihren Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch Ihrem Arzt gegenüber offen. Schildern Sie Ihnen die Schwierigkeiten, die Sie haben. Denn Ihr Umfeld kann nur Verständnis für Probleme aufbringen, die es kennt
- Haben Sie auch ein offenes Ohr für die Schwierigkeiten, die Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Krankheit haben
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht allein erledigen können
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen, aber unterfordern Sie sich nicht

- Werden Sie sich Ihrer Erfolge bewusst, auch wenn es nur in kleinen Schritten vorwärts geht
- Berichten Sie Angehörigen und Freunden davon. Das spornt Sie an weiterzumachen, und Ihrer Familie tun Erfolgsmeldungen auch gut
- Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen!

Hier erhalten Sie Informationen und Rat

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

[Wichtige Adressen](#)

Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen

- Tumorzentren oder onkologische Schwerpunktkrankenhäuser in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden,

[Hilfe bei finanziellen Problemen](#)

Internetadresse

einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialeleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD. Die weißen Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post bestellen.

Allgemeinverständliche Informationen

Internetadresse



Zu Fatigue gibt es einen Patienten-Informationenfilm auf DVD, den Sie ebenfalls kostenlos erhalten.



Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)
Zentrale: 02 28/7 29 90-0
Härtefonds: 02 28/7 29 90-94

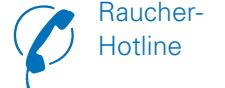
Informationsdienst: 02 28/7 29 90-95 (Mo bis Fr 8 - 17 Uhr)
Telefax: 02 28/7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Raucher-Hotline für Krebspatienten und deren Angehörige:
Montag bis Freitag von 14 - 18 Uhr
Telefon: 0 62 21/42 42 24
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebs-Beratungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie.html. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:



Raucher-
Hotline

Dr. Mildred Scheel
Akademie

Internetadresse

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**

Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21/94 40 49-0
Telefax: 02 21/94 40 49-44
E-Mail: mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de
Internet: www.mildred-scheel-akademie.de

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG) ist ein eingetragener Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Ursachen von tumorbedingter Fatigue zu erforschen. Dabei soll ihre Bedeutung für den Krankheitsprozess einer Krebserkrankung der breiten Öffentlichkeit näher gebracht, moderne Behandlungskonzepte entwickelt und deren Nutzen geprüft werden.

Ein öffentliches Forum für die Krankheit Fatigue und ihre Folgen für den Patienten zu schaffen, ist ein besonderes Anliegen der Gesellschaft.

**Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)**

Maria-Hilf-Straße 15
50677 Köln
Telefon: 02 21/9 31 15 96
Telefax: 02 21/9 31 15 97
E-Mail: info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de
Internet: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

5. Medizinische Klinik
Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie und Knochenmarktransplantation
Klinikum Nürnberg Nord
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90491 Nürnberg

Deutsche Fatigue
Gesellschaft

Weitere nützliche
Adressen

Telefon: 09 11/398-30 56 (Mo - Fr 9 -12 Uhr und 14 -16 Uhr)
Telefax: 09 11/398-35 22
E-Mail: agbkt@klinikum-nuernberg.de
Internet: www.agbkt.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106 - 108
10623 Berlin
Telefon: 0 30/3 22 93 29 00
Telefax: 0 30/3 22 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 08 00/4 20 30 40 (täglich 8 - 20 Uhr,
aus dem deutschen Festnetz kostenlos)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Dr. Lida Schneider
Güntherstr. 4a
60528 Frankfurt/M.
Telefon: 0 69/67 72 45 04
Telefax: 0 69/67 72 45 04
E-Mail: hkke@hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de
Internet: www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de

Neutral und unabhängig informiert die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Patientinnen und Patienten bei Fragen zum Thema Gesundheit – in bundesweit 26 Beratungsstellen sowie über ein Beratungstelefon.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Littenstraße 10

10179 Berlin

Telefon: 0 18 03/11 77 22 (Mo bis Fr 10 - 18 Uhr,
9 ct/Min aus dem deutschen Festnetz)Internet: www.unabhaengige-patientenberatung.de

Eine neue Internetseite unterstützt Interessierte und Betroffene bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus. Die Seite www.weisse-liste.de liefert leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität und soll Patienten dabei helfen, die für sie richtige Klinik zu finden. Mit einem Suchassistenten kann jeder eine nach seinen Vorstellungen gestaltete Auswahl unter den rund 2.000 deutschen Kliniken treffen. Ferner enthält die Seite eine umgangssprachliche Übersetzung von mehr als 4.000 Fachbegriffen. Das Portal ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden:

1. Es muss eindeutig erkennbar sein, wer der Verfasser der Internetseite ist (mit Namen, Position und verantwortlicher Institution).
2. Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle der Daten (zum Beispiel eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.

3. Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
4. Es muss eindeutig erkennbar sein, ob – und wenn ja, wer – die Internetseite finanziell unterstützt.
5. Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

www.krebsinformationsdienst.de

(KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums)

www.inkanet.de

(Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige)

www.krebs-webweiser.de

(Informationen des Tumorzentrums Freiburg)

www.meb.uni-bonn.de/cancernet/deutsch

(Informationen des US-amerikanischen Cancernet in Deutsch)

www.patienten-information.de

(Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet)

www.gesundheit-aktuell.de/krebs-aktuell.html

(Online-Gesundheitsratgeber mit zahlreichen weiterführenden Internetseiten)

www.gesundheitsinformation.de

(Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen)

www.medinfo.de

(größter Webkatalog im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit, bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen)

www.agbkt.de

(Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie)

www.studien.de

(Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft)

www.cancer.gov/cancerinfo

(Amerikanisches National Cancer Institute, aktuelle Informationen; nur in Englisch)

www.cancer.org

(American Cancer Society, aktuelle, umfangreiche Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten; nur in Englisch)

www.dapo-ev.dewww.vereinlebenswert.dewww.psychoonkologie.org

(drei Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung)

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

(umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom)

www.krebskreis.de

(OnlineTreff für Krebsbetroffene, Angehörige und Freunde mit Informationen zum Thema Bewegung, Sport und Krebs)

www.kinder-krebskranker-eltern.de

(Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de

(Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.)

www.medizity.de

(die Medizinstadt für Kinder im Internet)

www.onko-kids.de

(Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien)

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

(umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psycho-Onkologie und dem Fatigue-Syndrom)

www.hospiz.net

(Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e.V.)

www.unabhaengige-patientenberatung.de

(umfangreiche Informationen zur gesundheitsrelevanten Themen, Beratung in gesundheitsrechtlichen Fragen und Auskünfte zur Gesundheitsversorgung)

www.deutsche-rentenversicherung.de

(Deutsche Rentenversicherung u.a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation)

www.bmg.bund.de

www.die-gesundheitsreform.de

(Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege)

www.medizinrechts-beratungsnetz.de

(Stiftung Gesundheit in Kiel; sie bietet bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Ihrer Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung)

www.weisse-liste.de

(unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken)

www.kbv.de/arzt suche/178.html

(Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigungen zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychologen)

www.arztauskunft.de

(Klinik-Datenbank mit rund 24.000 Adressen von mehr als 1.000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten)

Arzt- oder Kliniksuche

Anhang

Ihr Energietagebuch

Schreiben Sie über den Tag hinweg auf, was Sie erledigt haben. Vergessen Sie dabei nicht, auch Ihre Pausen zu notieren. Bewerten Sie die Energie, die Sie die Erledigung jeder Aufgabe gekostet hat, mit einer Zahl zwischen 1 und 10 (1 = sehr wenig Energie, 10 = sehr viel Energie, an der Grenze des Machbaren). Danach bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich nach dieser Tätigkeit gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht erschöpft, 10 = vollkommen erschöpft).

Die Zusammenstellung wird Ihnen dabei helfen, Ihre Aktivitäten im richtigen Maß zusammenzustellen und vorsichtig zu steigern. Am besten tragen Sie die Liste und einen Stift eine Zeitlang immer bei sich.



Informationen für Betroffene und Angehörige

Das kostenlose Informationsmaterial der Deutschen Krebshilfe können Sie online unter www.krebshilfe.de oder per Post bzw. Fax bestellen:

Fax-Nr.: 02 28/72 99 0 -11

„Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
001	___	Krebs – Wer ist gefährdet?	022	___	Plasmozytom/Multiples Myelom
002	___	Brustkrebs	040	___	Wegweiser zu Sozialleistungen
003	___	Gebärmutter- und Eierstockkrebs	042	___	Hilfen für Angehörige
004	___	Krebs im Kindesalter	043	___	TEAMWORK – Die Patienten-Arzt-Beziehung
005	___	Hautkrebs	046	___	Ernährung bei Krebs
006	___	Darmkrebs	048	___	Bewegung und Sport bei Krebs
007	___	Magenkrebs	049	___	Kinderwunsch und Krebs
008	___	Gehirntumoren	050	___	Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
009	___	Schilddrüsenkrebs	053	___	Strahlentherapie
010	___	Lungenkrebs	057	___	Palliativmedizin
011	___	Rachen- und Kehlkopfkrebs	060	___	Klinische Studien
012	___	Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich	230	___	CD Leben Sie wohl – Hörbuch Palliativmedizin
013	___	Speiseröhrenkrebs			
014	___	Bauchspeicheldrüsenkrebs			
015	___	Krebs der Leber und Gallenwege			
016	___	Hodenkrebs			
017	___	Prostatakrebs			
018	___	Blasenkrebs			
019	___	Nierenkrebs			
020	___	Leukämie bei Erwachsenen			
021	___	Hodgkin Lymphom			

„Die blaue DVD“ (Patienten-Informationenfilme)

203	___	Darmkrebs
208	___	Hodgkin Lymphom
223	___	Fatigue
226	___	Palliativmedizin

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebs-Früherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

Nr.	Anzahl	Titel	Nr.	Anzahl	Titel
401	___	Gesund bleiben – Gesunde Lebensweise	445	___	Familiengeschichte – Erblicher Darmkrebs
402	___	Gesunden Appetit! – Ernährung	446	___	Hautnah betrachten – Hautkrebs-Screening
404	___	Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher	498	___	Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
405	___	Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen	499	___	Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
406	___	Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen	500	___	Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte
407	___	Achtung Sonne! – (Kinder-)Haut schützen			

Präventionsfaltblätter (ISSN 0948-4591)

430	___	Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
431	___	Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
432	___	Frühstarter gewinnen! – Kinder
433	___	Was Frau tun kann – Brustkrebs
434	___	Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung
435	___	Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
436	___	Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
437	___	Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
438	___	Was Mann tun kann – Prostatakrebs
439	___	Schritt für Schritt – Bewegung
440	___	Appetit auf Gesundheit – Ernährung
441	___	Endlich Aufatmen! – Nichtrauchen
442	___	Ein Bild sagt mehr – Mammographie
443	___	Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
444	___	Familienangelegenheit – Erblicher Brustkrebs

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

600	___	Ziele und Erfolge – Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
601	___	Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
603	___	Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
605	___	Gemeinsam gegen den Krebs – Deutsche Krebshilfe
606	___	Kinderkrebs – kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe
700	___	Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Quellenangaben

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen*:

- Ruffer U, Schwarz R . 2005. Das Tumorererschöpfungssyndrom (Fatigue). In: Schmoll HJ, Höffken K, Possinger K. 4. Aufl. Kompendium der interistischen Onkologie, Springer Verlag, pp 1305-1313
- Dimeo FC. Effects of exercise on cancer-related fatigue. Cancer 92(6 Suppl) (2001) 1689
- Visser MR, Smets EM: Fatigue, depression and quality of life in cancer patients: how are they related? Support Care Cancer. 6 (1998) 101
- Rizzo JD, Sommerfield MR, Hagerty KL, et al., American Society of Clinical Oncology; American Society of Hematology. Use of epoetin and darbepoetin in patients with cancer: 2007 American Society of Clinical Oncology/American Society of Hematology clinical practice guideline update. 1: J Clin Oncol. 2008 Jan 1; 26(1):132-49. Epub 2007 Oct 22. Erratum in: J Clin Oncol. 2008 Mar 1; 26(7):1192

* Diese Quellen sind nicht als weiterführende Literatur für Betroffene gedacht, sondern dienen als Nachweis des wissenschaftlich abgesicherten Inhalts des Ratgebers.



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, dass Sie Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und zu Ihrer Behandlung stellen können, damit Sie gemeinsam mit ihm über Ihre Behandlung entscheiden können.

Wir möchten gerne wissen, ob Sie in diesem Ratgeber alles erfahren haben, was Sie dafür brauchen.

Bitte beantworten Sie die Fragen auf der Rückseite und schicken Sie uns das Blatt in einem Umschlag zurück.

Vielen Dank!

Aus statistischen Gründen wüssten wir gern:

Ihr Alter: _____

Ihr Geschlecht: _____

Ihren Beruf: _____

Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Antwortkarte

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32

53113 Bonn

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Ich bin Betroffener Angehöriger Interessierter?

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet.

Dabei entspricht:

1 „stimmt vollkommen“

2 „stimmt einigermaßen“

3 „stimmt teilweise“

4 „stimmt kaum“

5 „stimmt überhaupt nicht“

zu den Ursachen

zu den Auswirkungen

zur Diagnose

zu den Therapieansätzen

Woher haben Sie die Broschüre bekommen?

vom Arzt persönlich

Krankenhaus

Angehörige/Freunde

Internetausdruck

Internetbestellung

Bücherregal im Wartezimmer

Apotheke

Selbsthilfegruppe

Hinweis in der Zeitung

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

ja

nein

Ich interessiere mich für MDDStK,

dF ödvdDuKbl.

(Da üb ögwAl)

Na: _____

Sa ß: _____

(PLZ)O: _____

051-06/2008

1 2 3 4 5

Die Broschüre hat mir geholfen,
Entscheidungen über meine
Behandlung zu treffen

Der Text ist allgemein verständlich

Das hat mir gefehlt: _____



Prof. Dr. Dagmar Schipanski
Präsidentin der
Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28/72 99 0-0, Mo - Fr 8 - 17 Uhr

Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95, Mo - Fr 8 - 17 Uhr

Härfonds: 02 28/72 99 0-94, Mo - Do 8.30 - 17 Uhr,
Fr 8.30 - 16 Uhr

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Deutsche Krebshilfe

gegründet von Dr. Mildred Scheel

90 90 93

Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98

269 100 000

Dresdner Bank Bonn
BLZ 370 800 40

2 009 090 013

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
BLZ 380 601 86



**Helfen.
Forschen.
Informieren.**