

Pflegerische Entlassungsinformation

Unterstützung bei Atemnot

Informationen für Angehörige

Atembeschwerden oder Atemnot präsentieren sich als Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können oder nicht ausreichend Luft zu bekommen. Eventuell können auch Atemgeräusche hörbar sein, ebenso können Schmerzen beim Atmen auftreten. Atembeschwerden können bei Bewegung oder auch in Ruhe auftreten. Atemnot ist von außen nicht immer erkennbar, entscheidend ist hier die Aussage des Betroffenen. Atemnot ist immer ein belastendes und bedrohliches Symptom, das eng mit der Angst vor dem Erstickten verbunden ist. Angst wiederum verstärkt die Atemnot, darum ist es wichtig, diesen Kreislauf zu unterbrechen.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie unterstützen neue Möglichkeiten auszuprobieren, die bei Atemnot helfen können.

Maßnahmen zur Unterstützung bei Atemnot:

- ✓ Sorgen Sie für Ruhe, Unruhe und Hektik verstärken die Atemnot
- ✓ Bleiben Sie bei der pflegebedürftigen Person und versuchen Sie selbst in einem ruhigen Atemrhythmus zu atmen
- ✓ Öffnen Sie das Fenster oder schalten Sie, wenn vorhanden, einen Ventilator zwecks Frischluftzufuhr ein
- ✓ Leiten Sie die pflegebedürftige Person zur Konzentration auf das Ausatmen an:
Beim Ausatmen soll das Wort „Ruhe“ mit spitzen Lippen formuliert werden
- ✓ Treten Atembeschwerden bei Bewegung auf, ist es hilfreich, sich kurz auf einem Sessel oder auf der Sitzfläche des Rollators auszurasen
- ✓ Mobile Patient*innen können sich im „Kutschersitz“ auf einen Sessel setzen:
Der Oberkörper wird dabei nach vorne gebeugt, und die Unterarme auf den Oberschenkeln abgestützt

- ✓ Eine andere Variante ist der „Reitsitz“:
Die Patient*innen setzen sich verkehrt auf einen Sessel und stützen sich mit den Armen an der Oberkante der Rückenlehne ab
- ✓ Unterstützen Sie bettlägerige Patient*innen durch eine erhöhte Positionierung des Oberkörpers und Abstützen der Arme auf Pölstern
- ✓ Falls eine erhöhte Positionierung des Oberkörpers im Bett nicht möglich ist, setzen Sie sich hinter die pflegebedürftige Person, damit sie sich an Ihnen anlehnen kann
- ✓ Eine Fußmassage oder das Halten der Fersen werden ebenso als Erleichterung bei Atemnot empfunden.

Sollten die Beschwerden anhalten, verständigen Sie bitte das Mobile Palliativ Team (MPT), von dem Sie betreut werden.

Falls Sie von keinem MPT betreut werden, rufen Sie bitte den Ärztesdienst 141 bzw. die Rettung 144.