

Anhaltender Erschöpfungszustand mit Müdigkeit und vermehrtem Schlafbedürfnis (Fatigue)

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Erschöpfung und anhaltende Müdigkeit/Abgeschlagenheit kann eine sehr belastende Nebenwirkung/Begleiterscheinung (Symptom) der Tumorerkrankung und/oder -therapie sein.

Die Nebenwirkung (Symptom) kann durch die Therapie selbst ausgelöst sein und klingt in der Regel nach Therapieende einige Wochen danach wieder ab.

Nachfolgend einige Maßnahmen die Ihnen helfen können, dieses Symptom zu lindern

- Teilen Sie den Tag in Ruhe- und Aktivitätsphasen ein.
- Legen Sie für Sie wichtige Aktivitäten auf den Zeitpunkt des Tages an dem Sie sich am Besten fühlen, setzen Sie Prioritäten.
- Planen Sie nach Anstrengungen Erholungs- und Ruhephasen ein.
- Erledigen Sie Aufgaben in kleinen Etappen, teilen Sie sich das Pensum des Tages auf.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Fordern Sie Unterstützung ein (z.B. Haushaltshilfe usw.) Sozialberatung, Psychoonkologie.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Vermeiden Sie eher längeres Schlafen während des Tages.
- Achten Sie auf leichte sportliche Betätigung; Entspannungstechniken; Musik.
- Linderung der körperlichen Beschwerden vor der Nachtruhe, um diese zu fördern.
- Setzen Sie Ihre Erwartungen an sich nicht zu hoch, um unnötige Schuld- und Stresssituationen zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Behandlungserfolg

Ihr Pflorgeteam der Station