

Anleitung für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige zur Linderung von Symptomen

Name / Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Wichtige Telefonnummern	
Hausärztin/-arzt Fachärztin/-arzt	
PPD (Palliativ Plus Dienst)	
Spitex/Pflegeheim/ andere Organisation	

Die unten aufgeführten Massnahmen orientieren sich an der «Best Practice» der Palliative Care und sind als Möglichkeiten zu verstehen. Die Auflistung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Schmerz	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • langsam und sorgfältig pflegen • Positionswechsel (sitzen, liegen und Seitenlage) • Wickel / Einreibungen mit Aromaöl • Kälte- / Wärmeanwendungen <p>Wichtig zu wissen...</p> <p>... bei neuauftretenden oder massiv veränderten Schmerzen > Kontaktaufnahme mit PPD, Ärztin/Arzt</p> <p>... bei regelmässigem Bedarf an Reservemedikation > Kontaktaufnahme mit PPD, Ärztin/Arzt</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Angst	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Patientin / Patient nicht alleine lassen • bei Dunkelheit eine Lichtquelle brennen lassen • Ruhe vermitteln • Lagerung, die Sicherheit vermittelt («Nest bauen») • ablenken (z.B. Musik hören, vorlesen) • Entspannungsübungen / Meditation • Atemübungen (z.B. vertiefte Einatmung, verlängerte Ausatmung) • Wickel / Einreibungen mit Aromaöl • Raumbeduftungen • Riechstift
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Übelkeit/Erbrechen	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • frische Luft • kalter Waschlappen auf die Stirn • Beseitigung von Gerüchen • Lieblingsessen, kleine Portionen • nicht zum Essen zwingen • kohlenensäurearme Getränke • Oberkörper hochlagern • nach Erbrechen Mund spülen oder Zähneputzen anbieten • Erbrochenes schnell entsorgen und sogleich lüften • Ingwer- oder Pfefferminztee anbieten • Riechstift • bei Verdacht auf Darmverschluss <ul style="list-style-type: none"> > Kontaktaufnahme mit PPD, Ärztin / Arzt
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Atemnot	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Patientin / Patient nicht alleine lassen • Fenster öffnen, Handventilator anstellen • Ruhe bewahren / vermitteln • geschlossene Fragen stellen • auf eigene ruhige Atmung achten • einengende Kleidung öffnen • Lippenbremse • Oberkörper hoch lagern / Aufsitzen • Atemunterstützende Lagerung (z.B. Arme mit Kissen unterlegen) • Kutschersitz • Atemstimulierende Einreibungen / Wickel mit Aromaöl • Riechstift <p>Wichtig zu wissen... ... frische Luft nützt oft gleich gut wie Sauerstoffgabe, ausserdem kann Sauerstoff die Schleimhäute austrocknen</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Verstopfung	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • falls möglich aktiv sein • falls möglich genügend trinken • frische, verdünnte Fruchtsäfte • eingelegte Dörrpflaumen oder Feigen • Darmmassage (nur bei Fachkenntnis) • Wickel/Einreibung mit Aromaöl <p>Wichtig zu wissen... ... Häufigkeit und Menge des Stuhlgangs nehmen bei reduzierter Nahrungsaufnahme ab ... bei regelmässiger Opioidaufnahme Laxantien einnehmen /geben Ziel: alle 3 – 5 Tage Stuhlgang, sonst Kontaktaufnahme mit PPD, Ärztin / Arzt</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Unruhe/Delir	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • ruhige, reizarme Atmosphäre • Ruhe ausstrahlen • ruhiger Tonfall, einfache Wortwahl und wenig Fragen • zugewandte, deeskalierende Pflege • Orientierung schaffen (z.B. Ort, Zeit und Tagesablauf erklären und bei Dunkelheit Lichtquelle brennen lassen) • Sitzwache / Betreuungsdienst organisieren • Bewegung, wenn möglich zulassen • Lagerung, die Sicherheit vermittelt («Nest bauen») • Fussmassage (z.B. mit Aromaöl) <p>Wichtig zu wissen... ... 70 % der Patientinnen / Patienten wissen nach einem Delir noch alles, was gesagt und gemacht wurde</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Fieber	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • kalter Waschlappen auf die Stirn • fiebersenkende Waschung (z.B. 1.5 EL Zitronensaft mit 1 TL Rahm emulgieren und in 1– 2 Liter Wasser mischen. Die Wassertemperatur soll max. 3 Grad unter der aktuellen Körpertemperatur der Patientin / des Patienten sein.) • Wadenwickel mit Essig • bei Schüttelfrost: warmhalten, zudecken • kühle Getränke, genügend trinken <p>Wichtig zu wissen... ... bei Fieber über 38° unter Chemotherapie > Kontaktaufnahme mit betreuender Onkologin / betreuendem Onkologen oder PPD ... im Sterbeprozess kann es zu Fieber kommen, welches für die Patientin / den Patienten nicht belastend ist. In dieser Situation Fieber zu senken ist für den Körper evtl. eine grössere Belastung.</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Schlaf	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafritual • Zimmer lüften • Schlaftee • warme Milch mit Honig • ruhige Musik hören • Atemübungen (z.B. vertiefte Einatmung, verlängerte Ausatmung) • Entspannungsübungen • Fussmassage (z.B. mit Aromaöl) • Raumbeduftung
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Rasselatmung	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • steile Seitenlage • evtl. Flüssigkeitsreduktion <p>Wichtig zu wissen...</p> <p>... Rasselatmung kann zum normalen Sterbeprozess dazu gehören und ist vor allem für Angehörige schwer auszuhalten</p> <p>... Kopf nicht nach hinten überstrecken, Sekret im Mund mit Mundpflegestäbli entfernen</p> <p>... nicht absaugen</p>
Notfallmedikamente	Gemäss palliativem medikamentösen Notfallplan und/oder Instruktion der Fachpersonen.

Akute Ereignisse	
Wichtig zu wissen...	
<p>... Reservemedikamente und Notfallmaterial schon vorbereitet in Griffnähe stellen</p> <p>... frühzeitiges Thematisieren möglicher Ereignisse mit dem PPD um darauf vorbereitet zu sein</p>	
Lungenembolie	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe bewahren • Patientin / Patient nicht alleine lassen • Sicherheit vermitteln • Hilfe / Unterstützung holen <ul style="list-style-type: none"> › PPD, Ärztin / Arzt oder 144
Starke Blutung	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe bewahren • Patientin / Patient nicht alleine lassen • Sicherheit vermitteln • dunkle Tücher • Hilfe / Unterstützung holen <ul style="list-style-type: none"> › PPD, Ärztin / Arzt oder 144
Epileptischer Anfall	Allgemeine Massnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe bewahren • Patientin / Patient nicht alleine lassen • Sicherheit vermitteln • vor Verletzungen, Stürzen schützen • nicht mit Kraft festhalten • nichts in den Mund schieben • Seitenlage nach Anfall • Hilfe / Unterstützung holen <ul style="list-style-type: none"> › PPD, Ärztin / Arzt oder 144

Nicht-medikamentöse Massnahmen besprochen und Medikamente instruiert am (Datum):
durch (Name der medizinischen Fachperson):

Download: Diese Anleitung kann unter www.palliativ-luzern.ch/arbeitsdokumente heruntergeladen oder per E-Mail an info@palliativ-luzern.ch angefordert werden.

Urheberrecht: Quelle: © modifiziert nach Verein palliative-schaffhausen.ch

Herausgeber: Palliativ Luzern, Schachenstrasse 9, 6010 Kriens, Telefon 041 511 28 20, info@palliativ-luzern.ch, www.palliativ-luzern.ch

Änderungen durch Dritte an diesem Dokument sind nur in Absprache mit Palliativ Luzern möglich.