

Mit freundlicher Unterstützung von



Weitere Informationen rund um das Thema „Fatigue – das Erschöpfungssyndrom beim Tumorpatienten“ finden Sie auch im Internet unter www.fatigue.at und www.krebshilfe.net



IMPRESSUM:

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Wolfengasse 4, 1010 Wien, Tel.: +43 1 796 64 50 Fax: +43 1 796 64 50-9
E-mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Gestaltung: Planetcom Werbeagentur GmbH, Osterleitengasse 3, 1190 Wien, Tel.: +43 1 320 74 71, E-mail: office@planetcom.at
Druck: Druckerei Gerin, 2120 Wolkersdorf

FATIGUE

Erschöpfungssyndrom bei Krebs

Ein Wort zur Einleitung



Foto: Österreichische Krebshilfe

Prim. Univ. Prof. Dr. Paul Sevelda,
Präsident der Österreichischen
Krebshilfe, Vorstand der Abteilung
für Gynäkologie und Geburtshilfe,
KH Lainz

Tausende KrebspatientInnen suchen jährlich unsere Beratungsstellen in ganz Österreich auf, um Hilfe und Unterstützung in der Verarbeitung ihrer Erkrankung zu bekommen. Sie müssen sich neben dem Verlust der körperlichen Integrität auch mit vielen psychischen Auswirkungen der Therapie auseinandersetzen und werden in der Krankheitsbewältigung von kompetenten Therapeuten unterstützt. Fortschritte in der Onkologie – ob auf dem operativen, chemotherapeutischen oder radiotherapeutischen Sektor – führen sehr häufig zu verbesserten Behandlungsergebnissen. Gleichzeitig bringen diese Neuerungen aber auch Veränderungen für den Patienten auf dem Gebiet der Lebensqualität mit sich. Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Atemnot aber auch Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff **Fatigue** – sind schwerwiegende Symptome einer Krebserkrankung. Fatigue ist aber auch eine häufige Nebenwirkung von Chemo- und Strahlentherapie und wird von den PatientInnen als sehr belastend empfunden.

Sie unterscheidet sich qualitativ klar von „normaler“ Müdigkeit. Vielmehr wird unter Fatigue eine besondere Form der Müdigkeit verstanden, die eine erhebliche Beeinträchtigung des allgemeinen Lebensgefühls mit sich bringt und als chronischer Zustand den Alltag der Patienten maßgeblich beeinträchtigt.

Viele unserer PatientInnen haben jedoch Hemmungen, über diese Zustände zu sprechen, da sie meinen es sei „ihr Fehler“, ständig so müde und erschöpft zu sein, sie fühlen sich geradezu schuldig, nicht mehr so leistungsfähig wie vor der Erkrankung zu sein.

Durch Einfühlungsvermögen und Verständnis für ihre schwierige Situation erfahren PatientInnen große Entlastung durch unsere MitarbeiterInnen in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.

Prim. Univ. Prof. Dr. Paul Sevelda



Foto: Österreichische Krebshilfe

Univ. Prof. Dr. Michael
Micksche
Krebsforscher und Präsident der
Wiener Krebshilfe

Über viele Jahre war das Fatigue-Syndrom für die behandelnden Ärzte ein oft durch therapeutische Maßnahmen unbeeinflussbarer Bestandteil von Krebserkrankung bzw. eine bekannte Folgewirkung von Chemo- und Strahlentherapie.

Innerhalb der vergangenen 10 Jahre wurde – dank der nationalen und internationalen Forschungstätigkeit in der Onkologie und durch die Neuentwicklungen der pharmazeutischen Industrie – das Bewusstsein um die Behandelbarkeit des Fatigue-Syndroms in den Mittelpunkt unseres Interesses und ärztlichen Handelns gestellt.

Erst die intensive wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Thematik haben uns beigebracht, dieses wichtige Syndrom entsprechend wahrzunehmen und auch einer Behandlung zuzuführen.

Univ. Prof. Dr. Michael Micksche

Wir hoffen, dass die vorliegende Broschüre Ihnen und auch Ihrer Familie hilft, Fatigue – das Erschöpfungssyndrom bei Krebs besser verstehen zu können.

Haftungsausschluss

Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.



Aus der Sicht einer Patientin

Fatigue – „... ein Leben im Schneckentempo ...“

Von Ursula Goldmann-Posch, mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs, Deutschland (www.mamazone.de)

„Die Zeit mit dem Gift und den Strahlen, die mich für immer von meinem Brustkrebs heilen sollten, habe ich zeitweise wie in einem Kokon verbracht. Geist, Körper und Seele waren abgetaucht in einem inneren Bunker und ließen nur noch ihr Notprogramm laufen, während der große Supergau über meine Zellen, die kranken wie gesunden, kam.

In dieser Zeit erlebte ich, was es bedeutet, zutiefst lebensmüde zu sein. Das Leben rann mir geradezu aus allen Poren. Es blieb nichts mehr übrig von meiner Energie, außer so etwas wie die schmerzliche Entdeckung der Langsamkeit: Während meine noch verbliebenen Krebszellen zur Schnecke gemacht wurden, war ich selbst zur Schnecke geworden.

Das war – sofern ich überhaupt noch etwas empfinden konnte – eine große Kränkung und Herausforderung für mich: ich, der es nie schnell genug gehen konnte, ich – plötzlich auf ein Leben im Schneckentempo reduziert. Und nicht nur auf ein Leben. Sondern auch auf ein Fühlen, Denken, Verstehen, Handeln und Gehen im Schneckentempo.

Jahre später habe ich mich oft gefragt, wie es gewesen wäre, wenn ein Arzt auf die Idee gekommen wäre, meine behandlungsbedingte Anämie rechtzeitig mit Medikamenten zu korrigieren. Und wie es gewesen wäre, wenn ich den Mut gehabt hätte, von meinem Arzt eine angemessene Behandlung zu fordern.

Eine unsichtbare Mauer verläuft zwischen den Handelnden und Behandelten: was sie trennt, ist die unteilbare Erfahrung von chronischer Bedrohung des Lebens. Das mag auch die Quelle vieler Missverständnisse sein.

Im Kontext von Krebsbehandlungen spielen die sanften und intelligenten unterstützenden Therapien, die gezielten und individualisierten Behandlungen, eine noch viel zu geringe Rolle. Auf Krebs wird immer noch martialisch eingeschlagen, meist nach dem Gießkannenprinzip, ungeachtet der persönlichen Tumorbiologie des einzelnen Patienten.

Unterstützende Therapien – wie Wachstumsfaktoren für weiße Blutzellen oder Erythropoietin für rote Blutzellen oder Bisphosphonate gegen eine behandlungsbedingte Osteoporose – werden meist viel zu spät eingesetzt oder als Luxusartikel betrachtet, dessen

Einsatz sich bei dem einen oder anderen Patienten auch nicht mehr lohnt. Oder als unnötige Erfindung der Pharmaindustrie abgetan. Lieber wird ein Chemotherapiezyklus um eine Woche verschoben oder ganz gestrichen, als versucht, die Blutwerte von vornherein durch unterstützende Maßnahmen stabil zu halten und das Knochen skelett zu schützen.

Wo bleibt hier die sonst so viel beschworene Lebensqualität?

Wenn Lebensqualität kein Geld kosten darf, sondern sich nur in Psycho-Getätschel für KrebspatientInnen erschöpft, dann wird dieses Wort unglaubwürdig.

Wo bleibt hier die Überlebensqualität?

Lebensqualität ist nicht genug. Wir müssen alle Chancen zur Optimierung der Überlebenschancen von KrebspatientInnen ergreifen. Wir müssen die spannenden Studienergebnisse über die Wechselbeziehung zwischen Anämie, Hypoxie und Therapieerfolg schon bald für KrebspatientInnen in Behandlung umsetzen.

Krebs wächst schnell – doch Therapien werden nur sehr langsam Standard werden. Doch darauf können wir nicht warten.“



Fatigue – „... ein Leben im Schneckentempo ...“

Foto: Jansen-Cilag

Bild einer Patientin im Rahmen der Mal- und Gestaltungstherapie. Univ. Klinik für Strahlentherapie Innsbruck

Die Erkrankung führte zu sozialem Rückzug, Isolation und Depression.

Die Patientin fühlte sich weniger leistungsfähig und verlangsamt.

Was ist Fatigue?

Müdigkeit verschwindet normalerweise nach ausreichendem Schlaf. **Fatigue** ist aber **viel stärker als diese „einfache“ Müdigkeit**. Auch durch Schlafen lässt sich dieses ungewöhnliche und übermäßige Müdigkeitsgefühl nicht überwinden.

Fatigue liegt dann vor, wenn man sich müder als normal fühlt und wenn man bereits bei leichten Tätigkeiten erschöpft ist. Sie kann sogar im Zustand der Ruhe, wenn Sie überhaupt nichts tun, gegenwärtig sein.

Fatigue kann aber auch mehr als nur ständige Müdigkeit sein. Alltägliche Arbeiten und Tätigkeiten wie Kochen und Duschen fallen einem schwer. Auch Gehen, Sprechen, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen kann mühsam sein. Man fühlt sich „einfach nicht selbst“. Der Umgang mit Familienmitgliedern oder Personen, die einem helfen möchten, macht Probleme.

Müdigkeit/Erschöpfung = Fatigue

Viele KrebspatientInnen haben eine Erfahrung mit dieser quälenden Form der Müdigkeit, die bis zur vollkommenen Erschöpfung führen kann, gemacht; wobei ein viel größeres Problem für sie ist,

dass auch durch ausreichenden Schlaf diese Erscheinungen (Symptomatik) nicht behoben werden kann.

Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff **Fatigue** – sind schwerwiegende Symptome einer Krebserkrankung.

Fatigue ist aber auch eine häufige Nebenwirkung von Chemo- und Strahlentherapie. Fatigue kommt laut einer österreichischen Umfrage bei Krebskranken unter Chemotherapie in 87 % der Fälle vor.

Das Wort **Fatigue** kommt übrigens aus dem Französischen und bedeutet „Ermüdung“, „Mattheit“. Aus Ermangelung eines deutschen Begriffes – mit der oben beschriebenen, im Zusammenhang mit Krebs auftretenden Müdigkeit – wurde inzwischen der Begriff **Fatigue** als Diagnose für Ärzte aufgenommen, nämlich in die **ICD** – Abkürzung für International Classification of Disease.

Wie entsteht Fatigue?

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome im Zusammenhang mit Krebs und eine häufige Folge von Krebstherapien. Ihre Ursachen sind komplex und nicht immer feststellbar.

Mögliche auslösende Faktoren sind:

- die Krebserkrankung selbst
- die Krebsbehandlung
- andere Medikamente
- Blutarmut (Anämie)
- Gewichts- und Appetitverlust
- veränderter Stoffwechsel
- veränderte Hormonspiegel
- emotionaler Stress
- Schlafstörungen
- Inaktivität
- Schmerzen
- Infektion und andere Störungen

Als Folgewirkung der Krebserkrankung bzw. Nebenwirkung von schmerzstillenden Medikamenten kann man sich ausgelaugt und müde fühlen. Eine Depression kann einerseits die Motivation schwächen und Antriebslosigkeit bewirken – sodass man sich sehr müde fühlt – aber andererseits auch Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme verursachen. Infektionen können die körpereigenen Abwehrmechanismen (Resistenzen) gegen Krankheiten schwächen und auch dazu beitragen, dass man sich sehr erschöpft und matt fühlen kann.

Eine der wesentlichen Ursachen von Fatigue ist die Blutarmut Anämie – d. h. ein Zustand, in dem es dem Körper an roten Blutkörperchen bzw. dem Blutfarbstoff (Hämoglobin) mangelt.

Dies hat zur Folge, dass das Blut nicht genug Sauerstoff im Körper transportiert. **Sauerstoff** ist für die Energieerzeugung des Körpers unerlässlich; er sorgt dafür, dass Muskeln und Organe gut funktionieren. Chemotherapeutika und auch Strahlentherapien können die Fähigkeit des Knochenmarks, rote Blutkörperchen zu erzeugen, reduzieren. Bei einigen PatientInnen ist die Blutarmut auch eine direkte Folge der Krebserkrankung (Freisetzung von Hemmstoffen durch Krebszellen).

Wie häufig ist Fatigue? Ergebnisse einer österreichweiten Umfrage und Datenerhebung

Obwohl **Fatigue** bei KrebspatientInnen sehr häufig auftritt und einen ausgeprägten negativen Einfluss auf die Lebensqualität ausübt, wird dieses Symptom/

International Classification of Disease
weltweit gültige Klassifizierung des Erkrankungsstatus laut WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Syndrom dennoch nach wie vor häufig unterschätzt und daher oft auch nicht ausreichend behandelt. Aus diesem Grund wurde in Österreich eine Umfrage unter KrebspatientInnen durchgeführt. Ziel war es, die Bedeutung von **Fatigue aus Sicht der Betroffenen** zu beschreiben und dadurch die Notwendigkeit zu evaluieren, PatientInnen mit diesem Symptom zu behandeln. 87 % der PatientInnen berichteten über mehr oder weniger starkes Auftreten von **Fatigue** – definiert als **allgemeine Schwäche oder Müdigkeit sowie Energieverlust** – während der Krebstherapie. Die

Gruppe der BrustkrebspatientInnen zeigte dabei einen höheren Grad an **Fatigue** als die anderen Befragten. 65 % berichteten, dass die Müdigkeit ihr körperliches Wohlbefinden stark beeinträchtigt, 56 % gaben einen negativen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden an, 41 % berichteten über allgemeine Lustlosigkeit, 31 % waren arbeitsunfähig, 32 % konnten sich nicht wie gewohnt um die Familie kümmern und 25 % fühlten sich außerstande Beziehungen zu Freunden und Verwandten wie gewohnt zu pflegen. 20 % waren unfähig, sich am Leben zu erfreuen. (Abb.1)

UMFRAGEERGEBNISSE

Antworten auf die Fragen, welche Auswirkungen „die Müdigkeit“ auf das tägliche Leben von PatientInnen hatte. (Angaben in %)

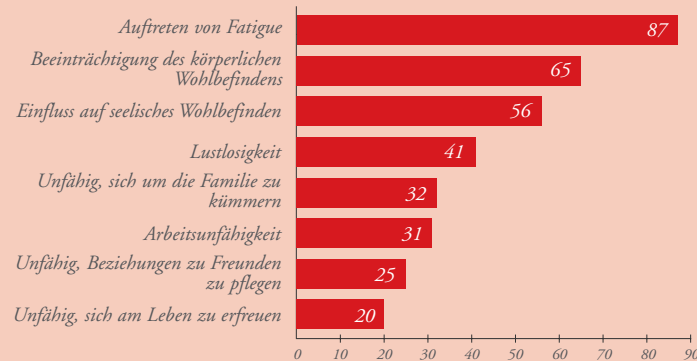


Abb. 1 Quelle: Dr. W. Halbritter, Kompendium Fatigue 2002

Ratgeber

Maßnahmen gegen Fatigue

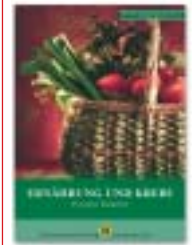
Was kann ich selbst gegen Fatigue tun?

- Viel **Ruhe** und genügend **Schlaf** sind wichtig. Schlafen Sie aber nicht zu viel, denn dies kann die Fatigue verschlimmern.
- Achten Sie auf **gesunde Ernährung** und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Um wieder zu Kräften zu kommen ist eine gute, ausgewogene Ernährung wichtig. Auch wenn Sie vielleicht keinen Appetit haben, nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich. Erhöhen Sie den Kaloriengehalt z. B. durch Saucen. Haben Sie eine Blutarmut (Anämie), dann benötigt Ihr Körper Eisen und verschiedene Vitamine (Vitamin C, B₁₂ und Folsäure etc).
- Versuchen Sie sich mit **Tätigkeiten**, die Sie gerne tun, abzulenken. Bleiben Sie soweit als möglich aktiv und denken Sie positiv!
- Planen Sie wichtige Aktivitäten für die Zeiten am Tag ein, an denen Sie besonders viel Energie haben.
- **Nehmen Sie Hilfe in Anspruch.** Lassen Sie sich möglichst viele Aufgaben von Familienmitgliedern, Freunden oder Pflegekräften abnehmen.

- **Ablenkung und Unterhaltung:** Versuchen Sie trotz Ihrer Beschwerden den Kontakt zu Freunden und der Familie aufrecht zu erhalten.
- **Reden Sie mit Ihrem Arzt** über Ihre Müdigkeit und gehen Sie gemeinsam den Ursachen auf den Grund.

Psychologische Maßnahmen (Interventionen)

Neuorientierung, Identitätsfindung, Erkennen und Entdecken neuer Ressourcen durch eine unterstützende psychotherapeutische bzw. psychologische Betreuung können den PatientInnen helfen, die Kontrolle über das eigene Dasein, aber auch über das Leben, selbst zu erhalten bzw. zu erlangen. **Nebenwirkungen** von Therapien **können** durch gezielte Methoden aus der klinischen Psychologie und Psychotherapie **reduziert werden** und damit zu einer Lebensqualitätsverbesserung führen; dies wird durch zahlreiche wissenschaftliche Ergebnisse aus der Psychoonkologie bestätigt. Wichtig ist, dass es zu einer genauen Abklärung und Differenzierung von Depressionen/ Trauerprozessen und der von vielen PatientInnen beklagten „Müdigkeit“ kommt, um sowohl psychotherapeutisch als auch medizinisch effektiv helfen zu können.



Fordern Sie die Ernährungsbroschüre der Österreichischen Krebshilfe kostenlos an unter: www.krebshilfe.net

Wenden Sie sich vertrauensvoll an eine Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe (siehe vorletzte Seiten). Die Beratungen erfolgen österreichweit, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Mal- und Gestaltungstherapie

Malen und Gestalten ist das Medium, welches innere Prozesse sichtbar macht!



„Auferstehung“ Bild einer Patientin im Rahmen der Mal- und Gestaltungstherapie KH Natters / Tirol

Hämoglobin / Hb-Wert

Ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Das Hämoglobin (abgekürzt Hb) transportiert den Sauerstoff im Körper. Ein zu niedriger Hb-Spiegel ist eine Ursache der Anämie. Hb-Spiegel können durch eine einfache Blutuntersuchung gemessen werden.

Für PatientInnen ist der Klinikalltag verbunden mit vielen positiven und negativen emotionalen Eindrücken. Die Mal- und Gestaltungstherapie soll Ihnen helfen, Unbewusstes sichtbar zu machen, Sichtweisen zu verändern, Freude und Stärkung für den Aufenthalt in der Klinik und danach zu entwickeln und durch schöpferische Kraft etwas Neues entstehen zu lassen.

Einige onkologische Stationen bieten ihren PatientInnen die Möglichkeit, kostenlos an der Mal- und Gestaltungstherapie teilzunehmen.

Fragen Sie in Ihrem **Krankenhaus** oder in einer Beratungsstelle der **Österreichischen Krebshilfe**, ob und wann eine Mal- und Gestaltungstherapie angeboten wird und wann die nächsten Kurse stattfinden.

Medikamentöse Maßnahmen (Interventionen)

Fatigue ist in vielen Fällen auf einen Mangel an roten Blutkörperchen zurückzuführen – Ihr Arzt spricht dann von einer Blutarmut oder **Anämie**. Diese Blutkörperchen enthalten den Blutfarbstoff **Hämoglobin**, der dem Blut seine rote Farbe gibt. Der Arzt kann die Menge an Hämoglobin – den „Hb-Wert“ –

im Blut bestimmen lassen und daran erkennen, ob genügend rote Blutzellen vorhanden sind oder ob eine Blutarmut vorliegt.

Der Normalwert für Hämoglobin beträgt:
Für Frauen: 12 – 16 Gramm pro Zehntelliter Blut (g/dl) oder mit einer anderen Maßangabe 7,5 – 10 Millimol pro Liter (mmol/l).
Für Männer entsprechend 14 – 18 g/dl oder 8,7 – 11,25 mmol/l.

Liegt der Hämoglobinspiegel unterhalb der Normwerte, kann ein Mangel an **Erythropoietin**, kurz EPO genannt, vorliegen.

Erythropoietin ist ein körpereigener Eiweißstoff, der von den Nieren gebildet wird und im Knochenmark die Bildung der roten Blutkörperchen fördert.

Können die Nieren kein EPO (z. B. bei Nierenversagen) oder zuwenig EPO (z. B. bei Tumorerkrankungen, unter Chemo- oder Strahlentherapie) produzieren, werden zuwenig rote Blutkörperchen gebildet – es entsteht Blutarmut.

Der Arzt kann diesen Mangel durch die Injektion des Medikaments **EPO** bekämpfen und aus der **Fatigue** helfen.

EPO aktiviert die Bildung der roten Blutkörperchen im **Knochenmark** und es besteht eine sehr gute Chance (70 %), dass die Blutarmut erfolgreich behandelt werden kann.

Wie kann die Anämie behandelt werden?

Eine Anämie kann gezielt behandelt werden. Dabei kommt es darauf an, die Zahl der roten Blutkörperchen, der Erythrozyten, zu erhöhen.

Dafür kommen prinzipiell 2 Möglichkeiten in Frage:

a) Eine **Transfusion** von Erythrozyten, die aus Spenderblut gewonnen wurde.

b) Gabe von **Erythropoietin**: Erythropoietin, kurz EPO genannt, ein körpereigener Eiweißstoff wird verabreicht, um die Bildung der roten Blutkörperchen zu fördern. Ihr Arzt kann dieses Hormon über mehrere Wochen durch regelmäßiges Spritzen unter die Haut verabreichen. Die meisten PatientInnen können dies sogar selbst übernehmen.

Knochenmark

Weiches Gewebe, das sich in dem hohlen Kern unserer Knochen befindet, insbesondere in langen Knochen wie dem Oberschenkelknochen. Rote und weiße Blutkörperchen sowie Blutplättchen werden alle im Knochenmark produziert. Durch Chemotherapie und Strahlentherapie kann sich die Produktion der Blutkörperchen verlangsamen. Dies ist eine mögliche Ursache von Anämie. Bestimmte Krebsformen greifen direkt das Knochenmark an (Leukämien).

Hormon

Natürliche Botenstoffe, die durch eine Drüse oder ein Gewebe produziert und ins Blut freigesetzt werden. Hormone steuern Körperfunktionen wie z. B. das Wachstum und die Entwicklung der Sexualorgane.



Anti-Emetika
Medikamente, welche gegen das Erbrechen infolge einer Chemotherapie eingesetzt werden.

Antidepressiva
Medikamente zur Behandlung von Depressionen.

Depression
Eine Depression äußert sich durch Symptome wie Demotivation, Gefühle von Niedergeschlagenheit und Wertlosigkeit sowie Erschöpfung. Depressionen können durch eine positive, realistische Einstellung (kann durch eine Psychotherapie erreicht werden) sowie durch Medikamente behandelt werden.

Neuroleptika
Medikamente, welche eingesetzt werden, wenn chronische Schmerzzustände mit ausgeprägten Störungen der Emotionalität (= Gefühlszustand) und des leiblichen Wohlbefindens einhergehen.

Der Wirkstoff wird ein- bis dreimal pro Woche gespritzt. Erythropoietin aktiviert die Entstehung der roten Blutkörperchen im Knochenmark, die Blutarmut kann so behandelt werden. Ihr Arzt entscheidet, ob Sie auf die Therapie ansprechen und bestimmt die Dauer der Therapie, welche durchschnittlich 8-12 Wochen beträgt.

c) Bei einigen PatientInnen wird die Anämie sowohl mit Transfusionen als auch mit Erythropoietin behandelt.

Darüber hinaus gibt es bei einigen spezifischen Formen der Anämie weitere Behandlungsmöglichkeiten. Nur der behandelnde Arzt kann die für Sie geeignete Therapieform bestimmen und wird Sie darüber ausreichend aufklären!

Gleichzeitig werden PatientInnen wieder körperlich stärker belastbar – eine Wiederaufnahme der Freizeitaktivitäten und oftmals auch der Berufstätigkeit ist möglich. Appetitlosigkeit und Schlafstörungen lassen nach, **die Fatigue-Symptomatik** geht zurück, die Kräfte, Antriebsstärke und auch die Motivation für die Weiterführung von notwendigen chemo-/strahlentherapeutischen Behandlung steigen.

Weitere medikamentöse Therapie-möglichkeiten sind:

- **Antidepressiva**
- Kombination mit Schlafmittel
- **Neuroleptika**
- Schmerzmittel
- **Antiemetika**

Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen helfen, die für Sie richtigen Behandlungsmaßnahmen zu definieren!

Fragebogen zur Bewertung der Lebensqualität

Fatigue wirkt sich bei den einzelnen Patienten unterschiedlich aus. Deshalb ist eine exakte Bestimmung der Symptome wichtig. Die Bewertung der Lebensqualität mittels Fragebogen und die bestimmungsspezifischen Blutbefunde ermöglichen dem Arzt die Diagnose **Fatigue** zu stellen.

1. Wie beurteilen Sie Ihre persönliche Energie während der vergangenen Woche?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Wie beurteilen Sie Ihre Möglichkeit, Ihren täglichen Aktivitäten nachzukommen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Wie beurteilen Sie Ihre Lebensqualität insgesamt während der vergangenen Woche?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewertung:
1 = sehr schlecht
10 = sehr gut

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Burgenland:

Landesverein/Beratungsstelle Eisenstadt:
Mo – Do: 8.30 – 13.00
7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18
Tel/Fax: 02682/75 332
e-mail: oe.krebshilfe.bgl@aon.at

Kärnten:

Landesverein/Beratungsstelle Klagenfurt:
Mi 16.00 – 18.00 Uhr unter telefonischer
Vorankündigung
9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 24
Tel/Fax: 0463/50 70 78
e-mail: krebshilfe@teleweb.at

Niederösterreich:

Landesverein/Beratungsstelle Wr. Neustadt:
Mo – Mi 10.00 – 13.00 Uhr,
Do 10.00 – 13.00 und 17.00 – 19.00 Uhr
2700 Wr. Neustadt, Corvinusring 3
Tel: 02622/321-2600, Fax: 02622/321-3030
e-mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at
www.krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle St. Pölten:
Mo, Mi 10.00 – 13.00 Uhr,
Do 10.00 – 15.00 Uhr
3100 St. Pölten, Josefstraße 33d
Tel/Fax: 02742/77404

Beratungsstelle Waidhofen a. d. Ybbs:
Di 15.00 – 19.00 Uhr, Do 9.00 – 13.00 Uhr
Krankenhausverwaltung
3340 Waidhofen/Ybbs, Ybbsitzerstraße 112
Tel/Fax: 07442/54 106

Beratungsstelle Zwettl:
Jeden 1. und 3. Di im Monat 10.00 – 13.00 Uhr
3910 Zwettl, Klosterstraße 2
Seniorenzentrum St. Martin
Tel/Fax: 02822/513 13

Beratungsstelle Persenbeug/Gottsdorf:
Di und Do 9.00 – 12.00 Uhr,
Jeden 1. Di im Monat 9.00 – 14.00 Uhr im
Café Alte Schule Gottsdorf
3680 Persenbeug/Gottsdorf, Kirchenstraße 34
Tel: 07412/561 39

Oberösterreich:

Landesverein/Beratungsstelle Linz:
Gisela Moser
Mo – Mi 9.00 – 12.00 Uhr sowie nach
Vereinbarung
4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel: 0732/77 77 56, Fax: 0732/77 77 56-4
e-mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Braunau:
Mag. Barbara Schöffecker
Jeden 3. Mi im Monat 16.30 – 18.45 Uhr
5280 Braunau, Jahnstraße 1 im GKK-Gebäude
Tel: 0699/1284 7457

Beratungsstelle Rohrbach:
Dr. Christine Haider
Jeden 3. Do im Monat 14.00 – 16.00 Uhr
4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4
in der Rot Kreuz-Bezirksstelle
Tel: 0699/1280 2068

Beratungsstelle Vöcklabruck:
Dr. Helga Kreuzhuber
Jeden Mi 16.00 – 18.00 Uhr
Terminvereinbarung: Mo – Fr 7.00 – 15.00 Uhr
4840 Vöcklabruck, Ferd. Öttl-Straße. 15
im GKK-Gebäude
Tel: 07672/710

Beratungsstelle Bad Ischl:
Mag. Friedrich Vogt
Mi 14-tägig 17.30 – 19.30 Uhr
4820 Bad Ischl, Bahnhofstraße 12
im GKK-Gebäude
Terminvereinbarung: Mo – Fr 7.00 – 15.00 Uhr
Tel: 06132/235 25-22

Beratungsstelle Schärding:
Prim. Dr. Franz Antlinger
Jeden 1. Di im Monat 16.00 – 18.00 Uhr
4780 Schärding, Tummelplatzstraße 9,
Familienzentrum FIM
Terminvereinbarung: Mo – Do 8.00 – 12.00 Uhr
Tel: 07712/7118

Beratungsstelle Ried/Innkreis:
Mag. Tamara Kohlhofer
4400 Steyr, Fr.-Thurner-Straße 14
im GKK-Gebäude,
Do 17.00 – 20.00 Uhr
Tel: 0664/44 66 334

Beratungsstelle Steyr-Tabor:
Dr. Gunda Zegermacher
jeden 2. Mi 14.30 – 17.30 Uhr
4910 Ried, Ferdinand-Hanuschstraße 1
im Altenheim Vita mobile
Tel: 0664/91 11 029

Salzburg:

Landesverein/Beratungsstelle Salzburg:
Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr
5020 Salzburg Mertensstraße 13
Tel: 0662/87 35 35
Fax: 0662/87 35 35-4
e-mail: krebshilfe.salzburg@salzburg.at
www.krebshilfe.salzburg.at

Steiermark:

Landesverein/Beratungsstelle Graz:
Mo – Fr 8.30 – 16.30 Uhr
Beratung nach telefonischer Vereinbarung
8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartschstraße 15 – 17
Tel: 0316/47 44 33-0, Fax: 0316/47 44 33-10
Tonbandinfo „Thema des Monats“ DW 22
e-mail: beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

Beratungsstelle Liezen:
Mag. Strausz
Bezirksstelle Rotes Kreuz
8900 Liezen, Ausseer Straße 33a
Termine auf Anfrage
Tel: 0316/474433-0 oder 0664/1030922

Beratungsstelle Leoben:
Mag. Asbäck-Eder
Bezirksstelle Rotes Kreuz
8700 Leoben, Endresgasse 4
Genauer Terminplan!
Tel: 0316/474433-0 oder 0664/1416008

Beratungsstelle Judenburg:

Mag. Asbäck-Eder
Bezirksstelle Rotes Kreuz
8750 Judenburg, Burggasse 102
Genauer Terminplan!
Tel: 0316/474433-0 oder 0664/1416008

Beratungsstelle Mürrzuslag:

Mag. Asbäck-Eder
Bezirksstelle Rotes Kreuz
8680 Mürrzuslag, Wiener Straße 54
Genauer Terminplan!
Tel: 0316/474433-0 oder 0664/1416008

Tirol:

Landesverein/Beratungsstelle Innsbruck:
Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr
6020 Innsbruck, Innrain 66
Tel/Fax: 0512/57 77 68
e-mail: krebshilfe@uibk.ac.at
<http://gin.uibk.ac.at/krebshilfetirol>

Vorarlberg:

Landesverein/Beratungsstelle Hohenems:
Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr
6845 Hohenems, Franz-Michael-Felder Straße 6
Beratung nach telefonischer Vereinbarung
10.00 – 12.00 Uhr
Tel: 05576/73 572, Fax: 05576/73 572-14
e-mail: service@krebshilfe-vbg.at
<http://www.krebshilfe-vbg.at>

Beratungsstelle Bludenz:

Di und Do
6700 Bludenz, Grete-Gulbranssonweg 24
Beratung nach telefonischer Vereinbarung
10.00 – 12.00 Uhr
Tel: 05576/73 572, Fax: 05576/73 572-14
e-mail: service@krebshilfe-vbg.at
<http://www.krebshilfe-vbg.at>

Wien:

Landesverein/Beratungsstelle Wien:
Mo, Mi 9.00 – 14.00, Di, Do 14.00 – 19.00 Uhr
1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel: 01/408 70 48, Fax: 01/408 22 41
e-mail: beratung@krebshilfe.com
www.krebshilfe.com