

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Krebsbedingte Fatigue	11
2.1	Einführung	11
2.1.1	Müdigkeit	11
2.1.2	Fatigue	12
2.1.3	Tagesschläfrigkeit	12
2.1.4	Schwäche	12
2.1.5	Krebsbedingte Fatigue	13
2.1.6	Vergleich mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom	14
2.2	Erklärungsmodelle für Fatigue	16
2.2.1	Rydens Modell des Energieverbrauchs	16
2.2.2	Aistars Modell	17
2.2.3	Pipers integriertes Fatigue-Modell	17
2.2.4	Winninghams psychobiologisches Entropie-Modell	17
2.2.5	Das neuroendokrine regulative Fatigue-Modell nach Payne	18
2.2.6	Zusammenfassung der Fatigue-Modelle	18
2.3	Ätiologie	19
2.3.1	Immunologische Faktoren	20
2.3.2	Endokrine Faktoren	21
2.3.3	Neurologische Faktoren	21
2.3.4	Psychische Faktoren	22
2.3.5	Hämatologische Faktoren	23
2.3.6	Muskuloskeletale Faktoren	24
2.3.7	Ernährungsfaktoren	24
2.3.8	Fatigue als multidimensionales Konzept	24
2.4	Erscheinungsformen der Fatigue	26
2.5	Symptomcluster	29
2.6	Folgen der krebsbedingten Fatigue im Alltagsleben	30
2.7	Prävalenz und Verlauf	33
2.8	Diagnostik	35

2.8.1 Diagnostische Kriterien	35
2.8.2 Müdigkeit/Fatigue in der Allgemeinbevölkerung	36
2.8.3 Screening und Assessment	36
2.9 Therapie	41
2.9.1 Medikamentöse Therapieverfahren	41
2.9.2 Nichtmedikamentöse Therapieverfahren	42
3 Entwicklung des Schulungsprogramms Fatigue individuell bewältigen – ein Selbstmanagementprogramm (FIBS)	47
3.1 Patientenschulungen	47
3.2 Selbstmanagement	49
3.3 Entwicklung des evidenzbasierten Selbstmanagementprogramms FIBS	50
4 Schulungsmanual FIBS	55
Modul 0: Allgemeine Trainer-Hinweise	57
Modul 1: Einführung – Formen der Fatigue	71
Modul 2: Ursachen und Behandlung der Fatigue	83
Modul 3: Zeit- und Energiemanagement	111
Modul 4: Gesunder Schlaf und Genuss	129
Modul 5: Bewusster Umgang mit Gefühlen	153
Modul 6: Individuelle Alltagsgestaltung	167
5 Evaluation und Qualitätssicherung	175
5.1 Formative Evaluation	175
5.2 Summative Evaluation	176
5.3 Qualitätssicherung	177
Anhang: Arbeitsmaterialien	179
A1: FIBS Energietagebuch	181
A2: Arbeitsblatt 1-1	183
A3: Arbeitsblatt 2-1	185
A4: Arbeitsblatt 2-2	186
A5: Arbeitsblatt 3-1	187
A6: Arbeitsblatt 3-2	188
A7: Arbeitsblatt 4-1	189
A8: Arbeitsblatt 4-2	191
A9: Arbeitsblatt 5-1	192
A10: Arbeitsblatt 6-1	194
A11: Handout 1	195

A12: Handout 2	198
A13: Handout 3	205
A14: Handout 4	207
A15: Handout 5	216
A16: Handout 6	218
A17: FIBS Dokumentationsbogen für Gruppenleiter	220
A18: FIBS Selbstreflexion	222
A19: FIBS Wissenstest	223
A20: FIBS Zufriedenheitsfragebogen	228
A21: FIBS Adressen	233
Literatur	236
Mitglieder der Expertengruppe	241
Zentren, die an der Evaluation des Schulungsprogramms FIBS beteiligt waren	243
Sachregister	244