

Unruhe als Initiative zur Selbsthilfe

In der Sterbephase tritt bei bis zu 80% der Menschen Bewegungsunruhe bei zunehmender mentaler Eintrübung auf. Meist sind es komplexe, willkürlich nicht steuerbare Bewegungen wie Fuchteln, Rudern, Klammern. Aber auch Flockenlesen, sich Aufrichten.

Der Sinn (die Ursache) der jeweiligen Unruhe ist oft nur zu entdecken, wenn Pflegende sich von der Unruhe des Patienten nicht anstecken lassen. Gelegentlich kann man die Unruhe auch als Zeichen des Aufbruchs verstehen, die nicht mit Leiden sondern zum Teil mit freudiger Erwartung verbunden ist. Wichtig ist, die Unruhe als Betreuer nicht als Störung sondern als Initiative zur Selbsthilfe zu verstehen.

Beispiele:

- Menschen, die ungünstig liegen, versuchen sich Druckentlastung und Entspannung zu verschaffen.
- Menschen mit Atemnot, vorzugsweise wenn sie auf zu weichen Matratzen liegen, suchen durch „Bettflucht“ festen Boden unter den Füßen, um besser atmen zu können.
- Menschen mit Verlassenheitsängsten suchen Kontakt. Bei äußerer und oder innerer Reizüberflutung – zu viel Besuchern, Halluzinationen – versuchen Betroffene, eine beruhigende Umgebung aufzusuchen.
- Übelkeit, Harnverhaltung oder Stuhldrang kann Menschen antreiben.
- Menschen, denen für ihre schmerzhaft Körperwahrnehmung die Worte fehlen, können zur Bewegung getrieben werden.

Knipping (2007: 470) schlägt hierzu die Differenzierung der Unruhe in biologische, umgebungsbedingte, psychosoziale und spirituelle Aspekte vor.

Biologische Aspekte

Schmerzen, Übelkeit, Luftnot, trockene Schleimhäute, Obstipation, Harnverhalt, Blasenkatheter, Juckreiz, Dekubitus, Verlust des Körpergefühls, Seh- und Hörstörungen, Fieber, Hypoglykämie

Umgebungsaspekte

Zu kalt, zu warm, zu laut, zu leise, Unter- oder Überstimulierung, Umgebungswechsel

Psychosoziale Aspekte

Angst, Einsamkeit, unerledigte Lebensbereiche, Sorge um die Angehörigen, endgültige Verabschiedung von Lebensplänen.

Körperliche Zeichen der Angst: Tachycardie, Tachypnoe, Angina pectoris, Blutdruckanstieg, Zittern, Schwitzen, weite Pupillen, trockener Mund, Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen, Kloß im Hals, Schwäche, gesteigerte Psychomotorik.

Spirituelle Aspekte und präfinale Unruhe

In den Tagen vor Eintritt des Todes können die Phasen der Unruhe zunehmen. Die Unruhe kann durch die Ahnung des bevorstehenden Todes ausgelöst werden.

Wahrnehmungen einer anderen Realitätsebene.

Einige Menschen hören Stimmen oder sehen längst verstorbene Menschen. Diese Wahrnehmungen werden nicht immer als beängstigend, sondern mitunter auch als tröstlich empfunden. Häufig auch Lichterscheinungen.

Das kann auch zu Aufbruchsstimmung führen, sich auf eine Reise begeben und seine Sachen packen zu wollen.

Dramatische Veränderungen in der Körperwahrnehmung können ebenfalls zu präfinalen Unruhezuständen führen: Verlust der Selbstwahrnehmung, durch krankheitsbedingte Veränderungen des Körperbildes zB. Lähmungen und damit verbundene Bewegungseinschränkungen. Innere Blutungen, Tumordurchbrüche in Blutgefäße oder in den Wirbelkanal, embolische Prozesse, zunehmende Einengung der Atemwege.

Eine schwere Form der Unruhe wird durch das Auftauchen **traumatischer Leidenserfahrungen** aus der Vergangenheit ausgelöst. Kriegserlebnisse, schwere Unfälle, Misshandlungen, die nicht verarbeitet wurden, können in der Nähe des Todes wieder an die Oberfläche gelangen und leidvolle Gefühle auslösen. Die Betroffenen erleben Angstzustände, Panikattacken oder auch Alpträume. Durch die Krankheit bedingte Symptome wie Schmerzen oder Luftnot können diese traumatischen Erfahrungen wieder in Erinnerung rufen.

Die betroffenen Menschen nehmen die sie begleitenden Personen häufig als Feinde wahr. Das kann sich in starker Abwehr gegen Körperkontakt und panikartigem Schreien bei Kontaktaufnahme ausdrücken. Diese Patienten brauchen kontinuierliche Begleitung durch einen Menschen, den sie nicht als bedrohlich wahrnehmen, gute Symptomkontrolle, Ruhe vor beunruhigenden Nachrichten und unter Umständen auch angstlösende Medikamente.

Folgende Verhaltensveränderungen und Symptome bei Schwerkranken können auf den nahen Tod hinweisen (nach Kern und Nauck 2006¹)

- Extreme motorische Unruhe: wiederholter Drang zum Aufstehen, Nesteln, Umhergreifen, Entkleiden oder das Wegschieben der Bettdecke; oder aber vermehrte Müdigkeit und Teilnahmslosigkeit, Apathie, zunehmende Somnolenz, längere Schlafphasen bis hin zum Koma
- Reduzierung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme bis hin zum vollständigen Verzicht
- Reduzierung der Urinausscheidung, evtl. Inkontinenz oder Harnverhaltung
- kalte Füße, Arme, Hände (schwache Durchblutung) oder übermäßiges Schwitzen
- dunkle, livide Verfärbung der Körperunterseite, Hände, Knie und/oder der Füße (*Marmorierung*)
- bleiche, "wächserne" Haut, ausgeprägtes, bleiches *Mund-Nasendreieck*
- schwacher Puls, Blutdruckabfall (an der Pulsqualität erkennbar - eine Messung des RR ist in dieser Situation nicht angemessen, zumal die Feststellung des Wertes keine Konsequenzen nach sich ziehen würde)
- reduzierte Wahrnehmung der Außenwelt (Zeit, Raum, Personen)
- veränderter Atemrhythmus (Cheyne-Stoke'sche Atmung, Schnappatmung), Atemgeräusche wie das präfinale Rasseln

Medikamentöse Therapie:

Angstmachende Halluzinationen:	Haloperidol 5 mg/8h am wirksamsten bei Verkennungen
Dämpfung psychomotorischer Erregungszustände:	Levomepromazin 15-30 mg (5-10 gtt) /8h
Todesangst:	Lorazepam 1-2 mg i.v./i.m./s.c. Tavor Expedit wirkt laut Hersteller erst nach 30 Minuten! Midazolam 2,5-5 mg i.v./i.m./s.c. Vorteil: retrograde Amnesie

Homöopathische Ergänzung:

Arsenicum album	äußerste motorische Unruhe, Todesangst, sieht tote Personen, Atemnot, will aufstehen trotz extremer Schwäche, Furcht vor Vergiftung, vorm Alleinsein, vor Kontrollverlust, eiskalt, blass, brennende Schmerzen, Wärme tut gut, extremer Durst. Am schlimmsten nach Mitternacht.
Carbo vegetabilis	Angst zu ersticken, eiskalter Körper, deckt sich trotzdem auf, kalte Luft tut ihm gut (Ventilator!), grau/cyanotisch, Bauch gebläht, Ausstoßen hilft.
Hyoscyamus	reißt sich die Kleider vom Leib, obszöne Sprache, kein Schamgefühl, murmelt, streitet, lacht, sieht Monster und Tiere, zupft am Bettlaken, „Flockenlesen“, eckige Bewegungen, schlägt auch zu, Muskelzucken, Urin- und Stuhlinkontinenz
Tarentula	zittrige Ruhelosigkeit (wie eine Spinne) von Händen und Füßen, Todesangst, passive Bewegung gut, scharlachrote Geschwüre
Lachesis	Angst zu ersticken, Enge am Hals, Tag-Nacht-Umkehr, misstrauisch, geschwätzig, Blutungen, linksseitige Beschwerden

Jeweils einige Kügelchen als C12 oder C30 in etwas Wasser mit Pipette verabreichen.