

# Tipps zur Linderung brustkrebsbedingter Ermüdung/Fatigue

---

## Tipps für jeden Tag zur Reduzierung krankheitsbedingter Ermüdung

Energie ist wie das Geld auf einem Bankkonto – immer, wenn Sie etwas davon verbrauchen, ist es wichtig, das Energiekonto durch Erholung oder andere Massnahmen wieder aufzufüllen. Hier eine Prüfliste mit einfachen Dingen, die Sie für einen ausgewogenen Energiehaushalt und gegen Fatigue tun können:

- ERKENNEN, WAS KRAFT KOSTET**
  - Machen Sie sich bewusst, welche Aktivitäten Erschöpfung verursachen, und planen Sie im Anschluss an diese Aktivitäten Zeit für Erholung ein.
  
- PRIORITÄTEN SETZEN**
  - Behalten Sie Ihre Aufgaben und Pflichten im Blick und seien Sie realistisch, was für Sie machbar ist.
  - Scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu bitten oder Verantwortung abzulehnen bzw. abzugeben.
  
- AUFTANKEN**
  - Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
  - Beginnen Sie den Tag mit einem kurzen Spaziergang oder ein paar Körperübungen, um den Körper nach der Nacht wieder in Schwung zu bringen.
  
- NACHTRUHE**
  - Nehmen Sie sich vor, jede Nacht möglichst 7–8 Stunden zu schlafen. Wenn Sie nicht gut schlafen können, sprechen Sie mit Ihrem Brustkrebsteam darüber.
  - Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.
  - Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie wieder auf und trinken Sie eine Tasse Tee oder lesen Sie ein Buch. Verzichten Sie auf die Verwendung von Internet und elektronischen Geräten, die Sie am Einschlafen hindern können.
  - Verzichten Sie mindestens acht Stunden vor dem Zubettgehen auf koffeinhaltige Getränke
  
- MIT ANDEREN REDEN**
  - Reden Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrem Brustkrebsteam über Erschöpfungssymptome, die mit Ihrer Diagnose und Behandlung in Zusammenhang stehen.
  - Nehmen Sie über Online-Patientenforen, Facebook- oder Patientenvertretungsgruppen Kontakt zu anderen Menschen auf, die dasselbe Problem haben, um sich über weitere Möglichkeiten der Bekämpfung von Fatigue auszutauschen.

## Krebsbedingte Erschöpfung minimieren

Lassen Sie sich von Spezialisten unterstützen, die Ihnen helfen, Ihre Erschöpfung zu minimieren, beispielsweise mittels Schmerztherapie, Ernährungstherapie, alternativer Behandlungsmethoden wie Akupunktur oder Yoga:



### ONKOLOGISCHE PHYSIOTHERAPIE

- Eine speziell auf Ihre Behandlung abgestimmte Physiotherapie kann Ihnen helfen, Routinen zu entwickeln, die sich positiv auf Ihr Gesamtbefinden auswirken und Ihnen helfen, mit Schmerzen umzugehen, Energie zu schöpfen und Fatigue zu minimieren. Fragen Sie Ihre Onkologin/Ihren Onkologen oder Ihr Behandlungsteam nach Angeboten in Ihrer Nähe.



### ERNÄHRUNGSBERATER\*IN

- Ein weiteres wichtiges Hilfsmittel gegen Fatigue ist eine möglichst gute Ernährung.



### PSYCHIATER\*IN ODER KLINISCHER/KLINISCHE PSYCHOLOG\*IN

- Psycholog\*innen können Ihnen helfen, Stress und andere psychische Belastungen zu bewältigen, die chronische Ermüdung begünstigen können. Psychiater\*innen können Medikamente gegen psychische Beschwerden verschreiben.



### ONKOLOG\*IN

- Fatigue tritt häufig als Nebenwirkung der Behandlung von fortgeschrittenem Brustkrebs auf. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über die Nebenwirkungen, die Sie bei sich feststellen, damit er/sie die Behandlung anpassen oder Ihnen weitere Spezialisten empfehlen kann, die Ihnen helfen können.



### ERGÄNZENDE ALTERNATIVE BEHANDLUNGEN

- Ergänzende alternative Behandlungen wie Akupunktur oder sanftes Yoga können helfen, Fatigue zu bekämpfen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über ergänzende alternative Massnahmen, die für Sie geeignet sind.