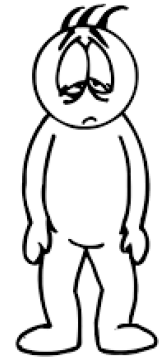
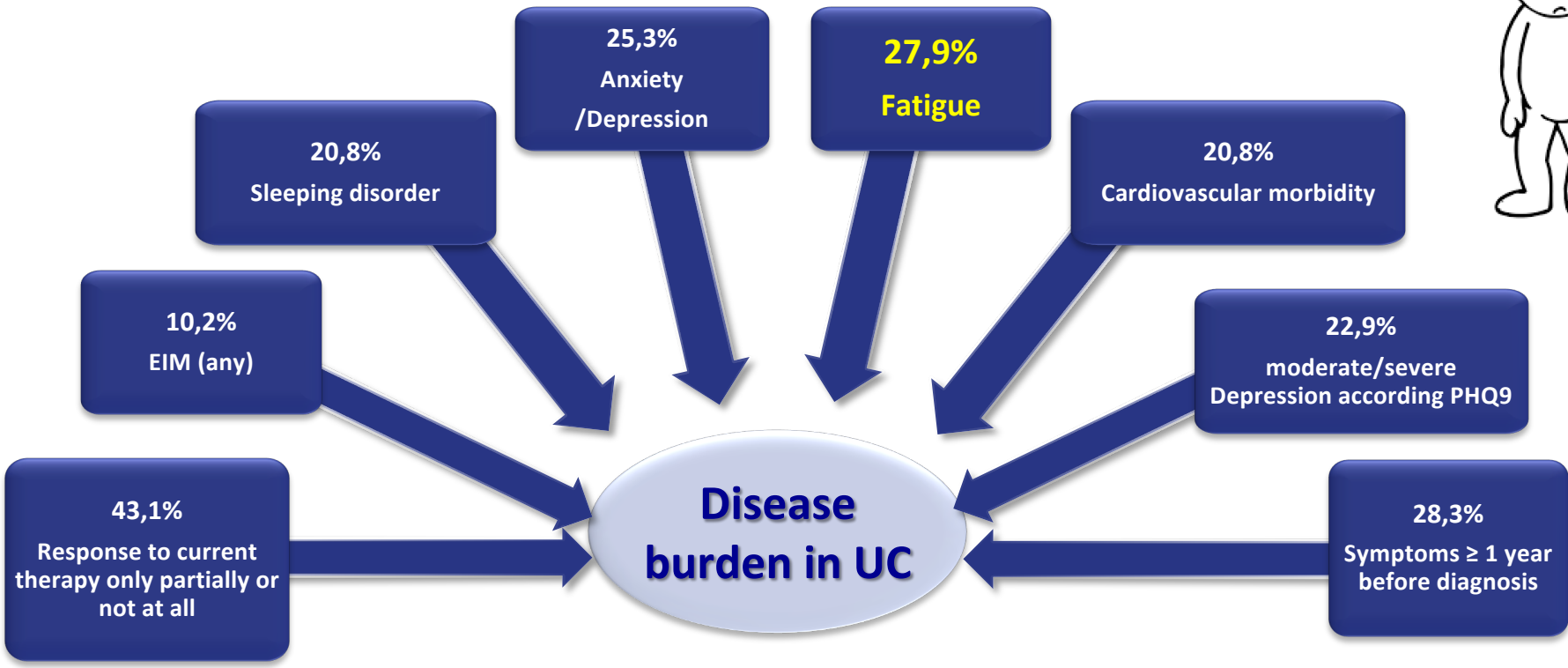
FATIGUE

Fatigue als Komorbidität bei CED

Fatigue ist eine häufige Komorbidität bei CED

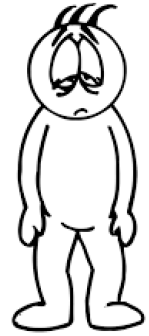




Ghosh S et al., Gastro 152, Suppl.. 1, 2017

Fatigue

Definition



- Fatigue ist eine belastende Erschöpfung infolge von chronischen (entzündlichen/tumorösen) Erkrankungen.
- Die Erschöpfung ist durch Ausruhen und Schlaf nicht zu beheben.
- Sie tritt plötzlich und ohne vorangegangene Anstrengung auf.
- Fatiguebetrifft Körper, Seele und Geist.

Fatigue

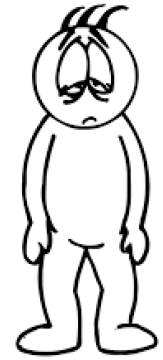
Definition

- Schwierigkeit/Unfähigkeit aktiv zu werden (subjektive Empfindung von Schwäche)
- Reduzierte Fähigkeit einen Aktivitätslevel zu halten (leichte Ermüdbarkeit)
- Konzentrationsschwäche, Gedächtnisstörungen, gestörte emotionale Stabilität

Akute Fatigue	**- ein Monat oder weniger**
Subakute Fatigue	**- 1 bis 6 Monate**
Chronische Fatigue	**- mehr als 6 Monate**

Fatigue

Wie äußert sich Fatigue?

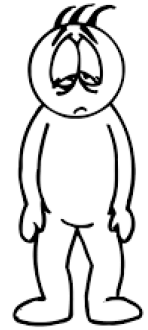


Typische Anzeichen sind:

- reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- vermehrtes Schlafbedürfnis, das sich nicht befriedigen lässt
- anhaltendes Müdigkeitsgefühl, auch tagsüber
- Gefühl schwerer Gliedmaßen, Motivations- und Antriebsmangel
- ähnlich wie bei Depression nachlassendes Interesse, Traurigkeit, Ängste, Konzentrationsstörungen, erhöhte Ablenkbarkeit, Wortfindungsstörungen

Die Intensität einer Fatigue wird anhand von Skalen (0-10) oder verbaler Einteilung (keine, mittlere, schwere) beschrieben

Fatigue



- **Fatigue bei CED ist typischerweise chronisch und meist irreversibel**
  Kompensationsmechanismen, die bei akuter Fatigue wirken, sind bei chronischer Fatigue (bei CED) meist nicht effektiv.

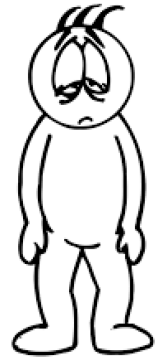
- **Zur Evaluation von Fatigue gibt es mehrere Fragebögen** multifaktorielle Fragebögen mit nicht zu vielen Fragen sind am ehesten sinnvoll

Kreijne JE et al. JCC 2016; Jelsness-Jorgensen LP et al. AP&T (2011) 33:106-14; Jelsness-Jorgensen LP et al. IBD (2011) 17:1564-72;
Czuber-Dochan W et al. JCC (2014) 8:1398-406

Fatigue

Screening

Visuelle Analogskala (VAS) (0 – 10)

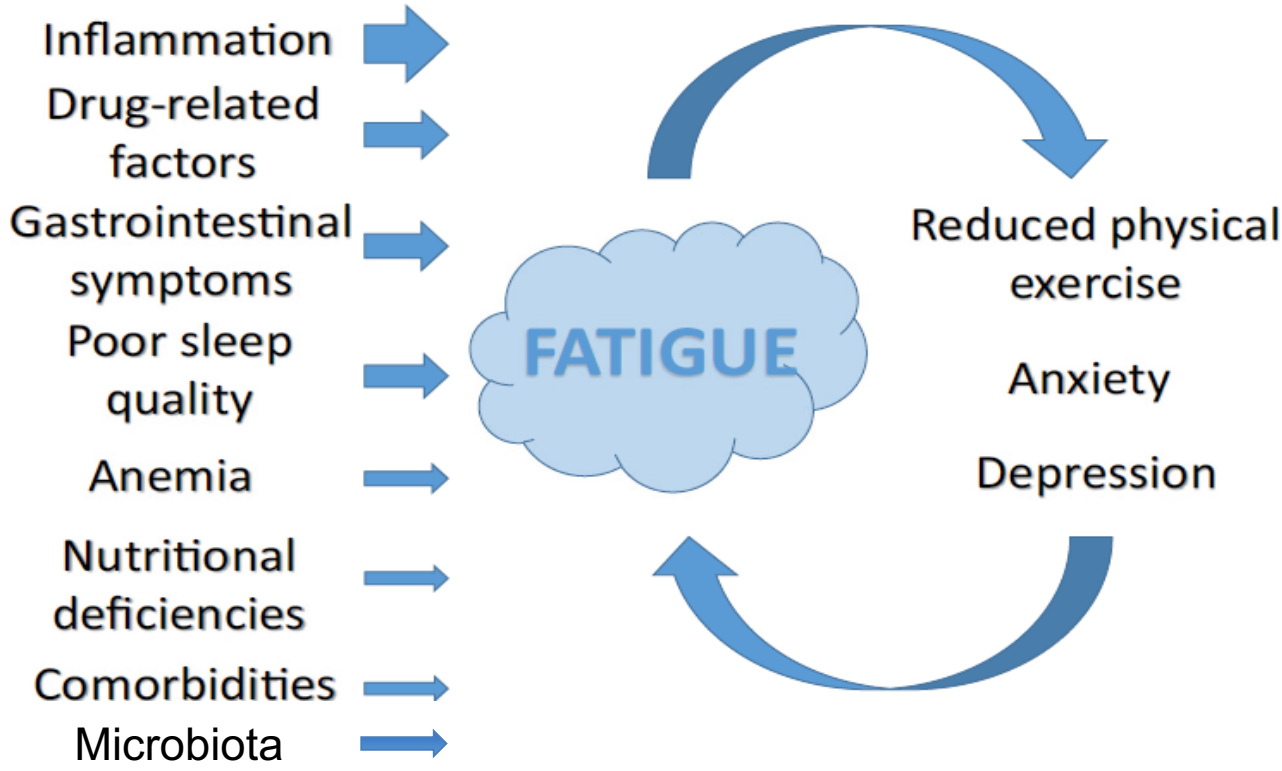


- Milde Fatigue (0 – 3):
  Aufklärung und Beratung
- Schwere Fatigue (4 – 10):
  Exakte Evaluation notwendig

Kreijne JE et al. JCC 2016; Seydova-Koshknabi D et al. Am J Hosp Palliat Care (2011) 28:119-29; Wolfe F et al. J Rheumatol (2004) 31:1896-902; Brandse JF et al. JCC (2015) 973-81

Fatigue bei CED:

Ursachen



Modified from Hindryckx P et al., Clinic Rev Allergic Immunol 2018

Fatigue

Ursachen I

1. **Entzündung**
2. **Schmerz**
3. **Emotionaler Stress** (depressive Verstimmung, Stress, reduzierte Lebensqualität)
4. **Schlafstörungen** (evtl. kognitive Verhaltenstherapie)
5. **Anämia** (klinisch relevante Anämie sollte behandelt werden)

Kreijne JE et al. JCC 2016; Wolfe F et al. J Rheumatol (2004) 31:1896-902; Brandse JF et al. JCC (2015) 973-81;
Vincent N et al. Sleep (2009) 32:807-15; Morin CM et al. Sleep (1999) 22:1134-56; Morin CM et al. Sleep Med (2006) 7:123-30;
Morgenthaler T et al. Sleep (2006) 29:1415-9; Goldenberg BA et al. Am J Gastroenterol (2013) 108:1392-7;
Vagianos K et al. J Parenter Enteral Nutr (2007) 31:311-9; Bager P et al. AP&T (2012) 35:133-41

Fatigue

Ursachen II

6. **Mangelzustände Ernährung**
   ➲ Eisen, Vitamin B_6, B_{12}, D, Folsäure, Zink, P, Mg

7. **Erniedrigter Aktivitätslevel**

8. **Unerwünschte Arzneimittelwirkung**
   ➲ Fatigue als Nebenwirkung von …..

9. **Alkohol- oder Medikamentenabusus**

Kreijne JE et al. JCC 2016; Russell DM et al. Am J Cin Nutr (1983) 37:133-8; Vogelaar L et al. Eur J Gastroenterol Hepatol (2013) 25:246-51;
Loftus EV et al. Am J Gastroenterol (2008) 103:3132-41; Ogeil RP et al. Drug Alcohol Depend (2015) 153:145-51;
Sivertsen B et al. Drug Alcohol Depend (2015) 149:180-6; Lai HM et al. Drug Alcohol Depend (2015) 154:1-13

Fatigue

Was kann man tun ?
Gibt es eine Behandlungsstrategie

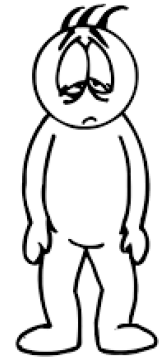
SCHLAFEN HILFT NICHT!!!!!

Fatigue

Behandlungsstrategie

Allgemeine Behandlungsstrategien für Fatigue

- Erlernen von Konzepten zur Tagesplanung
- Priorisierung von Wichtigem
- Akzeptanz der Fatigue durch Freunde und Familie



Nicht-pharmakologische Interventionen

- Behebung von Mangelzuständen
  ➲ Eisen (mit und ohne Anämie), Vitamin B_6, B_{12}, D, Folsäure, Zink, Phosphat, Mg
- Physische Aktivität/Sport
- Psychosoziale Interventionen
- Lösungsorientierte Psychotherapie

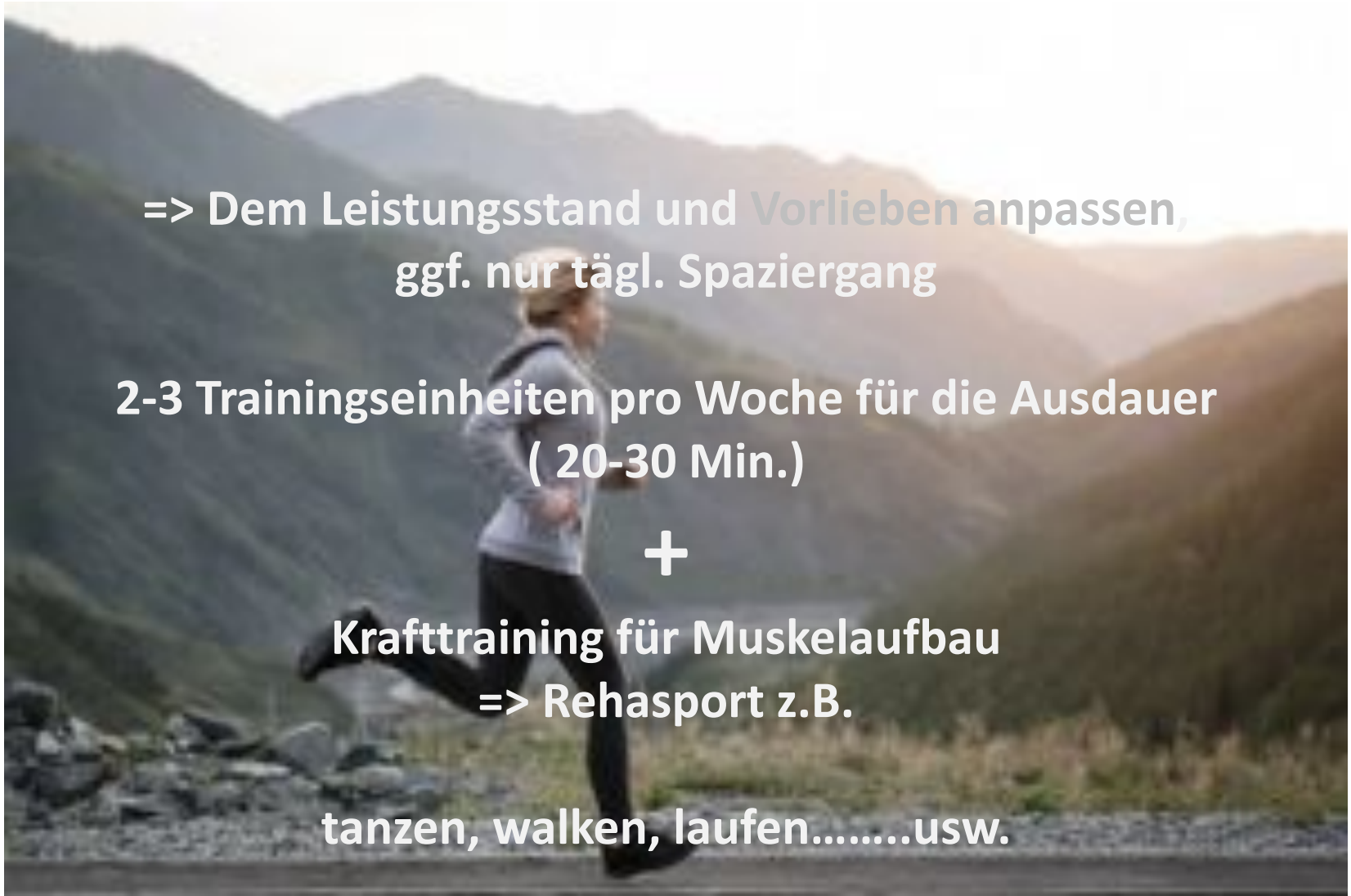
Es gibt keine gesicherte pharmakologische Therapie bei CED Fatigue

Kreijne JE et al. JCC 2016; Cramp F et al. Cochrance Database Syst Rev (2013) 8:CD008322;
Hackett KL et al. Rheumatology (Oxford) (2015) 54:2025-32; Dzuber-Dochan W et al. AP&T (2013) 37:505-16; Vogelaar L et al. JCC (2011) 5:585-91;
Vogelaar L et al. Gut (2014) 63:911-8; Packer N et al. Can J Aging (2012) 31:161-71; Packer N et al. J Sports Med Phys Fitness (2010) 50:1-18

Fatigue

Behandlungsstrategie:

KÖRPERLICHES TRAINING/ SPORT !!!!!!!



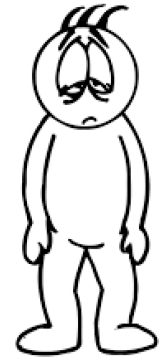
=> Dem Leistungsstand und Vorlieben anpassen,
ggf. nur tägl. Spaziergang

2-3 Trainingseinheiten pro Woche für die Ausdauer
(20-30 Min.)

+

Krafttraining für Muskelaufbau
=> Rehasport z.B.

tanzen, walken, laufen……..usw.



Fatigue

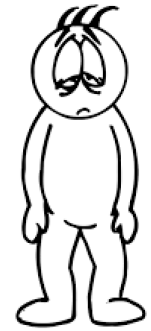
KÖRPERLICHES TRAINING/ SPORT !!!!!!!

DER SCHWEINEHUND

Böse und stets einsatzbereit

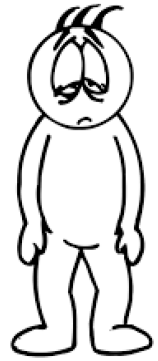
- Gruppendynamik fördert die Motivation
- Feste Termine zum gemeinsamen Sport
- Musik
- Mit Partner gemeinsam
- Sport in der Natur (Sonne, frische Luft)

Fatigue bei CED



- Fatigue bei CED ist sehr häufig (**40 – 50%),** insbesondere bei **aktiver** Erkrankung, reduziert die Lebensqualität und schränkt die Arbeitsfähigkeit ein.
- Fatigue bei CED ist multifaktoriell (Entzündung, Mangelzustände, veränderter Stoffwechsel, psychologische Komorbiditäten).
- Die Multidimensionalität von Fatigue weist auf die Existenz von **mehreren Subtypen** hin, die auf unterschiedliche Interventionen ansprechen.
- Studien der letzten Jahre zeigen die mögliche Bedeutung von **psychologischer** Intervention, **physischer Aktivität** und **Mikrobiom-bezogenen** Therapien zur Behandlung der Fatigue bei CED.

Fatigue bei CED



https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/behandlung/koerperliches-training/

https://www.springermedizin.de/dkk-2018/tumorbedingte-fatigue/praevention-und-prognose-der-fatigue/15490846?searchResult=1.fatigue&searchBackButton=true

https://www.springermedizin.de/dkk-2018/tumorbedingte-fatigue/fatigue---dem-arzt-sollte-klar-sein---er-ist-der-motivator-/15496830?searchResult=4.fatigue&searchBackButton=true