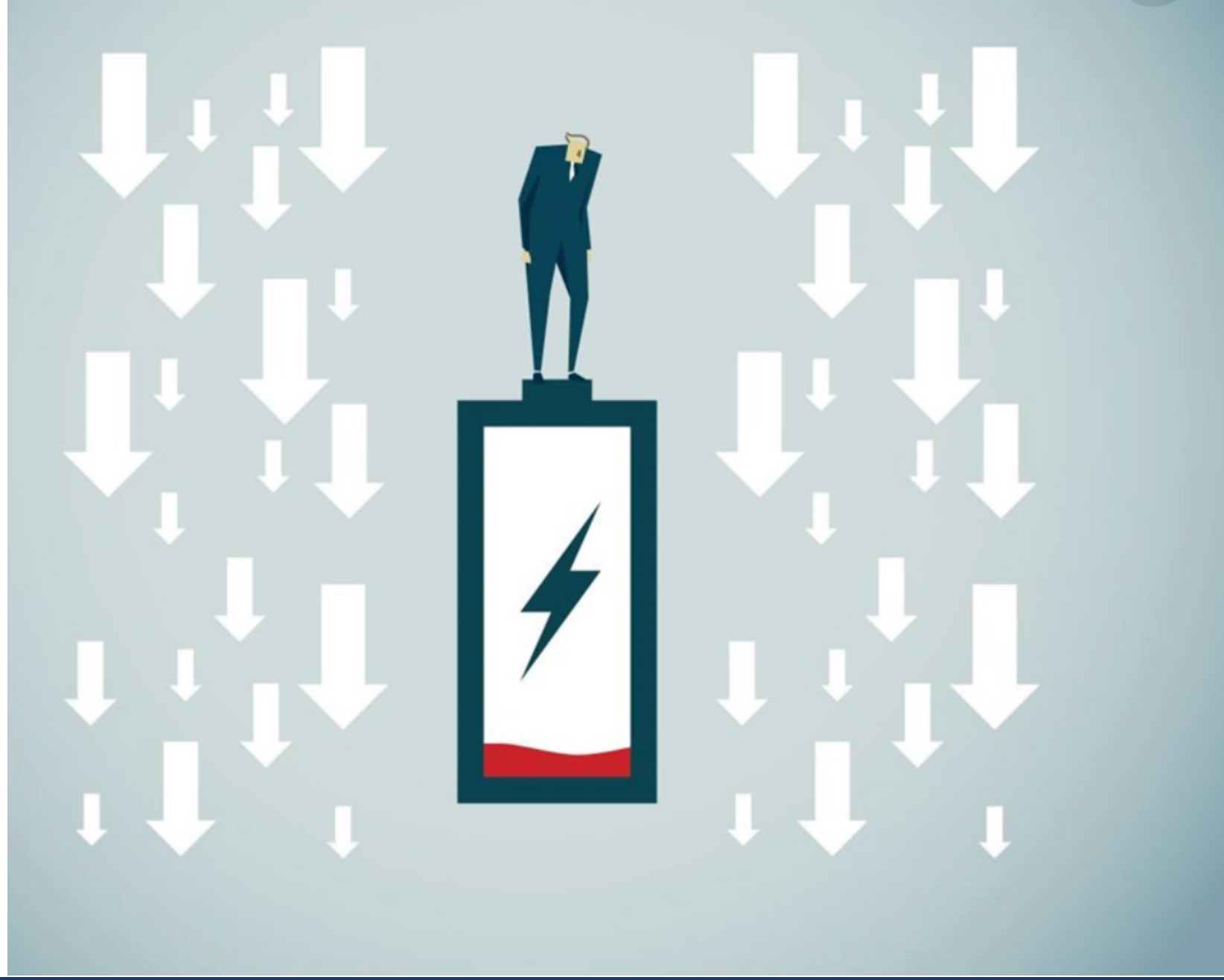
Tumor-assoziierte Fatigue

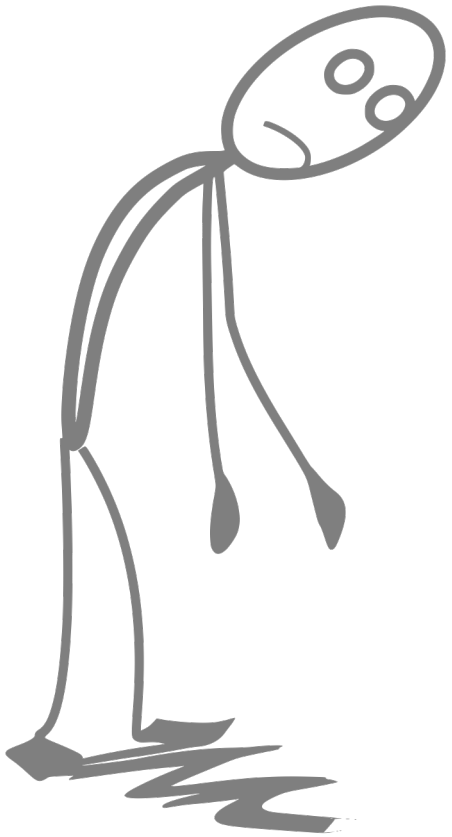
Cancer-Related Fatigue (CRF)

Dr. Ulrike Leiss
Klinische Psychologin



Was ist Tumor-Assoziierte Fatigue?(CRF)

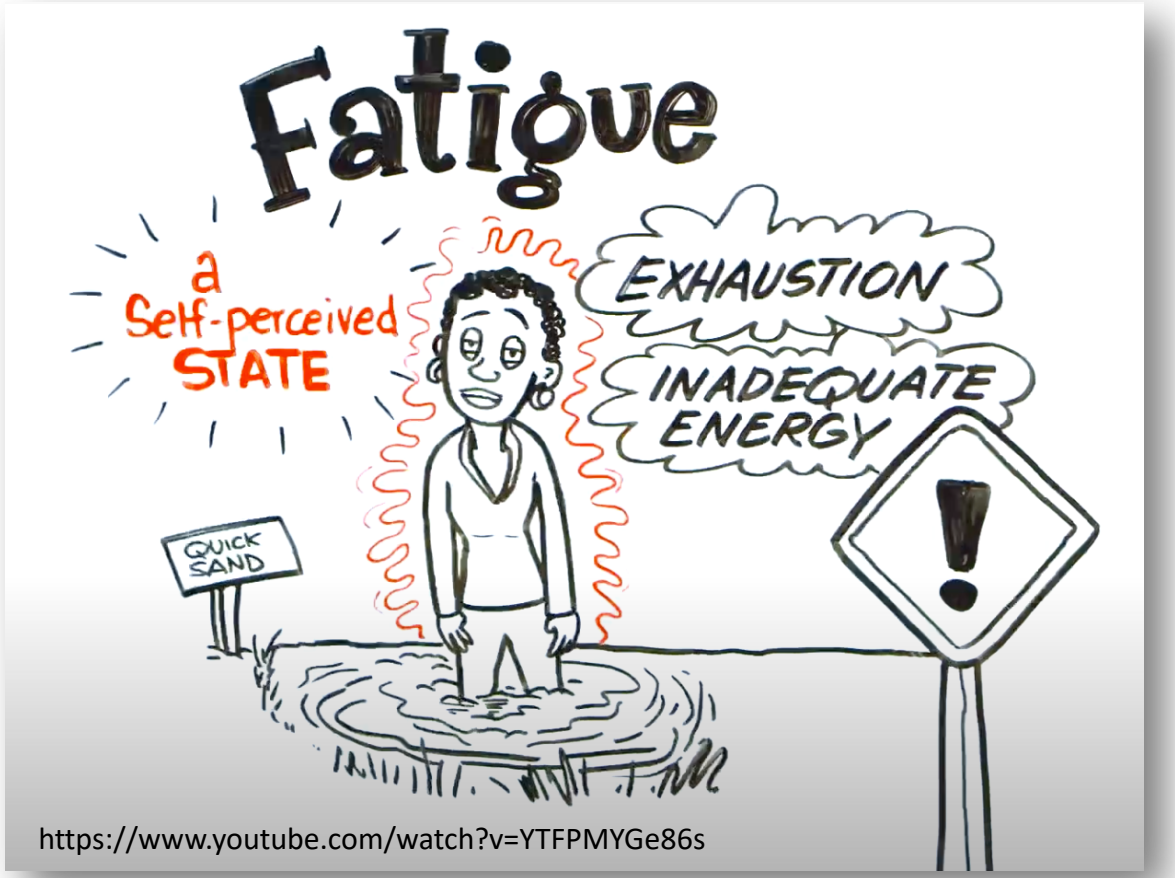
„My brain says GO, my body NO!“



- anhaltendes Gefühl der körperlichen, emotionalen und auch geistigen Ermüdung, **das nicht im Verhältnis zu einer vorangegangenen Aktivität steht**
- Gefühl des Verlusts des eigenen Antriebs und mangelnde Energie
- Schwierigkeiten sich zu erinnern, sich zu konzentrieren
- typischerweise führt selbst Schlaf zu keiner oder nur geringfügiger Erholung

Symptomatik und ihre Ausprägung sind individuell und sehr unterschiedlich

Was ist Tumor-Assoziierte Fatigue?(CRF)



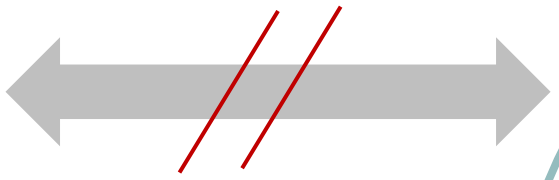
Beschreibung von Jugendlichen: „ … ein komplexer, sich verändernder Zustand der Erschöpfung, manchmal mehr körperlich, manchmal mehr mental, manchmal eine Kombination von beidem….“

Was ist Tumor-Assoziierte Fatigue?(CRF)

(Chronisches) Fatigue Syndrom

oft kein klarer Beginn

Ursache:
Infektion?
Autoimmunerkrankung?
Stress/life event?



Tumor Assoziierte FATIGUE – Cancer Related Fatigue CRF

klarer Beginn im Rahmen einer Krebserkrankung

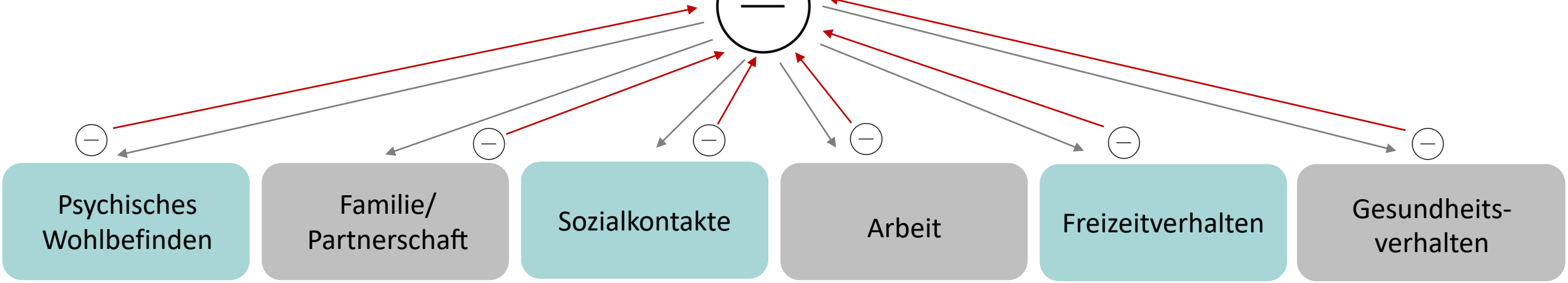
Ursache:
Krebserkrankung,
Medizinische Therapie
+andere Faktoren

Warum ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen?

- FATIGUE (CRF) wird oft als **das belastetste Symptom** wahrgenommen
- nachteilige Auswirkungen auf **viele Lebensbereiche** …

Teufelskreis

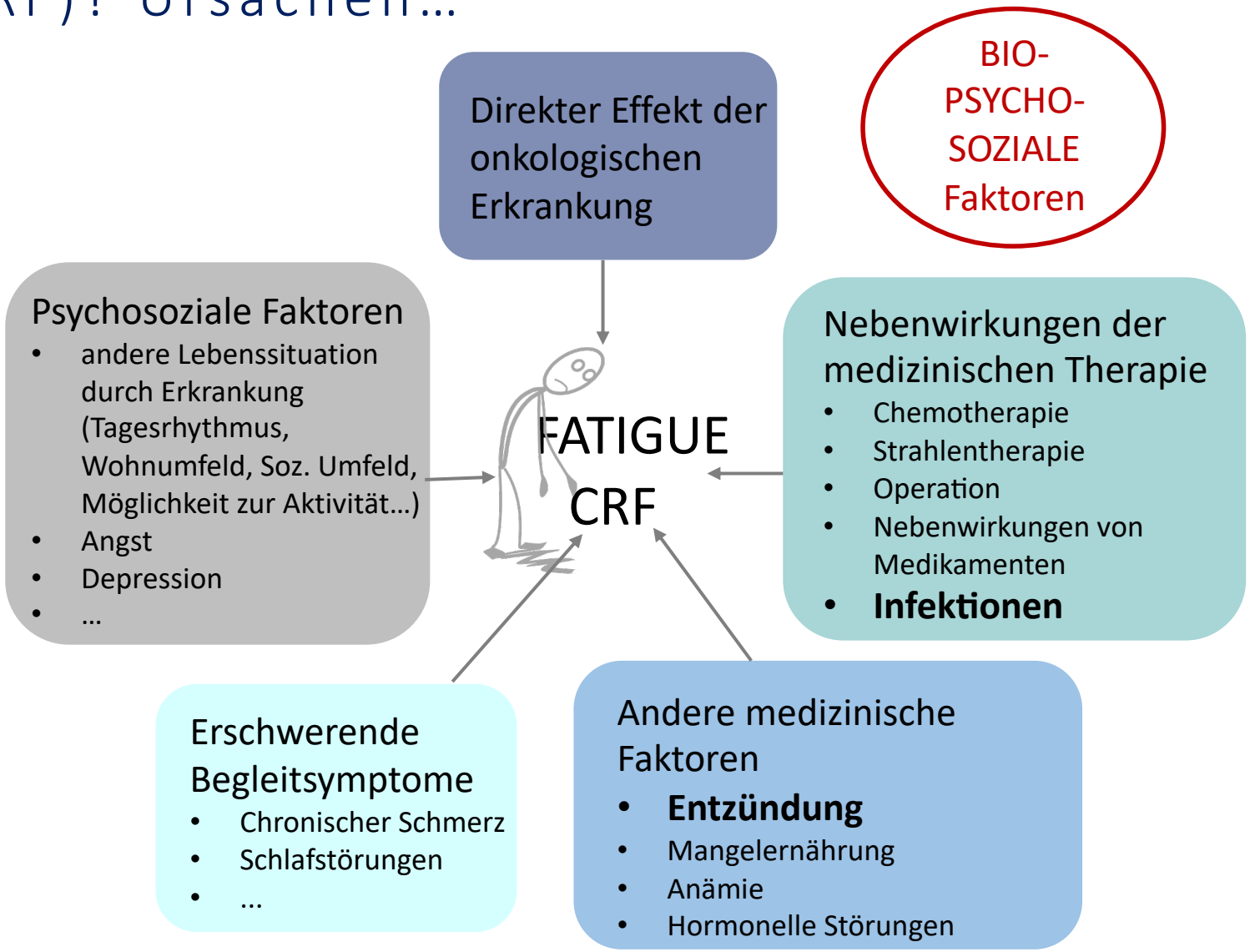
FATIGUE
CRF



LEBENSQUALITÄT

Wie entsteht FATIGUE (CRF)? Ursachen…

- Es gibt NICHT DIE EINE Ursache der Fatigue
- Zur Entstehung können viele **verschiedene Faktoren** beitragen
- wirken für jede Person unterschiedlich – können sich mit der Zeit verändern



Siehe auch Atkinson, 2012; Bower, 2014

Wann tritt FATIGUE (CRF) auf?

Der **Zeitpunkt** der Diagnose einer Fatigue (CRF) kann sehr **unterschiedlich** sein:

- als **erstes Anzeichen der Erkrankung** - Tumorerkrankungen = „konsumierende Erkrankungen“, eigene Leistungsfähigkeit wird „angezapft"
- Entwicklung oder Verschlimmerung **während** medizinischer Therapie

sehr häufig

- weiterbestehen **nach** erfolgreicher medizinischer Therapie, wenn kein nachweisbarer Tumor mehr vorhanden ist

Nach Krebserkrankungen im Kindesalter:
0 - 61,7% (*van Deuren et al., 2020; 30 Studien (18,682 Survivors*);
abhängig von Art der Krebserkrankung, medizinischer Therapie, Alter und Messmethode!

Wie erkenne ich FATIGUE?

Ist die Müdigkeit erklärbar?

Was ist anders im Vergleich zur Situation vor meiner Erkrankung?

Wird die Müdigkeit durch Erholung und Schlaf geringer?

Wie stark ist meine Müdigkeit?

Fühle ich mich energielos?

Müdigkeit, Depression oder Fatigue?

Fühle ich mich verlangsamt?

Wichtige Fragen an sich selbst …

Habe ich das Gefühl, dass nichts einen Sinn macht, dass ich nichts kann…?

Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert? Fühle ich mich verwirrt?

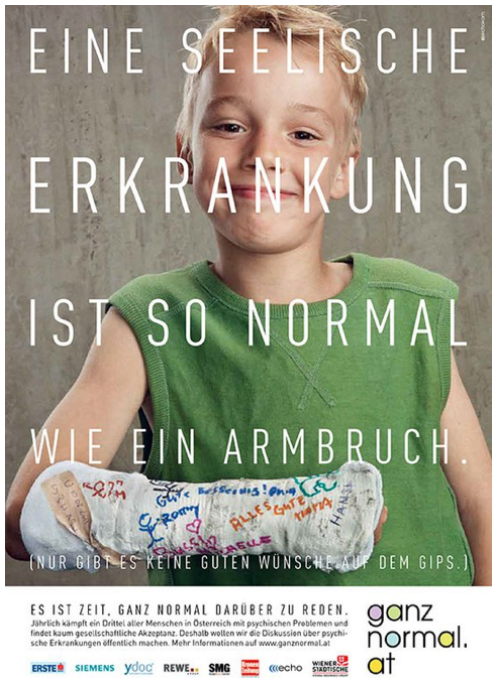
Habe ich das Gefühl etwas tun zu wollen, aber es fehlt mir die Kraft dazu?

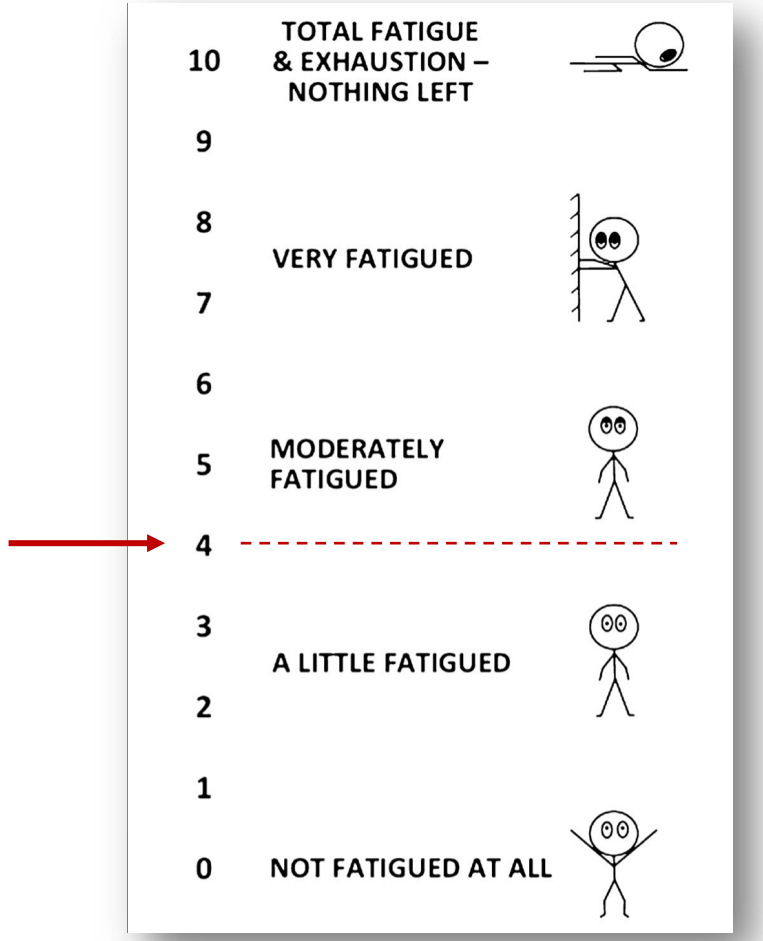
Stört die Müdigkeit meinen Alltag?

Wie erkenne ich FATIGUE (CRF)?

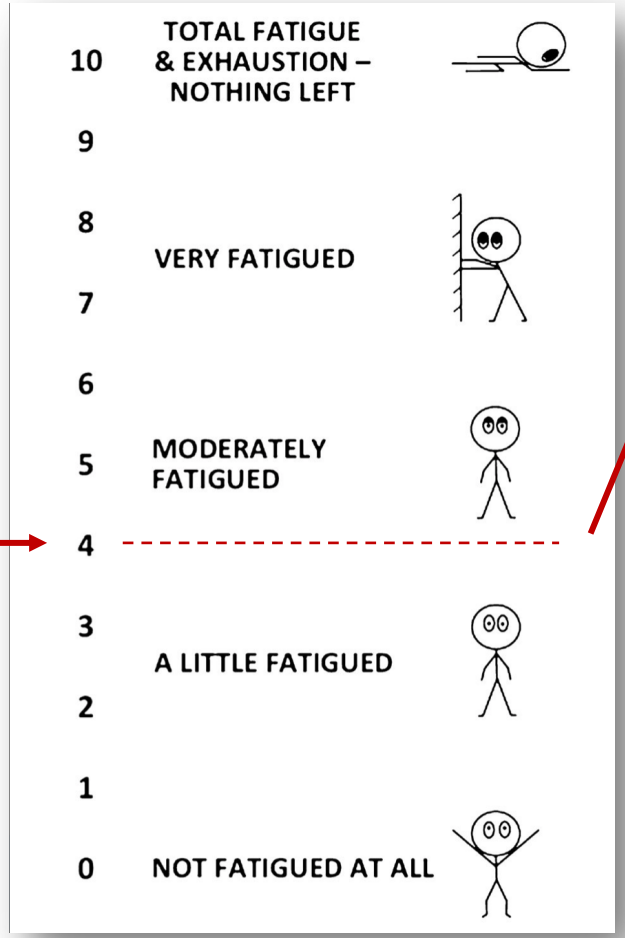
→ Tagebuch/Protokoll führen

→ DARÜBER REDEN – mit Behandlungsteams während der Therapie oder in der Nachsorge



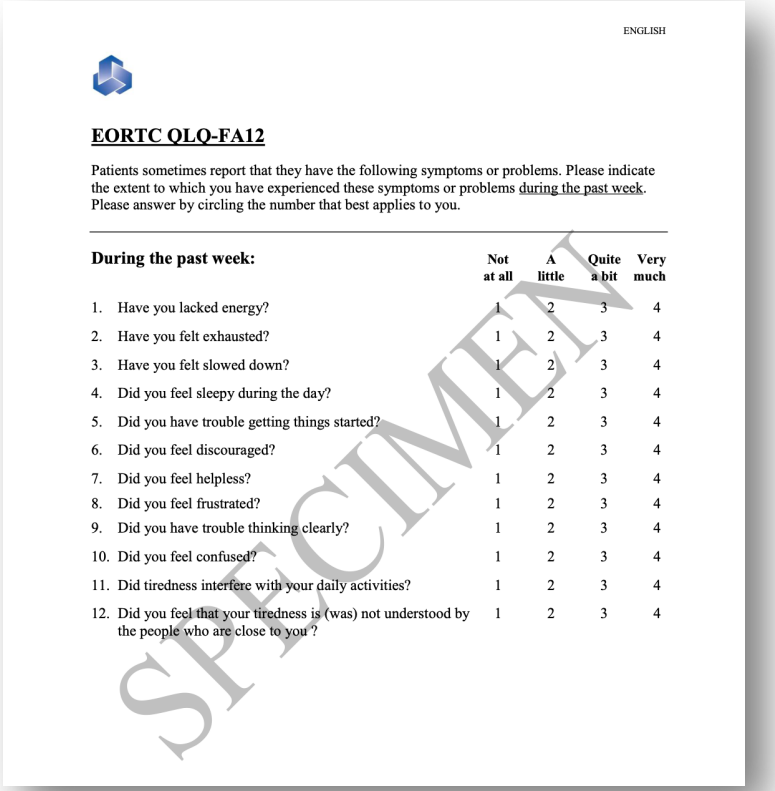


Wie erkenne ich FATIGUE (CRF)?



Weitere Untersuchungen

- Schmerz
- Schlafverhalten
- Gewicht
- Körperliche Aktivität
- Kardiale Funktion
- Hormonelle Funktion
- Neuropsychologie: Gedächtnis, Konzentration
- Psychisches Wohlbefinden



ENGLISH

EORTC QLQ-FA12

Patients sometimes report that they have the following symptoms or problems. Please indicate the extent to which you have experienced these symptoms or problems during the past week. Please answer by circling the number that best applies to you.

During the past week:	Not at all	A little	Quite a bit	Very much
1. Have you lacked energy?	1	2	3	4
2. Have you felt exhausted?	1	2	3	4
3. Have you felt slowed down?	1	2	3	4
4. Did you feel sleepy during the day?	1	2	3	4
5. Did you have trouble getting things started?	1	2	3	4
6. Did you feel discouraged?	1	2	3	4
7. Did you feel helpless?	1	2	3	4
8. Did you feel frustrated?	1	2	3	4
9. Did you have trouble thinking clearly?	1	2	3	4
10. Did you feel confused?	1	2	3	4
11. Did tiredness interfere with your daily activities?	1	2	3	4
12. Did you feel that your tiredness is (was) not understood by the people who are close to you ?	1	2	3	4

SPECIMEN

Müdigkeit, Depression oder CRF – Fatigue oder…?

Erschöpfung im Vordergrund · Müdigkeit kann nicht angemessen erklärt werden (z.B. durch Anstrengung oder Mangel an Schlaf) · ist im Alltag nicht akzeptabel · kann nicht mehr durch eigene Strategien ausgeglichen werden

Was kann ich tun?

→ Es gibt NICHT DIE EINE Behandlung der Fatigue → individuelle Abstimmung und Kombination wichtig!

	Wirkung nachgewiesen	Wirkung bei anderen Erkrankungen	Weitere Forschung notwendig
Aktivität/Fitness/Sport			
Psychosoziale Interventionen			
Ernährung			
Behandlung der Blutarmut			
Medikamente (Psychopharmaka)			

NICHT VERGESSEN: Ausschluss medizinischer Ursachen!

Was kann ich tun → Aktivität/Sport/Fitness

- körperliche Trainingsprogramme vermindern Fatiguesymptome und psychischen Stress *(z.B. Lopes-Junior et al., 2016)*
- positive Wirkung eines abenteuerbasierten Trainings: Fatigue-Symptome konnten reduziert werden, andererseits körperliche Aktivität, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität gesteigert werden (W. H. C. Li et al., 2018 und *Chung, Li, Chiu, Ho, and Lopez, 2015)*
-

→ Gruppe 1: Ernährung und Sport

- ➢ kleine, erreichbare Ziele, sonst Gefahr der Enttäuschung
- ➢ Bewegung finden, die Spaß macht!
- ➢ Besonders am Beginn: Möglichkeit externer Motivation nutzen (durch Person, Fitnesstracker, … - muss gut zur Person passen)
- ➢ Bewegung in der Gruppe oft einfacher
- ➢ Professionelle Unterstützung nutzen!

ZIEL = Durchbrechen des Teufelskreises

Was kann ich tun? → Psychosoziale Interventionen

„SELF CARE“

= lernen, besser auf sich zu schauen, eigene Grenzen zu kennen, sich nicht zu überfordern, Prioritäten zu setzen & sich Unterstützung zu holen → vermindert die CRF Fatigue und steigert die Lebensqualität!

Allerdings: so einfach ist das auch nicht…

-> erfordert Umdenken, intensive Auseinandersetzung und Flexibilität

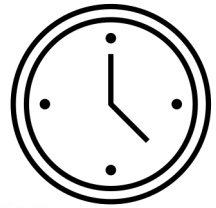
-> erfordert Wissen um „Fatigue (CRF)“ (allgemein und spezifisch – „PSYCHOEDUKATION“)

-> besonders schwierig, wenn eigene Erwartungen sehr hoch

-> benötigt **Zeit & Geduld**

-> professionelle Unterstützung kann dabei sehr hilfreich sein (Psychologie, Psychotherapie – „KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE“)

-> Austausch in der Gruppe sehr wichtig



Was kann ich tun? → Psychosoziale Interventionen

Wieviel Energie habe ich aktuell zur Verfügung?

⊖ *Wer oder was raubt mir Energie?*

⊕ *Wer oder was füllt mein Energiebankkonto auf?*

Was kann ich tun? → Psychosoziale Interventionen

Prioritäten setzen	*Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut? Was muss ich unbedingt erledigen? Was kann warten? Was kann eine andere Person übernehmen?* -> Eigene Grenzen erkennen -> Eigene Erwartungen anpassen; mit anderen darüber sprechen „gemeinsame Vorstellung/Vision“
Planen	-> neuer Plan rund um die Prioritäten -> weniger Termine -> länger Zeit nehmen -> realistische Planung
Schritt für Schritt - Kräfte einteilen	-> regelmäßiger Tagesrhythmus -> gesunde Lebensgewohnheiten (Ernährung, Pausen….) -> Zeit für Veränderung nehmen, nicht übertreiben -> Unterstützung holen -> darüber reden

„SELF CARE“ Strategien

Zusammenfassung

- FATIGUE (Cancer Related Fatigue CRT) wird oft als **sehr belastend** wahrgenommen
- … hat viele Gesichter (körperlich und mental)
- … hat nachteilige Auswirkungen auf **viele Lebensbereiche**
- … kann unterschiedliche Ursachen haben, die oft auf zusammenwirken/sich verändern können
- … kann während der medizinischen Therapie und/oder danach auftreten

→ FATIGUE (CRT) muss nicht hingenommen werden – MAN KANN ETWAS TUN!

→ Gute Abklärung wichtig (Differentialdiagnostik!)

→ Wirksam: Aktivität/Sport, psychosoziale Unterstützung („Self Care“), Ernährung

→ DARÜBER REDEN!

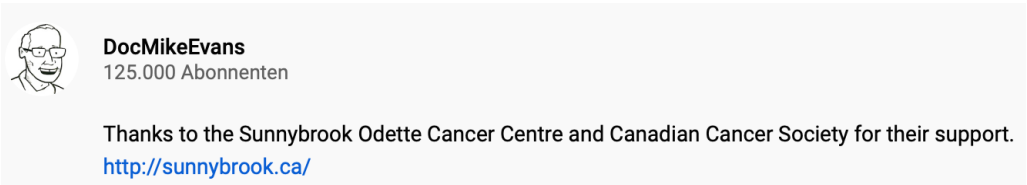
→ Sich UNTERSTÜTZUNG holen (je nach Belastung Coaching, Klinische Psychologie, Psychotherapie)!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

ulrike.leiss@meduniwien.ac.at

https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/fatigue/@@guideline/html/index.html

https://www.ganznormal.at



COPE GROUP
CHILDHOOD. ONCOLOGY. PSYCHOSOCIAL RESEARCH. EMPOWERMENT