Siate pronti: Emergenze nelle cure palliative a domicilio

Uno strumento per pazienti e caregiver

Questo strumento vi aiuta a conoscere le azioni che potete intraprendere e le parole rassicuranti da usare se la persona cara ha difficoltà a respirare. Il vostro team di cura passerà in rassegna con voi le misure da intraprendere.

Misure da adottare	Parole di conforto
Utilizzare un ventilatore Provate a dirigere il flusso d'aria di un ventilatore verso il viso o la guancia per dare sollievo.	 «Accendiamo il ventilatore e vediamo se questo ti può aiutare. Puoi dirmi se ti sembra che la respirazione migliori?»
Cambiare posizione Consigliate alla persona di modificare la posizione (inclinando il corpo a 45 gradi)	 «Sembra che tu stia facendo fatica a respirare. Posso aiutarti ad inclinarti leggermente in avanti per vedere se ti dà sollievo?»
Tecniche di respirazione Provare a respirare con le labbra socchiuse.	 «Proviamo insieme questa tecnica di respirazione. Prima inspira normalmente. Ora unisci le labbra come se stessi spegnendo una candela ed espira lentamente. Continuiamo a ripetere questo schema e vediamo se ti aiuta a sentirti meglio.»
Rimanete calmi Siate presenti e aiutate la persona a gestire lo stress - concentratevi sulla respirazione profonda.	 «Fai un respiro profondo dal naso, lasciando che la pancia si espanda. Ora espira, tirando la pancia verso l'interno, e butta fuori l'aria dalla bocca». Considerate di dire: «Sono qui con te» oppure «Respiriamo insieme» anziché dire: «Per favore calmati» o «Non preoccuparti.»
Flusso d'aria Assicuratevi che la stanza sia ben ventilata e valutate l'eliminazione di eventuali «agenti irritanti» (ad esempio, fumo di sigaretta). Chiedete se c'è qualcosa nell'aria che potrebbe disturbare la respirazione (ad esempio, fumo, polvere, odori, ecc.).	 «A volte, ciò che c'è nell'aria può influenzare la tua respirazione. Fammi aprire la finestra (o accendere il ventilatore) per vedere se questo ti può aiutare.»
Somministrare farmaci (se prescritti) – FARMACI – somministrare la dose (solo se vi è stato mostrato come farlo) – OSSIGENO – applicare la maschera per ossigeno o la cannula nasale (occhialino) **Nota:** Le maschere e/o le cannule nasali possono causare irritazioni cutanee (ad esempio, arrossamenti) o seccare l'interno del naso e della bocca. Controllate i punti di pressione e provate a proteggere la pelle con una garza imbottita per garantire il comfort e prevenire lesioni cutanee. Anche un umidificatore può essere utile.	 «Questo farmaco ti aiuterà a respirare meglio. L'infermiere/a mi ha mostrato come somministrarlo.» «Fammi controllare la tua maschera per l'ossigeno. Voglio vedere se ti sta irritando la pelle o se ti secca la bocca o il naso. È importante che tu sia comodo/a.»

SE:
- Vi sentite sopraffatti e avete bisogno di aiuto.
- Avete l'impressione che la persona cara non stia meglio, nonostante abbiate provato diverse strategie.
- Siete preoccupati per i sintomi.
- Avete domande su cosa fare.

Chiamate il vostro team di cura

Giorno _____

Sera _____

Notte _____

palliative.ch

5 cose da sapere sulla dispnea

1. Cos'è la dispnea (fiato corto)?

La dispnea si verifica quanto una persona ha difficoltà a respirare. Immaginate di sentirvi senza fiato, con una forte sensazione di oppressione al petto. Avete la sensazione che vi manchi l'aria, di dover lottare per ogni respiro, o essere sul punto di soffocare.

2. Cosa causa la difficoltà respiratoria?

Il fiato corto può verificarsi quando il corpo non riceve abbastanza ossigeno.

Per una persona con una malattia grave, questo può essere dovuto a cause come il peggioramento di una condizione cardiaca, accumulo di liquidi nei polmoni, tumori che comprimono le vie respiratorie, o infezioni come la polmonite. Le emozioni, come lo stress o l'ansia, possono anche aumentare il ritmo respiratorio.

3. Quali sono i segnali da osservare?

Osservate questi segnali se pensate che qualcuno abbia difficoltà a respirare:

- Respiri rapidi e brevi o affanno.
- Respirazione più veloce del solito.
- Respiro sibilante o rumoroso.
- Suono rauco durante l'espirazione.
- Narici che si dilatano o torace che si ritrae sotto il collo o lo sterno a ogni respiro.
- Labbra, zona della bocca, unghie o pelle che cambiano colore.
- Sudorazione abbondante e aspetto preoccupato o spaventato.

A volte è difficile capire se qualcuno ha problemi respiratori: potrebbe sembrare che la persona non riesca a prendere fiato ma si sente bene, oppure sembrare tranquillo ma sentirsi senza fiato. Chiedetegli sempre come si sente.

4. Come trattare il fiato corto?

Quando una persona ha difficoltà a respirare, ci sono diversi modi per aiutarla. I farmaci possono alleviare il dolore, migliorare la respirazione e ridurre l'ansia. Se una persona non riceve abbastanza aria, potrebbe aver bisogno di una prescrizione per l'ossigeno.

In situazioni di emergenza, una combinazione di farmaci può offrire un sollievo rapido. È fondamentale capire che l'ansia può peggiorare i problemi respiratori; quindi, mantenere la calma è molto importante.

5. Quando dovrei chiamare il team di cura?

In ognuna di queste situazioni, dovreste contattare immediatamente il vostro team di cura per ricevere indicazioni e assistenza.

- **Fiato corto improvviso:** se la persona improvvisamente inizia ad avere molta difficoltà a respirare, in modo molto più grave rispetto a prima.
- **Aumento del dolore:** se la persona avverte un nuovo dolore al petto o se il dolore peggiora quando ha difficoltà a respirare.
- Cambiamenti nel comportamento: se la persona appare molto sonnolenta, è difficile da svegliare o si comporta in modo confuso mentre ha problemi respiratori.
- **Labbra o unghie blu o grigie:** se le labbra o le unghie cambiano colore (blu o grigio), potrebbe significare che la persona non sta respirando a sufficienza.
- **Farmaci inefficaci:** se i farmaci che di solito aiutano a respirare non funzionano, o se la persona continua ad avere difficoltà respiratorie anche dopo averli assunti.