

6

PALLIATIVE-CARE-TIPPS

für Angehörige, Betroffene sowie ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter



JUCKREIZ

HOSPIZ STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

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

Juckreiz

Susanne Haller
Sabine Kettemann
Dr. phil. Annedore Napiwotzky

JUCKREIZ

Juckreiz gehört zu den am schwierigsten zu behandelnden Symptomen, da es lange dauern kann, bis es zu einem zufriedenstellenden Ergebnis kommt. Der Juckreiz kann entsetzlich quälend sein, so dass die Lebensqualität sehr stark beeinträchtigt ist. Juckreiz verstärkt andere Symptome wie Unruhe, Schlaflosigkeit oder Angst und diese wiederum verstärken den Juckreiz. Die Haut ist das größte Kontaktorgan. Wenn andere Sinne eingeschränkt sind, wird die Haut zum wichtigsten Sinnesorgan. Es werden Gefühle und Empfindungen darüber wahrgenommen und ausgedrückt. Wir erröten, erblassen, leiden unter kalter oder feuchter Haut. Der Austausch von Zärtlichkeit, Zuwendung, Liebe und Sexualität findet überwiegend über Hautkontakt statt. Wenn die Berührung über die Haut eingeschränkt ist, wird auch die Kommunikation erschwert.

Wahrnehmen

Jucken wird als eine unangenehme Empfindung definiert, die das Bedürfnis, sich zu kratzen hervorruft. Kratzen ist daher eine Verhaltensreaktion. Jucken und Sich-Kratzen führen häufig in einen Teufelskreis aus Jucken und Kratzen. Oft ist der Juckreiz derart belastend, dass sich die Kranken blutig kratzen (vgl. Zyllicz et al., 2009, S.187).

Symptome

Sie führen je nach Schweregrad zu erheblicher Beeinträchtigung der Lebensqualität.

- Jucken
- Rötung
- Schuppenbildung
- Wundsein
- Zerkratzte Haut mit dem Risiko von bakteriellen oder viralen Infektionen
- Schlafstörungen
- Unruhe

Verstehen

Ursachen

- Hauttrockenheit
- Juckreiz durch eine Hautkrankheit z. B.: allergisches Ekzem, Kontaktdermatitis, chronische Urtikaria (Quaddeln), Schuppenflechte
- Juckreiz durch Gallen-, Leber-, Nieren- und hämatologische Erkrankungen
- Juckreiz als Nebenwirkung bei Einnahme von opioidhaltigen Schmerzmitteln
- Juckreiz als Folge des Tumorwachstums (v. a. Hirntumore)
- Juckreiz als Folge einer Behandlung z. B.: Bestrahlung oder Chemotherapie
- Juckreiz bedingt durch Nervenschädigungen (z. B.: Herpes Zoster, Diabetes mellitus)
- Juckreiz als Nebenwirkung vieler Medikamente
- Juckreiz – ohne Nachweis einer Grunderkrankung (z. B.: psychischer Stress)

Eine Anamnese des Juckreizes kann helfen, die vielfältigen Ursachen einzugrenzen:

- Wann und in welchem Zusammenhang tritt der Juckreiz auf?
- Zu welchen Tageszeiten tritt der Juckreiz auf?
- Wie oft, wie lange und wie stark tritt der Juckreiz auf?
- Welche seelischen, körperlichen oder sozialen Faktoren wirken sich auf das Jucken aus?
- Wie wirkt sich der Juckreiz auf Stimmungslagen, Beziehungen, Arbeit und Schlaf aus?
- Wann und wie kratzen sich die Kranken?
- Wie steht der Juckreiz in Beziehung zur Nahrung?
- Wie gehen Kranke mit dem Jucken um?
- Wie pflegen Kranke ihre Haut?
- Wie sieht die Haut aktuell aus?
- Gab es früher schon Hautprobleme und was hat da Linderung verschafft?

„Ich wünschte, es wären Schmerzen, dann könnte man wenigstens etwas dagegen tun.“

Beobachtungen zufolge verschlimmert oder beeinträchtigt emotionaler Stress, Angst und Depression den Verlauf von juckenden Hauterkrankungen. Weitere psychische Faktoren, die sich vor allem auf die allergische Dermatitis auswirken, sind größere und kleinere Lebensereignisse, tägliche Konflikte und eine belastende Kommunikation mit

anderen Menschen. Juckreiz muss sehr ernst genommen werden, da die Betroffenen über eine hohe psychische Belastung klagen, die nicht selten zum Wunsch nach Selbsttötung führt.

- Juckreiz verdient dieselbe Aufmerksamkeit wie Schmerz.
- Jucken und Kratzen können zu Verdruss und Abneigung im Kontakt mit Anderen führen. Das ständige Kratzen und die daraus resultierende körperliche Entstellung führen leicht zu Scham und verminderter Selbstachtung bei den Kranken.
- Aufgekratzte und entzündete Hautstellen erregen häufig Ekel. Ekelgefühle brauchen Bewältigungsstrategien, um im Kontakt mit den Kranken bleiben zu können, da sie sonst weiter in die soziale Isolation rutschen. Verleugnete Ekelgefühle können in der Begleitung leicht zu (verdeckter) Gewalt gegenüber den Kranken führen.
- Schwer kranke und sterbende Menschen mit Juckreiz fordern die Begleitenden heraus, eine schnelle Lösung zu finden, da die Situation für beide nur schwer aushaltbar ist.
- Hilflosigkeit und Ohnmacht können eine Vermeidungshaltung erzeugen bzw. verstärken, die sich manchmal in einer Bagatellisierung des Symptoms äußern kann.

Schützen

Juckreiz ist ein komplexes Problem mit zahlreichen Folgen für den Alltag des Kranken. Eine verordnete Therapie ist nicht unmittelbar erfolgreich. Häufig wird versucht, das Jucken und Kratzen zu therapieren und nicht die Ursache selbst. Die Therapie ist häufig eine Kombination von nichtmedikamentösen und medikamentösen Maßnahmen.

Allgemeine Maßnahmen

Kranke, die unter Juckreiz leiden, halten ihre Haut am besten kühl

- Tragen Sie leichte, luftige und weiche Kleidung z. B. aus Baumwolle, vermeiden Sie Kontakt mit Wollprodukten.
- Legen Sie Ihre Kleider vor dem Anziehen in den Kühschrank.
- Räume nicht überheizen, ggf. Luftbefeuchter verwenden.
- Trinken Sie genügend!

Ganz entscheidend ist, den Teufelskreis von Jucken und Kratzen zu unterbrechen, um Wunden und körperliche Entstellung zu verhindern.

Versuchen Sie sich weniger zu kratzen

- Halten Sie die Fingernägel kurz, vorzugsweise durch Feilen statt durch Schneiden.
- Reiben Sie in verzweiferten Fällen die juckenden Bereiche sanft mit den Fingern oder drücken Sie sie leicht, kratzen Sie nicht mit den Fingernägeln.
- Unterbrechen Sie den Juck-Kratz-Zyklus z. B. durch Auflegen eines kalten Waschlappens.
- Ermahnungen, nicht zu kratzen sind sinnlos. Ablenkung und Zuwendung einer Bezugsperson ist besser.
- Tragen Sie zur Nacht Baumwollhandschuhe.
- Kurzfristige Jucklinderung u. a. bei nächtlichen Juckreiz: feuchte oder kühlende Umschläge, kühles Duschen. Cremes, Lotionen, Salben, Gels oder Sprays mit juckreizlindernden Substanzen, die jeweils für eine kurze Zeit den Juckreiz unterdrücken können.

Tägliche Hautpflege

- Vermeiden Sie häufiges Baden und Waschen.
- Baden Sie in lauwarmem Wasser.
- Das Baden sollte auf 10 Minuten beschränkt sein.
- Verwenden sie sanfte Reinigungsmittel z. B. Badeöle.
- Nach dem Bad/Waschen tupfen Sie die Haut sorgsam trocken.
- Tragen Sie nach dem Bad Lotionen, Cremes oder Salben auf
 - > Benutzen Sie nur Produkte, die Sie mögen.
 - > Lotionen bringen am meisten Feuchtigkeit.
 - > Cremes breiten sich leicht auf der Haut aus, werden bei sehr trockener Haut rasch aufgesaugt.
 - > Salben haben eine öligere Mischung und sind fettiger und halten dabei Wasser in der Haut zurück.

Spezifische Maßnahmen

Jucken, Rötung, Schuppenbildung, Wundsein und die Ausweitung von Kratzspuren lassen sich durch täglich zweimaliges Auftragen guter Produkte verringern.

Erkennen und Vermeiden auslösender Faktoren

- Achten Sie auf die Inhaltsstoffe, die Ihnen Probleme bereiten könnten, wie z. B: Duftstoffe, Konservierungsmittel oder Lanolin. Vermeiden Sie diese!
- Reduzieren Sie Kochsalz!
- Meiden Sie Alkohol und scharf gewürzte Speisen und Getränke.
- Beobachten Sie Ihre Lebensgewohnheiten und Ihre Haut. Beide stehen im Zusammenhang.

Wahrnehmungstraining und Gewohnheitsumkehr

- Führen Sie 7 Tage ein Tagebuch! Sie entdecken dabei, zu welchen Zeiten das Jucken für gewöhnlich auftritt, wann es zu automatischem Kratzen kommt, wie Stress den Juckreiz beeinflusst und welche Wirkungen die zur Linderung des

Juckens ergriffenen Maßnahmen haben. Es soll Sie in die Lage versetzen, zwischen dem Auftreten von Jucken und Kratzen zu unterscheiden. Oft dient ein Tagebuch dazu, auslösende Faktoren v.a. Stress zu erkennen und abzubauen. Besprechen Sie das Tagebuch mit Ihrer vertrauten Pflegeperson.

- Führen Sie eine Visual-Analog-Skala. So können Sie Veränderungen des Juckreizes besser beobachten. Tagebuch und Skala finden Sie unter: www.hospiz-stuttgart.de
- Trainieren Sie, wenn Juckreiz auftritt, anstelle des gewohnten Kratzens, eine konkurrierende Reaktion etwa die Fäuste ballen oder einen Ring am Finger drehen.

Entspannungsübungen

- Fantasiereisen mit autogenen Trainingselementen (Student u. Napiwotzky, 2011, S.80f und DVD)
- Akupressur: gehen Sie vom oberen Ende der Kniescheibe an der Innenseite zwei Daumen breit schräg nach oben. Kreisen Sie gegen den Uhrzeigersinn mit einem Finger um den Punkt, tun Sie das 30 bis 60 Sekunden lang. Erst ist das eine, dann das andere Knie dran. In der chinesischen Medizin liegt der Punkt auf der Milzleitbahn.

Hautpflegemittel

- Pflege Lotion Mittagsblume® (Dr.Hauschka)
- Excipial® U Lipolotio
- Excipial® U Hydrolotio
- Intensiv Creme Mittagsblume® (Dr.Hauschka)
- Imlan® Creme Pur
- Akut Spray Eucerin®
- Bedan® Klosterfrau Creme oder Lotion
- Halical® DHU Creme oder Salbe
- Rubisan® DHU Creme oder Salbe
- Ekzevowen® Creme
- Malvenmilch® (Weleda)

Salben

- Rosatum Heilsalbe® (Wala) 2-3mal täglich einreiben oder als Salbenverband anwenden.
- Silicea colloidalis comp., Gelatum-Gel® (Wala) bei Hautentzündungen und nässenden Ekzemen

Juckreizstillendes Hautpflegeöl

- Melisse 100% 2 Tropfen
 - Rose 1 Tropfen
 - Lavendel 7 Tropfen
 - Teebaum 5 Tropfen
 - Römische Kamille 3 Tropfen
- in 70 ml Johanniskrautöl und 30 ml Jojobaöl geben
(vgl. DGP Sektion Pflege Stand 10/2004)

Salbenmischungen bei trockener Haut

- Equisetum Oleum® 10% (Weleda) 50,0
Aqua dest. 75,0
Eucerinum anhydricum ad 200,0
- Urtica dioica 10% infus. 80,0
Eucerinum anhydricum ad 200,0

Bei starkem Juckreiz

- eine Tube (35g) Ekzevowensalbe® (Weber & Weber), gemischt mit 80 g Vaseline und 80 g Penatencreme (die Mischung kann Ihnen in der Apotheke bereitet werden). Diese Salbe wird zwei Mal täglich dünn auf die am stärksten juckenden Stellen aufgetragen.
- Decotum aquos. Equiseti 10% 100,0
Eucerinum anhydricum ad 200,0

Bei entzündetem Ekzem

- empfiehlt sich eine Anwendung von Zinkschüttelmixtur mit 5prozentiger Calendula - Essenz (wird Ihnen in der Apotheke zubereitet) – zweimal täglich einpinseln.

Juckreizstillende Kompressen/Auflagen

- Mit **Stiefmütterchenkraut:**
2 Teelöffel Stiefmütterchenkraut mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen und nach 10 Minuten abseihen. Mit dem warmen Tee ein Leintuch tränken, leicht ausdrücken, warm auf die kranke Stelle legen und mit einem Wolltuch abdecken. Diese Auflage so häufig wie möglich machen.
- Mit **schwarzem Tee** (Zubereitung wie oben beschrieben)
- Mit **Schachtelhalmkraut:**
eine Handvoll getrocknetes Schachtelhalmkraut mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen, erhitzen und 10 Minuten lang kochen. Dann lässt man den Tee zugedeckt noch 5 Minuten ziehen und seiht dann ab. Mit dem warmen Tee ein Leintuch tränken, leicht ausdrücken, auf die kranke Stelle legen und mit einem Wolltuch abdecken. Diese Auflage so häufig wie möglich machen. Dauer mindestens eine halbe Stunde.
- Mit Calendula-Essenz® (Wala) und Quercus- Essenz® (Wala) je 1 Esslöffel Essenz auf ¼ Liter Wasser.



Stiefmütterchen

Feuchte Ekzeme sollen feucht behandelt werden. Es empfehlen sich in solchen Fällen körperwarme feuchte Umschläge mit Stiefmütterchenkraut-Tee. Man kann dem Tee noch 2- bis 5prozentigen Eichenrindenextrakt zusetzen; die gerbende Wirkung fördert das Trockenwerden des nässenden Ekzems. Die Umschläge müssen über Stunden liegen bleiben und feucht gehalten werden, am besten feuchten Sie die Tücher immer wieder mit dem warmen Tee an. Dabei müssen Sie darauf achten, dass die entsprechende Körperstelle durch die Feuchtigkeit nicht auskühlt. Nicht mit Plastikfolie abdecken!

Juckreizstillende Badezusätze

- ½ Esslöffel **Stiefmütterchenkraut** mit 1 Liter kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, ½ Stunde ziehen lassen, abseihen. Diesen Sud dem Bad zugeben. Badedauer: 5-10 Minuten, Badewassertemperatur: 35-36°C
- 50 g **Schachtelhalmkraut** mit 2-3 l kaltem Wasser übergießen; 10 Std. ziehen lassen, danach zum Kochen bringen; 10 Min. kochen, durch ein Sieb geben, dem Badewasser zusetzen. Badedauer: 5-10 Minuten, Badewassertemperatur: 35-36°C
- Urtica dioica ex herba W 5% Oleum® (Wala) ins Badewasser
- Olivenöl ins Badewasser
- Sahne und Honig ins Badewasser

Juckreizstillendes Teegetränk

2 Teelöffel Stiefmütterchenkraut mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten stehen lassen, abseihen, 2-3 Tassen täglich trinken.

Homöopathische Mittel bei Juckreiz

- Dolichos pruriens (Juckbohne) D6
Unerträglicher Juckreiz ohne Ausschlag, Bezug zur Leber.
- Cardiospermum Halicababum D3
Bei juckenden Ekzemen durch Überreaktion der Haut und Schleimhaut, z. B. Allergie. Wirkung wird mit der von Cortison verglichen.
- Sarsaparilla D6
Juckreiz bei nässenden, eiternden Ekzemen, Bezug zur Niere. Zur Selbstbehandlung haben sich die Potenzen D3 bis D12 bewährt. Nehmen Sie als Faustregel zur Dosierung: 5 Globuli dreimal am Tag, bei akuten Zuständen bis viertelstündlich im „sauberen“ Mund, d. h. 10 Min. vorher und nachher nichts anderes in Mund nehmen, zergehen lassen.

Anthroposophische Heilmittel bei Juckreiz

- Calcium Quercus® Globuli (Wala) Hautempfindlichkeit bei Abgrenzungsstörungen gegen die Umwelt. 3-mal täglich bis stündlich 10 Glob.
- Urtica comp.® Globuli (Wala) Juckreiz bei Ekzemen, Nesselsucht. 3-mal tägl. 5 - 10 Glob.
- Anagallis comp.® (Wala) Globuli. Juckreiz bei Leber- / Gallenleerkrankungen bzw. gleichzeitige Verdauungsstörungen. 3-mal tägl. 5 - 15 Glob.
- Bryophyllum 50%® Trituration (Weleda). 3-mal tägl. eine Messerspitze. Gegen Juckreiz bei Unruhe.
- Bryophyllum Argento Cultum® D3 (Weleda) Tropfen. 3-mal tägl. 10 - 20 Tropfen. Gegen Juckreiz v.a. bei Unruhezuständen.
- Hepatodoron® (Weleda). Basismittel zur Leberstärkung. Auch ohne Lebererkrankung bei Hautkrankheiten hilfreich.

Literaturangaben

1. DGP Sektion Pflege Stand 10/2004
2. DHU: *Homöopathisches Repetitorium 1994*
3. Goebel, Wolfgang; Glöckler, Michaela: *Kindersprechstunde. 12. Aufl., Urachhaus, Stuttgart 1997*
4. Kirschner-Brouns, Suzann; Wiesenauer, Markus: *Das große Homöopathie-Handbuch. Gräfe und Unzer, München 2007*
5. Römer, Franziska: *WALA Vademecum.*
6. Stellmann, Michael: *Kinderkrankheiten natürlich behandeln. 3. Aufl., Gräfe und Unzer, München 1999*
7. Student, Johann-Christoph; Napiwotzky, Annedore: *Palliative Care: wahrnehmen – verstehen – schützen. 2. überarb. Auflage, Georg Thieme, Stuttgart 2011*
8. *Vademecum anthroposophische Arzneimittel. Supplement zu „Der Merkurstab“ 2008.*
9. Zylicz, Zbigniew; Twycross, Robert; Jones, E. Anthony: *Pruritus. 1. Aufl., Huber, Bern 2009*
10. www.homoeopathie-homoeopathisch.de/krankheiten/Juckreiz.htm (13.07.2010)
11. Foto S. 9: Fotolia Diana Karita

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 Erwachsenen hospiz 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

Kettemann, Sabine; Apothekerin, Inhaberin der Stitzenburg-apotheke, Hohenheimer Str. 38, 70184 Stuttgart, Telefon: 0711 - 24 13 96, www.stitzenburg-apotheke.de

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
www.hospiz-stuttgart.de
www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu