

Anleitung für Patientinnen und Patienten und Angehörige zur Linderung von Symptomen

Name / Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Wichtige Telefonnummern	
Hausärztin/-arzt Fachärztin/-arzt	
MPCD (mobiler Palliativ Care Dienst)	
Spitex/Pflegeheim/ andere Organisation	

Die aufgeführten Massnahmen sind nicht vollständig. Sie orientieren sich an der «Best Practice» der Palliative Care und sind als Möglichkeiten zu verstehen.

Schmerz	
<ul style="list-style-type: none"> • langsam und sorgfältig pflegen • Positionswechsel (sitzen, liegen und Seitenlage) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wickel/Einreibungen mit Aromaöl • Kälte-/Wärmeanwendungen
Wichtig zu wissen... ...Schmerz ist, was die Patientin/der Patient als Schmerz äussert ...bei neuauftretenden oder massiv veränderten Schmerzen → Kontaktaufnahme mit MPCD, Ärztin/Arzt ...bei regelmässigem Bedarf an Reservemedikation → mit MPCD, Ärztin/Arzt Anpassung der Basisedikation besprechen	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Durstgefühl/Mundtrockenheit	
<ul style="list-style-type: none"> • kleine Schlucke vom Lieblingsgetränk (mehrmals täglich) • Eiswürfel (mit Aroma) zum Lutschen • Mund befeuchten mit Mundpflegestäbli/Sprühflasche • gute Lippenpflege • ¼ Vitamin C Brausetablette auf Zunge → Achtung: kann brennen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Lösen von Belägen (z.B. mit Vitamin E Öl oder nach Belieben) • Ölige Lösungen nach Einwirkzeit wieder entfernen (Mundpflege) • Abklärung aufgrund Soor (Pilz) → evtl. medikamentöse Behandlung • Raumbefeuchtung (z.B. feuchtes Tuch über Radiator)
Wichtig zu wissen... ...Flüssigkeitsgabe über Sonden und Infusionen haben kaum Einfluss auf das Durstgefühl, dieses entsteht zum grössten Teil durch eine trockene Mundschleimhaut	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Angst	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen (z.B. vertiefte Einatmung, verlängerte Ausatmung) • Wickel/Einreibungen mit Aromaöl • Raumbeduftungen • Riechstift
Wichtig zu wissen... ...Düfte sind sehr individuell → Anwendung und Mischung nach Vorliebe der Patientin/des Patienten	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Übelkeit / Erbrechen	
<ul style="list-style-type: none"> • frische Luft • kalter Waschlappen auf die Stirn • Beseitigung von Gerüchen • Lieblingsessen, kleine Portionen • nicht zum Essen zwingen • kohlen säurearme Getränke • Oberkörper hochlagern 	<ul style="list-style-type: none"> • nach Erbrechen Mund spülen oder Zähneputzen anbieten • Erbrochenes schnell entsorgen und sogleich lüften • Ingwer- oder Pfefferminztee anbieten • Riechstift • bei Verdacht auf Darmverschluss → Rücksprache mit MPCD, Ärztin/Arzt
Wichtig zu wissen... ...Übelkeit ist eine häufige Begleiterscheinung bei starker psychischer Belastung	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Atemnot	
<ul style="list-style-type: none"> • Patientin/Patient nicht alleine lassen • Fenster öffnen • Ruhe bewahren/vermitteln • geschlossene Fragen stellen • auf eigene ruhige Atmung achten • einengende Kleidung öffnen • Lippenbremse • Oberkörper hoch lagern/Aufsitzen • Handventilator 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemunterstützende Lagerung (z.B. Arme mit Kissen unterlegen) • Aufsitzen • Kutschersitz • Atemstimulierende Einreibungen/ Wickel mit Aromaöl • Riechstift
Wichtig zu wissen... ...Atemnot ist, was die Patientin/der Patient als Atemnot empfindet ... frische Luft nützt oft gleich gut wie Sauerstoffgabe, ausserdem kann Sauerstoff die Schleimhäute austrocknen	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Verstopfung	
<ul style="list-style-type: none"> • falls möglich aktiv sein • falls möglich genügend trinken • frische, verdünnte Fruchtsäfte • eingelegte Dörrpflaumen oder Feigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Darmmassage (nur bei Fachkenntnis)
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 MPCD, Ärztin/Arzt	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Unruhe/Delir	
<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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzwache/Betreuungsdienst organisieren • Bewegung, wenn möglich zulassen • Lagerung, die Sicherheit vermittelt («Nest bauen») • Fussmassage (z.B. mit Aromaöl)
Wichtig zu wissen... ... 70 % der Patientinnen/Patienten wissen nach einem Delir noch alles, was gesagt und gemacht wurde	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Fieber	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> • bei Schüttelfrost: warm halten, zudecken • kühle Getränke, genügend trinken
Wichtig zu wissen... ... bei Fieber über 38° unter Chemotherapie → Kontaktaufnahme mit betreuender Onkologin/betreuendem Onkologen oder MPCD ... im Sterbeprozess kann es zu Fieber kommen, welches für die Patientin/den Patienten nicht belastend ist → Fieber zu senken ist für den Körper evtl. eine grössere Belastung	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Schlaf	
<ul style="list-style-type: none"> • Schlafritual • Zimmer lüften • Schlaftee • warme Milch mit Honig • ruhige Musik hören 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen (z.B. vertiefte Einatmung, verlängerte Ausatmung) • Entspannungsübungen • Fussmassage (z.B. mit Aromaöl) • Raumbeduftung
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Rasselatmung	
<ul style="list-style-type: none"> • steile Seitenlage 	<ul style="list-style-type: none"> • evtl. Flüssigkeitsreduktion
Wichtig zu wissen...	
...Rasselatmung kann zum normalen Sterbeprozess dazu gehören und ist vor allem für Angehörige schwer auszuhalten	
...Kopf nicht nach hinten überstrecken, Sekret im Mund mit Mundpflegestäbli entfernen	
...nicht absaugen	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

Akutes Ereignis (epileptischer Anfall /starke Blutung / Lungenembolie)	
<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe bewahren • Patientin/Patient nicht alleine lassen • Sicherheit vermitteln • Hilfe/Unterstützung holen → MPCD, Ärztin/Arzt, 144 	<u>Epilepsie</u> <ul style="list-style-type: none"> • vor Verletzungen, Stürzen schützen • nicht mit Kraft festhalten • nichts in den Mund schieben • Seitenlage nach Anfall <u>Starke Blutung</u> <ul style="list-style-type: none"> • dunkle Tücher
Wichtig zu wissen...	
...Reservemedikamente und Notfallmaterial schon vorbereitet in Griffnähe stellen	
...frühzeitiges Thematisieren möglicher Ereignisse mit dem MPCD um darauf vorbereitet zu sein	
Medikament (Abgabe im Notfall):	
Einzel-dosis:	Verabreichungsart:
Wiederholbar nach Stunden	Max. Dosen innerhalb von 24 Stunden:

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