

Vorbereitet sein: Palliative Notfälle zu Hause

Ein Instrument für Patient:innen und Betreuende

Diese Übersicht hilft Ihnen, die richtigen Massnahmen zu ergreifen und beruhigende Worte zu finden, wenn Ihre Angehörige:r Atembeschwerden hat. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Pflegefachperson bespricht das Vorgehen mit Ihnen.

Mögliche Massnahme	Unterstützende und tröstende Worte
Nutzen Sie einen Ventilator Richten Sie den Ventilator gegen das Gesicht oder die Wange für Entspannung.	 «Lass uns den Ventilator anmachen und sehen, ob das hilft. Verbessert das Deine Atmung?»
Position ändern Empfohlene Veränderung der Position (45 Grad).	 «Es sieht so aus, als hättest Du Atemnot. Kann ich Dich vorsichtig nach vorne beugen, um zu sehen, ob das hilft?»
Atemtechnik Versuchen Sie, durch gekrauste Lippen zu atmen.	 «Probieren wir diese Atemtechnik gemeinsam aus. Atme zunächst normal ein, dann presse die Lippen zusammen, atme aus, als würdest Du eine Kerze ausblasen. Wiederhole das und dann schauen wir, ob es hilft.»
Ruhig bleiben Bleiben Sie achtsam und helfen Sie den Stress zu mindern, fokussieren Sie auf tiefe Atemzüge.	 «Atme tief durch die Nase ein und lass Deinen Bauch sich weiten. Atme nun durch den Mund aus und ziehe deinen Bauch ein.» Sagen Sie lieber: «Ich bin hier bei Dir» oder «Lass uns gemeinsam atmen», anstatt: «Beruhige Dich bitte» oder «Mach Dir keine Sorgen».
Luftzirkulation Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Raums und vermeiden Sie «Reizstoffe» (z. B. Zigarettenrauch). Fragen Sie, ob sich in der Luft etwas befindet, das ihre/seine Atmung beeinträchtigen könnte (z.B. Rauch, Staub, Gerüche usw.).	 «Manchmal können Dinge in der Luft die Atmung beeinträchtigen. Lass mich das Fenster öffnen (oder den Ventilator einschalten), um zu sehen, ob das hilft.»
Medikamente verabreichen (sofern verordnet) – MEDIKAMENT – gemäss Verordnung (sofern Ihnen dies gezeigt wurde). – SAUERSTOFF – Setzen Sie die Sauerstoffmaske oder Nasenkanüle auf. Hinweis: Masken oder Nasenbrillen können Hautreizungen oder Trockenheit in Nase und Mund verursachen. Beobachten Sie Druckstellen und verwenden Sie bei Bedarf Mull zur Polsterung. Ein Luftbefeuchter kann ebenfalls hilfreich sein.	 «Dieses Medikament hilft, leichter zu atmen. Die Pflegefachperson hat mich instruiert.»  «Lass mich die Sauerstoffmaske überprüfen, um sicherzustellen, dass sie nicht die Haut reizt oder den Mund austrocknet. Es muss sich angenehm anfühlen.»

Wenn:

- Sie sich überwältigt fühlen und Hilfe brauchen.
- die betreute Person sich nach unterschiedlichen Massnahmen nicht besser fühlt.
- Sie beunruhigt sind wegen den Symptomen.
- Sie Fragen haben, was man tun könnte.



**Rufen Sie Ihr
Betreuungs-
team an**

tagsüber

abends

nachts

5 Dinge, die Sie über Dyspnoe/Atemnot wissen sollten

1. Was ist Dyspnoe (plötzliche Atemnot)?

Wenn jemand Mühe beim Atmen hat, bezeichnet man das als Dyspnoe.

Stellen Sie sich vor, Sie haben das Gefühl, keine Luft zu bekommen, und es ist ausserordentlich eng in Ihrer Brust.

Es fühlt sich an, als müssten Sie für jeden Atemzug nach Luft schnappen oder Sie seien kurz davor zu ersticken.

2. Wie entsteht Atemnot, wodurch wird sie verursacht?

Atemnot kann auftreten, wenn der Körper ungenügend mit Sauerstoff versorgt wird. Bei einer schwer erkrankten Person kann dies verschiedene Ursachen haben, etwa eine sich verschlechternde Herzerkrankung, Flüssigkeits-

ansammlungen in der Lunge, Tumore, die auf die Atemwege drücken, oder Infektionen wie eine Lungenentzündung. Auch Emotionen wie Stress oder Angst können die Atembeschwerden erhöhen.

3. Auf welche Zeichen muss ich achten?

Achten Sie auf folgende Zeichen bei einer Person mit einer erschwerten Atmung:

- Schnelle, kurze Atemzüge oder Schnappatmung.
- Schnelleres Atmen als gewohnt.
- Pfeifende oder grunzende Geräusche bei der Ausatmung.
- Die Nase öffnet sich weit, oder die Brust zieht sich zusammen Richtung Hals, oder unter das Brustbein.
- Lippen, Mundpartie, Fingernägel, oder die Haut verändern die Farbe.
- Starkes Schwitzen und ein besorgter Gesichtsausdruck.

Manchmal ist es schwer zu erkennen, ob jemand Atembeschwerden hat. Es könnte der Eindruck entstehen, dass die Patient:innen keine Luft bekommen, sich aber trotzdem gut fühlen, oder sie sehen gut aus, fühlen sich aber ausser Atem. Fragen Sie immer nach, wie sie sich fühlen.

4. Wie kann Atemnot behandelt werden?

Wenn jemand Schwierigkeiten beim Atmen hat, gibt es mehrere Möglichkeiten, um zu helfen.

Medikamente können Schmerzen lindern, das Atmen erleichtern und Angst reduzieren. Wenn jemand nicht genug Luft bekommt, könnte eine Sauerstoffverabreichung

erforderlich sein. In Notfällen kann eine Kombination von Medikamenten schnelle Linderung verschaffen.

Wichtig: Angst kann Atemprobleme verstärken, deshalb ruhig bleiben.

5. Wann soll fachliche Unterstützung geholt werden?

In folgenden Situationen sollten Sie sofort fachliche Unterstützung und Beratung anfordern:

- **Plötzliche Atemnot:** Wenn die Atemnot plötzlich auftritt und sich zunehmend verschlechtert.
- **Zunehmender Schmerz:** Neuauftretender Brustschmerz oder zunehmende Schmerzen bei bestehender Atemnot.
- **Verhaltensänderung:** Zunehmende Schläfrigkeit, schwer weckbar oder Verwirrtheit bei bestehenden Atemproblemen.
- **Blaue oder graue Lippen oder Nägel:** Wenn die Lippen oder Nägel wegen Sauerstoffmangel blau oder grau werden.
- **Medikamente wirken nicht:** Die üblichen Massnahmen sind wirkungslos und die Atemnot bleibt trotz den getroffenen Massnahmen bestehen.