

# 4

# PALLIATIVE-CARE-TIPPS

für Angehörige, Betroffene sowie ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter



UNRUHE

## HOSPIZ STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®  
für Bildung und Forschung  
gefördert von der  
Addy von Holtzbrinck Stiftung

## UNRUHE

Susanne Haller  
Dr. phil. Annedore Napiwotzky

# UNRUHE

**Unruhe**, Angst und Atemnot sind Symptome, die ansteckend auf Sie wirken können! Unruhige Schwerkranke lösen bei den BegleiterInnen Gefühle von Verunsicherung und Hilflosigkeit aus. Auch Aggressionen oder Fluchtverhalten können hervorgerufen werden.

Um dieser Problematik entgegenzuwirken brauchen Sie:

- Wissen darüber, was Sie für sich tun können, um einen klaren Kopf zu behalten, um dann ruhig und besonnen reagieren zu können.

## Wahrnehmen

### WAHRNEHMEN

#### Symptome

- Veränderung im Bewegungsdrang
  - Komplexe Bewegungen wie „Nesteln“ mit den Händen, Herumfucheln mit den Armen, „Rudern“ mit Armen und Beinen
- Veränderungen in der Gefühlswelt
  - Reizbarkeit
  - Ratlosigkeit
- Veränderter Schlaf-Wachrhythmus
- Veränderungen der Denkfunktionen/Auffälligkeiten beim Denken
  - In der Erinnerung
  - In der Orientierung
  - Im Sprechen

## Verstehen

### VERSTEHEN

Unruhe hat einen Sinn. In vielen Fällen ist Unruhe ein Kommunikationsversuch, den es zu entschlüsseln gilt. Unruhe ist, so gesehen, keine Störung, sondern eine Ressource. Hilfreich zur Einkreisung der Ursache ist die Beobachtung des zeitlichen Einsetzens und des zeitlich schwankenden, kontinuierlichen oder zunehmenden Verlaufs von unruhigem Verhalten.

## Ursachen

- Seelische Belastungen
  - Kranke spüren, dass ihr Tod sehr nahe ist und werden evt. von Gefühlen wie (Todes-)Angst, Wut, Beklemmung, Trauer, Verweigerung, Überforderung oder Ohnmacht überflutet.
  - Verlassenheitsgefühle, Unerledigtes, Versäumtes, nicht Gelebtes
  - Reizüberflutung z. B. bei zu viel BesucherInnen, Radio oder TV
  - bei innerer Reizüberflutung z. B. mehrere belastende Symptome, Halluzinationen
- Körperliche Beschwerden
  - Übelkeit
  - Harnverhalt oder Blasenkatheter
  - Stuhldrang oder Obstipation
  - Luftnot
  - Juckreiz
  - Durst
  - Verlust des Körpergefühls
  - Seh- und Hörstörungen
  - Schmerzen
  - Stoffwechselstörungen
  - Fieber
  - Medikamentennebenwirkungen
  - Drogenentzug (Illegale Drogen, Alkohol, Nikotin, Schmerzmittel)
  - Organversagen (Leber- und Nierenversagen)

## Schützen

Unruhige Kranke brauchen verstärkte Aufmerksamkeit: Sie können unerwartete Kräfte entwickeln, sie können stürzen, sich Wunden zuziehen oder Katheter herausreißen.

## **Ruhige Anwesenheit ausstrahlen**

Sich selbst Ruhe und Gelassenheit verschaffen. Dies klingt einfach, ist es aber nicht!

- Bleiben Sie kurz vor dem Zimmer stehen und achten Sie auf Ihre eigene Ruhe und Präsenz.
- Achten Sie auf Ihren Ein- und Ausatemrhythmus. Nehmen Sie bewusst tiefe und ruhige Atemzüge.
- Spüren Sie Ihre Füße und stellen Sie einen guten Bodenkontakt her.
- Achten Sie auf eine sichere, entspannte Körperhaltung.
- Nehmen Sie eine positive Denkhaltung ein: „eins nach dem anderen“.
- Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition und vertrauen Sie darauf, das Richtige für die kranke Person zu tun.
- Nehmen Sie mit ruhiger, freundlicher Stimme und langsamem Sprechen Kontakt auf und finden Sie heraus, ob Körperkontakt erwünscht ist.

## **Behandlung der behebaren Ursachen**

Eine erfolgreiche Schmerz- und Symptomkontrolle von Pflegekräften verlangen, z.B. durch

- Flüssigkeitsgabe
- Abführmaßnahmen
- Alkoholgabe bei Entzugssymptomatik
- Schmerzmedikamentengabe

Das Wissen über Validation, Basale Stimulation® und Aromatherapie in der Pflege sind wichtig in der Begleitung von unruhigen Menschen.

## **Bewegungsangebote**

Die von Unruhe Getriebenen in ihrer motorischen Unruhe durch Berührung und Körperkontakt begleiten.

- Kann ich ihr/ihm ermöglichen, aufzustehen und herumzulaufen, unter Rahmenbedingungen, in denen sie/er sich nicht gefährdet?

- Kranke vom Bett kurz aufstehen lassen (mit mehreren unterstützenden Personen), hilfreich ist schon oft ein kurzer Bodenkontakt mit den Füßen!
- Schuhe im Bett anziehen gibt ein Gefühl der Erdung!
- Känguru-Methode
  - Eine vertraute Person setzt sich in einer halb sitzenden und halb liegenden Position hinter die/den Kranke/n ins Bett.
  - Achten Sie auf eine angenehme Position für sich selbst! Verwenden Sie zusätzlich Decken und Kissen zur Unterstützung.
  - Denken Sie als BegleiterIn daran, zunächst selbst zur Ruhe zu kommen und achten Sie auf Ihre Präsenz.
  - Die/der Kranke liegt mit dem Rücken auf der vertrauten Person.
  - Unterstützen Sie die/den Kranke/n anfangs mit seinen Bewegungsimpulsen und seiner Atmung.

Bereits nach kurzer Zeit können Sie beobachten, wie die Kranken entspannen. Die Atemzüge werden ruhiger und tiefer. Die/der Kranke kommt zur Ruhe. Diese Methode eröffnet für die Angehörigen einen intensiven Körperkontakt. Sie können viel dazu beitragen, dass die Kranken sich beruhigen und entspannen.

- „Bodenpflege“ - bei extremer Unruhe
  - Entfernen Sie alle störenden Gegenstände.
  - Legen Sie zwei Matratzen auf den Boden.
  - Kranke haben so die Sicherheit und genügend Raum sich in ihrer Unruhe auszuleben.
  - Auch hier kann die vertraute Person sich neben die Kranken legen oder am Fußende Platz nehmen und sie in ihrer Aktivität über direkten Körperkontakt begleiten (Pankraz, 2010).

### **Eine vertraute Atmosphäre schaffen und Geborgenheit vermitteln**

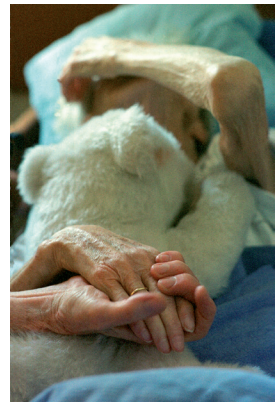
- Rituale helfen, den Alltag zu strukturieren und geben ein Stück Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit z. B.: gewohnter Tagesablauf, gewohnte Begleitperson, summen, singen, gemeinsames Gebet sprechen, Fotos von früher anschauen.

*Schwester Beate erzählt uns von einer Schwerkranken, die seit Tagen im Bett ‚Rad fährt‘. Trotz Beruhigungsmitteln findet sie keinen Schlaf – Frau Winter ist von ihrer inneren Unruhe sehr geplagt. Schwester Beate nimmt sich zehn Minuten Zeit, sie legt ihren Unterarm unter ihren, Frau Winter flüstert stammelnd ‚schön... schööön...‘, atmet tiefer durch, entspannt und schläft ein. Sanft kann Schwester Beate ihren Arm wieder wegnehmen. Bei der großflächigen Berührung konnte Frau Winter ihre Unruhe loswerden.*

- Unterarmberührung: Beispiel (vgl. Student & Napiwotzky, 2011, S.105)
- Beruhigende Handmassage, Fußeinreibung oder Fußmassage mit entsprechenden Ölen (z. B. Lavendelöl)
- Aromalampe mit beruhigendem und entspannendem Duftöl (z. B. Lavendelöl)
- Musik mit Entspannungssequenzen, vertraute Musik oder beruhigende Musik
- Ggf. Licht in der Nacht anlassen (Möglichkeit: Nachtlicht für Kinder, Salzkristalllampe).
- Entspannungs- und Lebensgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen kennen
  - Welche Personen sind wichtig?
  - Welche Berührung mag sie/er – und wo?
  - Welche Berührung mag sie/er nicht – und wo?
  - Welche Lage bevorzugt sie/er?
  - Welche Gerüche bevorzugt sie/er?
  - Welche Geschmacksrichtung bevorzugt sie/er?
  - Was sieht sie/er gerne, was nicht?
  - Mag sie/er gerne Ablenkung, z. B. durch Filme?
- Vertrauten und geliebten Gegenstand in die Hand geben: Maskottchen, Lieblingstuch, Rosenkranz oder ein Stofftier
- Jemanden an die Seite geben (Ehrenamtliche des Hospizdienstes)
- auf Bedürfnisse des Gegenübers eingehen z. B. Waschen nach Tagesform

Für die folgenden Maßnahmen gibt es ausführlichere Anleitungen, Lesetexte, Bilder oder Beispiel-Videos in dem Buch Palliative Care (s. u. Nr.5). Die Seitenzahlen beziehen sich auf dieses Buch.

- Fersen halten (S.105).
- Basale Stimulation®
  - Beruhigende Ganzkörperwahrnehmung (S.72)
  - Lagerung (z.B. Nestlagerung fördert die Körperwahrnehmung) (S.69, 105)
  - Berührung durch Unterarmkontakt
- Wickel und Auflagen (S.76-78)
- Ölkompressen (S.78-79)
- Beruhigende Musik (DVD)
- Entspannungsgeschichten (DVD)



*ein geliebter Gegenstand kann beruhigen*

## **Unterstützende Medikation nur in Absprache mit der Ärztin / dem Arzt und den Pflegekräften**

Unruhe kann konstruktiv und unerlässlich für die schwer kranken und sterbenden Menschen sein. Unruhe muss nicht unter allen Umständen medikamentös unterbrochen werden. Beispiel: Nach dem Besuch einer Hospizschwester bei einem Kranken zu Hause erzählt diese im Team: „Herr Maier genoss die Erlaubnis seine Unruhe auszuleben.“

- Benzodiazepine wie zum Beispiel Lorazepam (Tavor®) können bei Unruhe helfen. Wir machen gute Erfahrung mit Tavor expidet® Plättchen zur Reduktion der Unruhezustände. Das Plättchen löst sich im Mund auf, es muss nicht geschluckt werden.
- Homöopathie: bei großer Unruhe hilft besonders Arsenicum album in einer Potenz von C 12 und in einer Dosierung von 5 Globuli 3 x täglich (vgl. Student & Napiwotzky S.106f)

## **Literaturangaben**

1. Bausewein, Claudia; Roller, Susanne; Voltz, Raymond: Leitfaden Palliativmedizin. , 2. Aufl. Urban & Fischer, München 2004
2. Herz, Adelheid von: Symptomkontrolle bei: Unruhe, Angst, Atemnot, Juckreiz. Unveröffentlichtes Kursmanuskript 2006
3. Kostrzewa, Stephan; Kutzner, Marion: Was wir noch tun können! 3. Aufl. Hans Huber, Bern 2007
4. Pankraz, Peter: Kangarooing bei terminaler Unruhe. Ausgabe 7 als Beilage in der Zeitschrift für Palliativmedizin, Ausgabe 3, Georg Thieme, Stuttgart 2010
5. Student, Johann-Christoph; Napiwotzky, Annedore: Palliative Care: wahrnehmen – verstehen – schützen. 2. überarb. Auflage, Georg Thieme, Stuttgart 2011

Die Palliative-Care-Tipps geben allgemeine Hinweise auf Möglichkeiten, wie mit bestimmten Symptomen umgegangen werden kann. Jede Maßnahme ist im Einzelfall mit den Betroffenen, dem betreuenden Pflegepersonal und ggf. mit der behandelnden Ärztin / dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Wenn Sie Beratungsbedarf oder Fragen haben, können Sie sich gerne an das Palliative-Care-Beratungsteam vom Ambulanten Erwachsenenhospiz des HOSPIZ STUTTGART wenden.

Wir danken unseren Palliative-Care-Teams im HOSPIZ STUTTGART, dass sie ihre langjährigen Erfahrungen mit eingebracht haben!

#### **Die AutorInnen:**

**Haller, Susanne;** Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft, Palliative-Team-Koordinatorin, Personenzentrierte Beraterin (GwG); Leiterin der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie® für Bildung und Forschung des HOSPIZ STUTTGART

**Napiwotzky, Dr. Annedore;** Dipl. Psychologin, Kinderkrankenschwester, Pflegewissenschaftlerin, Palliative-Care-Fachkraft; Gesamtleitung HOSPIZ STUTTGART

Schutzgebühr 2,50 €

Stand: Oktober 2011, weitere Exemplare erhalten Sie beim HOSPIZ STUTTGART.

**HOSPIZ**  
STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Stafflenbergstraße 22, 70184 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 2 37 41-53, Fax: 0711 - 2 37 41-54  
E-Mail: [info@hospiz-stuttgart.de](mailto:info@hospiz-stuttgart.de)  
[www.hospiz-stuttgart.de](http://www.hospiz-stuttgart.de)  
[www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu](http://www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu)