

# Handreichung Palliativpflege – *Umgang mit Luftnot (Dyspnoe)*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Definition:

Luftnot ist ein absolut subjektives Gefühl. Die Anwesenheit und das Ausmaß der Luftnot kann nur der Betroffene beurteilen. Luftnot kann auch bei absolut unauffälligem Atemmuster auftreten.

## Bedeutung

Atemnot ist ein sehr belastendes Symptom. Sie wird mit Beklemmungsgefühlen, Enge und Kraftverlust angegeben und kann je nach Ausmaß Unruhe, Erstickungsangst und Todesängste auslösen. Das Gefühl der Hilflosigkeit kann sich im Alleinsein und in der Nacht verstärken.

*(Luftnot führt zu Angst – Angst führt zu Luftnot)*

## Ursachen

- Lungenerkrankungen (z.B. COPD, Aspirations- Pneumonie, Asthma, Fibrose, Emphysem ...)
- Tumore (z.B. Kehlkopfkrebs, Bronchialkarzinom, Metastasen, Pleura Erguss ...)
- Herzerkrankungen (z.B. Herzmuskelentzündung, Lungenödem ...)
- Stoffwechselerkrankungen (Schilddrüsenüberfunktion ...)
- Nerven und Muskelerkrankungen (z.B. MS ALS, Kachexie ...)
- Blutarmut
- Infektionen, Fieber
- Unruhe, Angst, Stress
- Raumfordernde Prozesse im Bauchraum mit Zwerchfellhochstand (z.B. Leberzirrhose, Aszites ...)
- Medikamente und Toxine

## Ziele

- Reduktion der Luftnot
- Angstlinderung
- Beseitigung oder Linderung der Beschwerden
- Wohlbefinden

## Einschätzung der Atemnot

In der Einschätzung der Atemnot kann es wichtig sein, sowohl die empfundene Stärke (*Intensität*), die Bedeutung für die Alltagsaktivitäten sowie die für das emotionale Empfinden zu erfassen. Auch sollte zwischen Luftnot in Ruhe und bei Belastung unterschieden werden.

# Handreichung Palliativpflege – *Umgang mit Luftnot (Dyspnoe)*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Nichtmedikamentöse Intervention

### I. Chronische Luftnot

#### Beobachten

- Wann ist die Luftnot am größten?  
*nach Anstrengung, nach Nahrungsaufnahme, bei Anspannung, in der Nacht*
- Was macht die Atemnot besser?  
*Lageänderung, Zuwedeln von Luft, Beruhigung, Ausruhen, Anbieten von vielen kleinen Mahlzeiten, atemsparende Pflege*
- Gibt es Nebengeräusche beim Atmen?  
*pfeifendes Ausatmen, Brodeln, ziehende Einatmung*
- Was sind (neue) Begleitsymptome?  
*Fieber, Husten, Auswurf, blaue Lippen, Schwäche, Wassereinlagerungen, Verwirrtheit*

#### Handeln (Beobachtung dokumentieren, dem Arzt mitteilen)

- Raum (Luft) um den Patienten schaffen: beengte Kleidung entfernen oder öffnen, für Helligkeit und frische Luft im Zimmer sorgen
- Optimale Lagerung suchen (*Kutschersitz, Halbmondlagerung, T-IV- oder ggf. auch Herzbettlagerung*)
- Pflege atemsparend durchführen
- Ggf. Trennung von Körperpflege und Nahrungsaufnahme
- Einsatz der Atemhilfsmuskulatur fördern (*z. B. Rollator, Stuhl mit Armlehnen*)
- ASE (*Atemstimulierende Einreibung siehe Handreichung*)
- Optimale Mundpflege durchführen (*siehe Handreichung Mundtrockenheit*)

### II. Akute Luftnot / Erstickungsanfall

**Beobachten (s.o.)** Arzt informieren, sofern nicht bereits Anordnung für diesen Fall vorliegen

#### Handeln

- Luftnot erkennen, Ruhe bewahren, Kompetenz vermitteln
- Bewohner nicht allein lassen
- Beengte Kleidung entfernen oder lockern
- Oberkörper hochlagern, Atemarbeitsleichternde Maßnahmen (*z. B. Arme des Patienten vom Oberkörper des Patienten weghalten, so dass der Zwischenrippenraum schon vorgeweitet ist*)
- Fenster und Türen öffnen, Raum schaffen (*Gardinen zur Seite ziehen, Ventilator aufstellen*)
- Ruhige Atmosphäre herstellen (*ggf. Radio/Fernseher ausschalten*)
- **Medikamente gemäß Notfallverordnung geben**

# Handreichung Palliativpflege – *Umgang mit Luftnot (Dyspnoe)*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Medikamentöse Intervention

**Mit Hausarzt im Vorfeld Beobachtung der Atemnot besprechen und entsprechende (Notfall-) medikamente verordnen lassen**

Dazu können Medikamente gehören:

- die das Gefühl der Atemnot reduzieren (z.B. *Morphin*)
- die die Angst lindern (*Anxiolytika* z.B. *Tavor subl.*)
- die die Bronchien weiterstellen und/oder eine abschwellende Wirkung haben  
(wenn die Atemnot durch eine Verengung der Bronchien bedingt wird – z.B. *Inhalationsspray mit oder ohne Kortison*)
- die eine übermäßige Schleimproduktion vermindern (z.B. *Butylscopolamin, Scopoderm TTS*)
- Ggf. Sauerstoffgabe nach ärztlicher Verordnung  
(nur bei Sauerstoffmangel – nicht bei  $CO_2$  Überschuss)

---

## Sonstiges / Beachten

- Bewohner mit Luftnot brauchen Unterstützung in ihrer Mobilität, hier bitte rechtzeitig Hilfsmittel anbieten (z. B. *Rollator, Rollstuhl, Lagerungskissen, elektrisch verstellbares Krankenbett, Toilettenstuhl ...*)
  - Aufklärende Gespräche mit besorgten Angehörigen führen
  - Bei Bluthusten (*Hämoptysen*) dunkle Tücher zum Auffangen des Blutes benutzen
  - Über eine Verordnung durch den Hausarzt an physiotherapeutische Mitbehandlung denken (*Atemtraining, Atemerleichternde Stellungen, Lippenbremse, Kontaktatmung, Abhustetechniken ...*)
-