

Klinische Praxisleitlinie zu Fatigue

1. Verständlich aufklären, informieren

Fatigue erklären, Ängste nehmen, ermutigen Probleme anzusprechen

2. Screening

„Wie stark war Ihr Alltagsleben in den letzten 4 Wochen durch Erschöpfung beeinträchtigt auf einer Skala von 0 = gar nicht bis 10 = extrem?“

Wenn ≥ 4 :

Verdacht auf Fatigue

→ weitere Schritte einleiten:



3. Differentialdiagnostik

Somatische Komorbiditäten abklären und bei Bedarf behandeln, z. B. Infektionen (auch Covid-19), kardiale, pulmonale, renale, hepatische, gastrointestinale, (neuro-)endokrine, neurologische Störungen, Anämie. **Labordiagnostik:** kleines BB, Elektrolyte, Glucose, GGT, Transaminasen, Krea, CRP und TSH

Aktuelle Medikation: Neben-/Wechselwirkung Müdigkeit? Alkohol-/Drogenmissbrauch?

→ **Weiter Abklärung:** siehe Innenseite des Flyers

Nach Ausschluss anderer Ursachen der Erschöpfung:



4. Behandlung der Fatigue

Evidenzbasierte Empfehlungen:

- Körperliches Training → Termin bei **Bewegungsberatung** vermitteln
- Psychosoziale Therapie (z. B. kognitive Verhaltenstherapie, FIBS) → Termin bei **Psychoonkologischer Beratung**
- Achtsamkeitsbasierte Interventionen (z. B. Yoga, TaiChi, QiGong, MBSR)

Bislang unklar, was individuell am besten wirkt.

→ **Shared Decision Making:** Präferenzen/Möglichkeiten mit Patient:in besprechen, zum Ausprobieren ermutigen.

Beratungsdienste, Anlaufstellen, Informationsmaterial

Krebsinformationsdienst:

☎ 0800 420 30 40 🌐 www.krebsinformationsdienst.de

Krebsberatungsstellen: Wohnortnahe Suche

🌐 www.krebsinformationsdienst.de/krebsberatungsstellen

Psychoonkologisch spezialisierte Psychotherapeuten:

Wohnortnahe Praxis-Suche

🌐 www.krebsinformationsdienst.de/psychoonkologie-praxen

Onkologische Zentren: bieten folgende Dienste

- Sozialdienst
- Ernährungsberatung
- Schmerzzambulanz

🌐 www.oncomap.de

Bewegungsberatung: OnkoAktiv am NCT Heidelberg e. V.

☎ 06221 56-59 18 🌐 www.netzwerk-onkoaktiv.de

Yoga: Kammler Akademie GmbH, Köln

🌐 www.yoga-und-krebs.de

UNTIRE app (nur Brustkrebs): Rezept muss die PZN 19191758 und den Produktnamen untire enthalten.

untire App, Tired of Cancer B. V., Utrecht, Niederland 🌐 www.untire.de

SOMNIO app: Rezept muss die PZN 16898724 und den Produktnamen somnio enthalten.

somnio App, Mementor DE GmbH, Leipzig 🌐 www.somn.io

ME / CFS / Long-Covid: Deutsche Gesellschaft für ME / CFS e. V., Hamburg

🌐 www.praxisleitfaden.mecfs.de

Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG)

🌐 www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Materialien für Ihre Patient:innen:

Faltblatt



Broschüre



Animiertes Info-Video
(Deutsch, Englisch,
Türkisch, Arabisch)



deutsche fatigue
gesellschaft

Klinischer Praxisleitfaden zu krebsassoziierter Fatigue



Agenturfoto. Mit Model gestellt. ©m-gucci, Gettyimages

Kontakt: **Dr. Martina Schmidt**, Abteilung Bewegung, Krebsprävention und Survivorship (Leitung: Prof. Dr. Karen Steindorf) Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) und Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg, m.schmidt@dkfz.de

Erstellt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fatigue Gesellschaft (DFaG)

Screening-Frage / Kurzcheck

Schlafstörungen:

Schlafen Sie gut und fühlen Sie sich nach dem Aufwachen meist ausgeruht? Falls Nein >>>

- Lautes Schnarchen mit Atempausen, starke Tagesmüdigkeit, trockener Mund, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Luftnot beim Erwachen → V.a. Apnoe
- Welcher Art sind die Störungen, was sind mögliche Ursachen?

Mögliche weitere Schritte

Bei V.a. Apnoe → Termin bei HNO oder Schlafambulanz vermitteln
Bei Schmerzen, Restless-Leg-Syndrom → ärztlich abklären
Bei Sorgen, Ängsten, Stress → Psychoonkologischer Dienst
Generell → Ggf. somnia App verschreiben (s. Rückseite)

Psychosoziale Faktoren:

Fühlen Sie sich oft angespannt, überlastet oder niedergeschlagen? Machen Sie sich großen Sorgen wegen Ihrer Erkrankung? Falls ja >>>

- Abgrenzung zur Depression (2-Fragen-Test):
1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
 2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Beide Fragen „Ja“ → Termin für eine (wohnnah) psychotherapeutische Sprechstunde unter Tel. 116 117 vereinbaren oder psychoonkologischen Dienst kontaktieren.
Ansonsten: Psychoonkologische Beratung und Bewegungsangebote anraten und Kontakte weiterleiten.
Bei familiären/finanziellen Belastungen: Kontakt zu Sozialdienst

Post-Exertionelle Malaise (PEM):

Fühlen Sie sich nach körperlicher oder geistiger Anstrengung für längere Zeit deutlich schlechter als vor der Anstrengung? Falls ja >>>

- Welche Symptome treten nach Anstrengung verstärkt auf?
- Wie lange dauert es, bis die Symptome nach Anstrengung wieder abklingen?
- Haben Sie Ihre Aktivitäten aufgrund der Symptome einschränken müssen?

PEM: kann bis zu 2 Tage nach Anstrengung auftreten; hält z. T. mehrere Tage/Wochen an. Symptome z. B. Fatigue, Muskelschmerzen, grippeähnliche Symptome, Konzentrations-/Schlafstörungen.
Weitere Abklärung → s. Rückseite ME / CFS / Long-Covid
Körperliches Training bei PEM kontraindiziert!

Mangelnde körperliche Aktivität bzw. Verlust der körperlichen Fitness:

Hat Ihre körperliche Leistungsfähigkeit abgenommen? Sind Sie eher wenig körperlich aktiv? Falls ja >>>

- Welche Art körperliche Aktivität, Bewegung oder Sport?
- Wie häufig und wie intensiv?
- Wird das Training angeleitet?
- Welche körperlichen Einschränkungen gibt es?
- Was sind Gründe für Inaktivität?

Empfohlen: 2–3 x ca. 30 Minuten pro Woche Ausdauer trainieren. 2 x pro Woche Muskeln kräftigen mit moderater bis teilweise anstrengender Intensität (angepasst an die (Tages-)aktuelle körperliche Verfassung!).
→ Termin bei Bewegungsberatung vermitteln (s. Rückseite)
→ Ggf. sportmedizinische Untersuchung

Adipositas / Übergewicht: BMI ≥ 30 / > 25

- Gab es eine starke Gewichtszunahme seit der Krebsdiagnose?
- Schon Maßnahmen zur Gewichtsreduktion versucht?

→ Termin bei Ernährungsberatung vermitteln
→ Steigerung der körperlichen Aktivität (s. oben)

Mangelernährung, Vitaminmangel:

Leiden Sie unter häufigem Erbrechen, Durchfällen, Appetitlosigkeit oder haben Sie unbeabsichtigt an Gewicht verloren? Ernähren Sie sich vegan? Falls ja >>>

- Blutwerte prüfen: Vitamin B12, Folsäure, ggf. Vitamin D
- Check: V.a. Kachexie?

Bei Nährstoffmangel, ungewolltem Gewichtsverlust oder Kachexie
→ Termin bei Ernährungsberatung vermitteln

Elektrolytstörungen, Dehydratation:

Nephrotoxische Therapie (z. B. Cisplatin, Ifosfamide, Methotrexat, Gemcitabine, ...), ggf. Symptome wie Muskelschwäche, Krämpfe, Herzrhythmusstörungen? Falls ja >>>

- Check Basislabor: Na, K, Ca², Mg², Kreatinin, Harnstoff

Bei Elektrolytstörungen, Dehydratation → Überweisen an behandelnde Onkolog:in

(Chronische) Schmerzen:

Leiden Sie häufig unter Schmerzen? Schränken die Schmerzen Sie in der Bewältigung Ihres Alltages ein? Falls ja >>>

- Welche Art, wie häufig, wie lange treten die Schmerzen auf?
- Schon Maßnahmen zur Behandlung versucht?

→ Ggf. weitere medizinische Abklärung und Behandlung
→ Ggf. Termin bei Schmerzambulanz vermitteln

Inflammation:

Haben oder hatten Sie kürzlich eine Infektion oder Entzündung? Hinweise im Blutbild (z. B. Leukozyten, BSG, CRP)? Falls ja >>>

Insbesondere bei immunsupprimierten Patient:innen oder bei Erhaltungstherapie können auch subklinische Entzündungen Fatigue verursachen.

Bei Bedarf weitere medizinische Abklärung und Behandlung.

Bei Frauen:

Leiden Sie unter starken Wechseljahressymptomen wie bspw. Hitzewallungen? Falls ja >>>

- Noch unter Anti-Hormoneller Therapie (welcher)?
- Welche Symptome, wie belastend sind sie?
- Schon Maßnahmen zur Milderung versucht?

→ Gespräch mit Frauenarzt/-ärztin oder Onkolog:in anraten, ob ggf. Umstellung/Anpassung der Therapie möglich ist.