

Anleitung für Patientinnen und Patienten und 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 |

| Durstgefühl/ Mundtrockenheit | Allgemeine Massnahmen |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • kleine Schlucke vom Lieblingsgetränk (mehrmals täglich) • Mund befeuchten mit Sprühflasche • gute Lippenpflege • Lösen von Belägen (z.B. mit Vitamin E Öl oder nach Belieben) • ölige Lösungen nach Einwirkzeit wieder entfernen (Mundpflege) • Raumbefeuchtung (z.B. feuchtes Tuch über Radiator) <p>Wichtig zu wissen...</p> <p>... Flüssigkeitsgabe über Sonden und Infusionen haben kaum Einfluss auf das Durstgefühl. Dieses entsteht zum grössten Teil durch eine trockene Mundschleimhaut.</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 Zahnputzen anbieten • Erbrochenes schnell entsorgen und sogleich lüften • Ingwer- oder Pfefferminztee anbieten • Riechstift • bei Verdacht auf Darmverschluss >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...</p> <p>...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...</p> <p>... Häufigkeit und Menge des Stuhlgangs nehmen bei reduzierter Nahrungsaufnahme ab</p> <p>... bei regelmässiger Opioidaufnahme Laxantien einnehmen / geben</p> <p>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...</p> <p>... 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...</p> <p>... bei Fieber über 38° unter Chemotherapie >Kontaktaufnahme mit betreuender Onkologin / betreuendem Onkologen oder PPD</p> <p>... 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 |

| | | |
|--|---------------------------|-------------------------|
| Bezeichnung: Anleitung Symptomlinderung | Aktuelle Version: 05/2025 | Ersetz Version: 04/2024 |
| Quelle: © modifiziert nach Verein palliative-schaffhausen.ch | | |
| Herausgeber: Dachorganisation Palliativ Plus, Fachgremium Qualität | | |

| | |
|---|--|
| 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 | |
|---|--|
| <p>Wichtig zu wissen...</p> <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 >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 >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): |