

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 4 (1999)

Heft: 4

Artikel: Wie können Pflegende Patienten und Angehörige unterstützen mit der Müdigkeit zurechtzukommen?

Autor: Dietrich, Liselotte

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091599>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ich bin nicht allmächtig.

Ich bin nicht ohnmächtig.

Ich bin partiell mächtig.»

Ruth Cohn

Liselotte Dietrich *

Wie können Pflegende Patienten und Angehörige unterstützen mit der Müdigkeit zurechtzukommen?

Müdigkeit – Circulus vitiosus

Müdigkeit ist ein schwieriges Thema – löst oft auch bei Helfenden – Angehörigen und Pflegenden – Müdigkeit, Hilflosigkeit, ja manchmal sogar Resignation aus. Vielleicht war auch deshalb Müdigkeit lange Zeit kein Thema auf das Patienten und Angehörige von Pflegenden und Ärzten angesprochen wurden. Erst in den letzten Jahren wurde in verschiedenen Fachgebieten (Medizin, Psychologie) und vor allem auch in Projekten der Pflegeforschung, das Thema untersucht (A.Glaus et al. 1994/1996). So wurde erkannt, dass es sich um ein sehr komplexes Phänomen handelt und dass es eines der häufigsten Probleme ist, unter denen Krebskranke leiden. Es existieren bisher verschiedene Definitionen und Begriffe, wie Müdigkeit, Ermüdung/Ermüdbarkeit, Erschöpfung oder der Begriff «Fatigue» – was am ehesten extreme/ungewöhnliche Müdigkeit bedeutet. Wichtig für die Pflege ist, dass es sich um ein subjektives Empfinden einer unüblichen, ausgeprägten Müdigkeit, die den ganzen Menschen betrifft, handelt. Es besteht die Gefahr, dass bei Menschen, die unter Müdigkeit leiden, ein Kreislauf entsteht, aus dem der Ausstieg immer schwieriger wird. Folgende Aussagen können auf einen Circulus vitiosus hinweisen: Fühle mich kraftlos, ohne Elan, kann mich kaum aufraffen etwas zu tun, ermüde schnell bei Anstrengung, kann wenig/nichts mehr tun, brauche Hilfe/Unterstützung, fühle mich abhängig, fühle mich unnützlich/wertlos, bin deprimiert, ziehe mich zurück, kann mich nicht mehr aufraffen etwas zu tun. Alle körperlichen, geistigen und sozialen Schwierigkeiten

wirken sich auf unsere Gefühle aus, und Gefühle wiederum haben Auswirkungen auf die anderen Bereiche unseres Lebens und Daseins. Jeder dieser Bereiche beeinflusst die anderen.

Ziel der Interventionen von Betreuenden ist es, diesen Kreis zu erkennen und zu durchbrechen.

A.Glaus (Pflege 1999, S. 78) schreibt dazu: «Um therapeutische Interventionen zu verfolgen, muss erkannt werden, ob und wie dieser Circulus vitiosus unterbrochen oder verlangsamt werden kann, sei es durch physische oder psychische Interventionen.»

Meistens handelt es sich sowohl um physische und psychische Interventionen, die benötigt werden um diesen Kreis erfolgreich zu durchbrechen.

Ausgearbeitet wurden auch Instrumente für die Erfassung der Müdigkeit (B.Piper), die geeignet sind, auf das subjektive Empfinden und auf die Beeinträchtigungen im Alltag einzugehen.

Hauptaspekte der Pflege bestehen im Erfassen der Müdigkeit, der Auswirkungen auf den ganzen Menschen und sein Umfeld und dem Erarbeiten von gezielten Massnahmen der Unterstützung. Es gilt, unter Berücksichtigung der vorhandenen Grenzen, das Mögliche und Machbare zu entdecken.

Pflegeschwerpunkte

Wenn sich jemand rundum müde fühlt, dann wünscht er/sie sich – aber wohl auch die Angehörigen und oft auch die Pflegenden/Betreuenden, dass diese Müdigkeit wieder einmal verschwindet. Realistisch betrachtet, ist dies jedoch oft im Moment eine Illusion und es geht vielmehr darum einen Weg zu finden mit der Müdigkeit zu leben, beziehungsweise sie in das Leben/den Alltag zu integrieren. Solange jemand erwartet, dass es sofort wieder so sein muss, wie zuvor, wird er/sie immer wieder enttäuscht sein.

1. Raum schaffen – Müdigkeit darf sein/ist

In einem ersten Schritt geht es zunächst darum, eine Möglichkeit zu schaffen, dass sich die betroffenen Menschen – Kranke und Angehörige – ausdrücken können, wie sie die Müdigkeit erleben.

Der Ausdruck des momentanen Erlebens, bezw. die Erfassung der Müdigkeit ist der erste Schritt zur Unterstützung von Menschen, die unter Müdigkeit leiden. Als Hilfsmittel dazu kann z.B. der Fragebogen von B.Piper verwendet werden oder die Fragen in der Broschüre der Schweizerischen Krebsliga (Rundum müde).

Mögliche Fragestellungen:

- Wie sieht Ihre Müdigkeit aus?
- Wo genau wird sie wahrgenommen?

* Liselotte Dietrich, Onkologieschwester, Sozialbegleiterin, Psycho-Onkologische Beratung, Kantonsspital, 9007 St. Gallen

- Wie erleben Sie Ihre Müdigkeit?
- Wann tritt sie auf?
- Was beeinflusst Ihre Müdigkeit verstärkend/verbessernd?
- Welche Gefühle werden ausgelöst?
- In welchem Bereich sind sie am stärksten beeinträchtigt?
- Welche Symptome begleiten/beeinflussen die Müdigkeit?
- (Übelkeit/Schmerz/Schlaflosigkeit/Angst)

2. Ermöglichen zu verstehen und zu verarbeiten

Alles Unfassbare, das uns im Leben begegnet, macht solange Angst und unsicher, bis wir es einordnen können. Deshalb ist es für Betroffene und Angehörige in einem zweiten Schritt wichtig zu verstehen, warum sie müde sind.

All die Einschränkungen zu verarbeiten, bedingt verstehen zu können wodurch die Müdigkeit entstanden ist und wie sie beeinflusst wird.

Es zu verstehen, ist nach der Erfassung der wichtigste Schritt, um mit der Müdigkeit zu leben, d.h. sie in das Leben zu integrieren.

Zusammenhänge erklären

Die Betroffenen und ihre Angehörigen, sind einerseits darauf angewiesen, dass die Zusammenhänge ihnen erklärt werden – und eine einmalige Erläuterung reicht meistens nicht aus – andererseits ist es wichtig den Ausdruck der Gefühle im Zusammenhang mit der Müdigkeit zuzulassen.

Das bedeutet, dass Pflegende immer wieder die möglichen Zusammenhänge erklären, dass Sie aushalten müssen, dass die gleichen Fragen immer wieder auftauchen, weil es für Betroffene und Angehörige schwierig ist, das Phänomen der Müdigkeit – emotional – zu akzeptieren. Hinzu kommt die eingeschränkte Fähigkeit zur kognitiven Aufnahme, die häufig vorhanden ist, bei Menschen mit Müdigkeit.

Es ist wichtig, Betroffenen und Angehörigen zu vermitteln, dass es normal und weitgehend erklärbar ist, sich müde zu fühlen und dass es nicht einfach ist damit umzugehen.

Solange jemand den Blick auf die Türe, die verschlossen ist, richtet, solange haben Pflegende keine Chance mit konkreten Vorschlägen bezüglich Neugestaltung des Alltags etwas zu erreichen.

Unterschiedliche Gefühle werden durch eine vermehrte Abhängigkeit ausgelöst. Betroffene können äussern, dass sie sich überflüssig und wertlos fühlen. Es ist wichtig, den Ausdruck von Trauer/Wut/Enttäuschung über all das Verlorene zuzulassen und zu fördern, erst dann ist es möglich neue Wege auszupro-

bieren. Es ist für Betroffene und Angehörige oft ein schmerzhafter Prozess, mit den vorhandenen Einschränkungen, Verlusten umzugehen. Es gilt sich selbst in einer neuen Rolle kennenzulernen, für Betroffene oft viel abhängiger, als jemals zuvor im Leben.

Ebenfalls einen Anpassungsprozess erleben die Angehörigen; sie lernen einen ihnen vertrauten Menschen von einer völlig anderen Seite kennen – der selbständige, unternehmungslustige, sportliche Ehemann sitzt plötzlich im Wohnzimmer und blickt ins Leere. Oft bleiben für sie zudem mehr Arbeiten zu erledigen und weil sie von sich erwarten, dass sie stark sein müssen, denken sie nicht daran, Hilfe anzufordern. Für die Angehörigen ist die neue Lebenssituation oft auch mit viel grösserer Verantwortung verbunden.

3. Gemeinsam Ziele setzen – Massnahmen planen

Die beiden ersten Punkte – Müdigkeit erfassen, verstehen und verarbeiten ermöglichen – können flussend in eine Planung von konkreten Massnahmen übergehen; im Spital ist dies durch die Pflegeplanung oder eine gezielte Austrittsplanung – bei der unbedingt auch die Angehörigen miteinbezogen werden müssen – vorzunehmen. In der Beratung werden gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen Massnahmen geplant, deren Wirksamkeit dann im nächsten Gespräch überprüft wird.

So individuell wie Müdigkeit erlebt wird, so verschieden sind auch die Massnahmen, die als hilfreich erlebt werden.

Ziele und Massnahmen zum Umgang mit Müdigkeit müssen so realistisch wie möglich und individuell gesteckt werden.

Bereits bei der Erfassung der Müdigkeit wird festgestellt, was sich positiv, d.h. vermindern auf die Müdigkeit auswirkt oder wann sich jemand besser, d.h. einigermassen ausgeruht fühlt. Diese Informationen sind wertvoll für die weitere Planung des Vorgehens. Wichtig ist auch zu wissen, welche Massnahmen die Betroffenen und Angehörigen bereits von selbst getroffen haben. Die meisten Menschen versuchen aus eigener Initiative einen Weg zu finden, um mit der Müdigkeit klar zu kommen.

Beispiel: Tagesablauf

Alleine lebende Frau 61 Jahre, metastasierender Brustkrebs:

- 8.00 Uhr aufstehen, Frühstück
- sich hinlegen bis ca. 9.00 Uhr
- dann duschen, anziehen
- sich hinlegen oder eine kleine Hausarbeit erledigen
- ca. 11.00 Uhr Spaziergang in Richtung Zentrum der

- Stadt – abwärts, Mittagessen in einem Café, mit dem Bus nach Hause, eine Haltestelle weiter als notwendig, dann kann sie abwärts zum Hauseingang gehen
- Siesta
 - kleine Hausarbeiten, Zeitung lesen
 - Zubereitung eines leichten Abendessens, meist kalt

Nachmittags fühlt sie sich eher besser als morgens, manchmal macht sie dann auch Besuche oder lädt jemanden ein, wenn sie mittags jemanden in der Stadt trifft, bleibt sie auch etwas länger.

Sie hat für sich einen guten Weg gefunden um mit ihrer Müdigkeit zu leben und kann die Hilfe, die sie braucht gut annehmen. Doch das gelingt nicht immer so gut und es gibt viele, verschiedene Wege, um mit der Müdigkeit zu leben, d.h. nicht für alle wäre dies ein guter Weg.

Individuelle Massnahmen

Zur Unterstützung ist es deshalb wichtig, vor allem Schwerpunkte, grundlegende Empfehlungen zu formulieren und dann gezielt, individuell konkrete Massnahmen mit den Betroffenen und den Angehörigen zu besprechen. Unbedingt zu vermeiden ist, eine zusätzliche Belastung zu verursachen, indem Betroffene mit vielen guten Ratschlägen überschüttet werden.

Entlastung der Angehörigen

Für Angehörige besteht die Herausforderung darin, dass sie mit täglichen/stündlichen Schwankungen umgehen, beziehungsweise die Grenzen bezüglich den Aktivitäten akzeptieren oder den Möglichkeiten der Betroffenen anpassen müssen. Sie benötigen ebenso sehr eine individuelle, verständnisvolle Unterstützung und vor allem auch Hinweise auf weitere Dienstleistungen zu ihrer Entlastung.

Beispiel

Ein Mann, 40 Jahre, verheiratet, zwei Kinder (9 und 11 Jahre alt), Ehefrau arbeitet Teilzeit. Er war berufstätig in leitender Position, musste wegen grosser Müdigkeit, Schwäche durch Erkrankung und Therapie, Zuhause bleiben. Sitzt oft untätig und deprimiert im Wohnzimmer. Fühlt sich völlig überflüssig. Die Ehefrau weiss nicht, was sie von ihm verlangen darf. Sie hat Angst ihn zu sehr zu schonen oder zu überfordern. Im gegenseitigen Gespräch wird klar, dass er gerne für die Familie kochen würde – was er dann auch übernimmt. Sein Selbstwertgefühl wird durch diese Aufgabe und durch den Erfolg gestärkt, er fühlt sich weniger deprimiert und weniger müde und antriebslos. Obwohl er den ganzen Morgen für die Zubereitung des Mittagessens benötigt, ist er zufrieden.

Für die Angehörigen bedeutet es eine grosse Herausforderung sich immer wieder neu zu orientieren und abzuschätzen, was sie von Betroffenen erwarten/verlangen dürfen. Oft ist es eine Gratwanderung zwischen Über- und Unterforderung, die nur im gegenseitigen Dialog «gegangen» werden kann.

Schwerpunkte

Die folgenden Schwerpunkte können das Leben mit der Müdigkeit erleichtern und sind als Anregungen gedacht für die Beratung der Betroffenen und Angehörigen.



Einsparen von Energie

Beispiele:

- Ruhepausen einplanen, gute Tagesstruktur planen
- Erkennen, zu welcher Tageszeit man sich am besten/kräftigsten fühlt und entsprechend den Tag gestalten

Beispiel:

Ein junger Mann mit einem Nierentumor und Chemotherapie erzählt, dass er eine lange Anlaufzeit benötigt morgens und erst nachmittags ins Büro gehen kann, also werden auch die Chemotherapien auf den Nachmittag gelegt.

- Nur erledigen, was man unbedingt möchte (Prioritäten setzen)
- Abdelegieren, was man nicht selber tun muss
- Kräfte einteilen lernen – beim Anziehen, Körperpflege, Hausarbeiten/Einkaufen ect.
- Hier geht es um die Kunst der kleinen Schritte... körperliche Aktivitäten, die weniger Energie brauchen: z.B. Schwimmen, Fahrradfahren.
- Trotz der Müdigkeit für genügend Bewegung sorgen: In einer Studie vom Sportmedizinischen Institut in Berlin / F. Dimeo wurde geprüft, welche Auswirkungen ein angepasstes Trainingsprogramm auf Krebskranke hat, die während 6 Wochen täglich ein 30-minütiges Training besucht haben um ihre normale körperliche Aktivität wiederzugewinnen. Festgestellt wurde, dass das körperliche Wohlbefinden

besser wurde, ebenso das psychische und die Müdigkeitsempfindung hat sich reduziert.
(Artikel in Onkologie 4/99)

Angepasste körperliche Betätigung sorgt für «gesunde Müdigkeit» und ermöglicht danach eine echte Erholung, hilft wohl auch den Aufbau der Muskeln zu fördern und die körperliche Ermüdbarkeit zu reduzieren, sowie das Selbstvertrauen zu stärken und zurückzugewinnen.

Glaus erwähnt in ihrem Artikel diesbezüglich: «Diese Hinweise (körperliche Betätigung in der adjuvanten Situation hilfreich, in der weit fortgeschrittenen offenbar müdigkeitsverstärkend, durch den Einfluss des Tumornekrosefaktors auf die Muskulatur) unterstreichen den Bedarf den Einsatz körperlicher Betätigung individuell, je nach Krebsart und -stadium so wie Allgemeinzustand abzuschätzen.»

Also müssen wir bewusst überlegen, wann wir krebskranke Menschen ermuntern körperliche Aktivitäten vorzunehmen.

Wichtig ist allerdings auch der Hinweis, dass ständiges Liegen paradoxer Weise ebenfalls zu Müdigkeit führt, deshalb gilt es in diesem Bereich einen Ausgleich zu finden, zwischen Ruhe und Aktivität.

Ermuntern Sie Betroffene und Angehörige Listen zu erstellen, auf denen Tätigkeiten aufgeführt sind, die erledigt werden müssen, dann kann konkret von Situation zu Situation neu abgesprochen werden, wer was übernimmt.

Wichtig sind Erfolge, die Wertschätzung mit sich bringen und so den Selbstwert stärken.

Energie Auftanken

Energie kann auf sehr vielfältige Art gewonnen werden, wichtig ist die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Oft liegen zudem der Kraftgewinn und die Entspannung durch Ablenkung nahe beieinander.

- für guten Schlaf sorgen...
- evtl. kann es hilfreich sein ein Medikament zum Einschlafen verordnen zu lassen, Einschlafrituale können gefördert werden oder Lesen, Musik hören helfen, sich vor dem Einschlafen abzulenken
- ein regelmässiger Schlaf-Wachrhythmus einzuhalten ist hilfreich
- kurze Siesta
- Meditation/Entspannungsübungen/Beten/Atemtherapie/Musik-/Kunsttherapie
- auf gute Ernährung achten

Wir gewinnen Kraft durch:

- Naturerfahrungen
- Meditation

- Humor
- Überwindung der Trägheit
- (neue) Aufgaben
- körperliche Aktivitäten
- Abenteuer
- lieben
- glauben
- indem wir unseren Ängsten ins Auge blicken, statt ihnen aus dem Weg zu gehen
(aus: MCNotiz 2-99, Managementcenter Vorarlberg)

Entspannung / Ablenkung

Ablenkung hilft den Focus von der Müdigkeit/der Krankheit/der Angst auf etwas anderes - etwas Schöneres/Faszinierendes, was Freude bereitet - lenken. Meist kann dadurch auch eine gute Stimmung erreicht werden, dies wirkt sich reduzierend auf die Müdigkeit aus.

Entspannung kann helfen gegen Schlafstörungen und ermöglicht, dass Beunruhigung und psychische Anspannungen reduziert werden können, was sich wiederum positiv auf das Müdigkeitserleben auswirkt. Jede Aktivität die beruhigt oder entspannt kann hier eingesetzt werden.

- Ausschöpfen der verschiedenen Strategien zur Entspannung und zur Ablenkung z.B. durch ein Hobby, einen Spaziergang, Musik hören
- Arbeiten die Freude machen und weniger Kraft brauchen, steigern das Selbstwertgefühl und können dadurch das Phänomen der Müdigkeit positiv beeinflussen

Abschliessende Gedanken

Raum zu schaffen, dass sich Menschen mit Müdigkeit und ihre Angehörigen ausdrücken können, möchte ich als den ersten Schritt bezeichnen in der Unterstützung von Menschen mit Müdigkeit.

Zuhören und Verständnis zeigen für die Schwierigkeiten und die «unangenehmen Gefühle» (Trauer, Angst, Ärger, Wut), sind oft bereits sehr wirksam und eine echte Unterstützung auf dem Weg der Integration (Akzeptanz).

Erst dann können auch konkrete Massnahmen zum Einsparen von Energie, zum Auftanken oder zur Ablenkung auf fruchtbaren Boden fallen.

Zitat eines eines Patienten in der HöFa I Arbeit von H. Felder: «Mit den Pflegenden offen über seine Müdigkeit sprechen zu können, das tut schon gut, meinte er. Die Information, über Müdigkeit als Nebenwirkung hat enorm geholfen, sie trat dann nicht völlig unerwartet auf. Mehr wünsche ich mir gar nicht von den Pflegenden, nur schon ein offenes Ohr tut so gut, meinte er.»

Für Pflegendende bedeutet dies:

- dass sie Patienten über die Möglichkeit des Auftretens von Müdigkeit informieren müssen
- dass sie sich erkundigen, ob sich jemand müde fühlt, wie er/sie das erlebt und wie sich die Müdigkeit auf den Tagesablauf auswirkt
- dass sie auf Grund der individuellen Angaben, gemeinsam mit den Patienten und den Angehörigen Massnahmen besprechen und ergreifen