



PRURITUS – HAUTJUCKEN

PALLIATIVE CARE TIPPS FÜR ALLE



PALLIATIVE CARE TIPPS FÜR ALLE

PÄDIATRIE & ERWACHSENE

Denise Kohler | Susanne Haller

ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®
für Bildung und Forschung*

INHALT

06

PRURITUS

Die Bedeutung von Pruritus

07

WAHRNEHMEN

Symptome

08

VERSTEHEN

Ursachen
Anamnese

11

SCHÜTZEN

12

ALLGEMEINE MASSNAHMEN

Tägliche Hautpflege
Erkennen und Vermeiden auslösender Faktoren
Wahrnehmungstraining und Gewohnheitsumkehr
Entspannungsübungen
Hautpflegemittel
Prurituslindernde Kompressen/Auflagen
Prurituslindernde Badezusätze
Evaluation

PRURITUS

DIE BEDEUTUNG VON PRURITUS

Die Broschüre widmet sich dem Symptomkomplex Pruritus. Der Begriff Juckreiz sollte wissenschaftlich möglichst nicht angewendet werden, da es sich nicht um einen Reiz im klassischen Sinn handelt, sondern um eine Wahrnehmung. Besser spricht man von Hautjucken oder Pruritus (vgl. Ständer et al., 2022).

Symptomkontrolle ist im palliativen Setting ein wichtiger Baustein der Behandlung. Wichtig dabei ist, dass neben klassischen medizinischen Maßnahmen auch komplementäre Ansätze sinnvoll sind, wenn hiervon eine deutliche Linderung von Symptomen zu erreichen ist. Pruritus ist im palliativen Setting eines der selteneren Symptomen, aber er ist sehr oft schwer kontrollierbar und

es kann lange dauern, bis es zu einem zufriedenstellenden Ergebnis kommt. Das Hautjucken kann entsetzlich quälend sein, so dass die Lebensqualität sehr stark beeinträchtigt ist. Pruritus verstärkt andere Symptome wie Unruhe, Schlaflosigkeit oder Angst und diese wiederum verstärken das Hautjucken.

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 das Hautjucken derart belastend, dass sich die Kranken blutig kratzen (vgl. Zylicz et al., 2009, S. 187). Viele der Patient*innen, vor allem aus dem pädiatrischen Bereich, können sich nicht äußern und deshalb ist die Untersuchung der Patient*innen und die Beobachtung durch die Angehörigen von wichtiger Bedeutung. Bei fehlenden Hautveränderungen sowohl primär als auch sekundär durch Kratzspuren, kann Unruhe der einzige Hinweis auf Pruritus sein. Deshalb sollte bei Unruhe auch immer an die Differentialdiagnose Pruritus gedacht werden. Zudem sollte bei allen Patient*innen regelmäßig eine komplette körperliche Untersuchung aller Hautpartien erfolgen.

SYMPTOME

Wenn es durch den Pruritus zu Kratzen kommt, wird dadurch ein Schmerz erzeugt, der kurzfristig das Jucken lindert. Langfristig kommt es durch übermäßiges Kratzen (Scheuern, Rubbeln, Reiben, Drücken, Kneten) zu Hautveränderungen mit Entzündungsreaktionen (Juck-Kratz-Spirale). Diese Hautläsionen können unterschiedlich stark ausgeprägt sein, von leichter Rötung bis zu Ulzerationen (vgl. Ständer S. et al., 2020):

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



Diese Symptome führen, je nach Schweregrad, zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität.

VERSTEHEN

URSACHEN

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

ANAMNESE

Eine Anamnese des Pruritus kann helfen, die vielfältigen Ursachen einzugrenzen.

ANAMNESE

Wann und in welchem Zusammenhang tritt das Hautjucken auf?

Zu welchen Tageszeiten tritt das Hautjucken auf?

Wie oft, wie lange und wie stark tritt das Hautjucken auf?

Welche seelischen, körperlichen oder sozialen Faktoren wirken sich auf das Hautjucken aus?

Wie wirkt sich das Hautjucken auf Stimmungslagen, Beziehungen, Arbeit und Schlaf aus?

Wann und wie kratzen sich die Betroffenen?

Wie steht das Hautjucken in Beziehung zur Nahrung?

Wie gehen Kranke mit dem Jucken um?

Wie pflegen die Betroffenen ihre Haut?

Wie sieht die Haut aktuell aus?

Gab es früher schon Hautprobleme und was hat damals Linderung verschafft?

»Ich wünschte, es wären Schmerzen, dann könnte man wenigstens etwas dagegen tun.«

Eine betroffene Patientin

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. Pruritus muss sehr ernst genommen werden, da die Betroffenen über eine hohe psychische Belastung klagen.

- Pruritus verdient dieselbe Aufmerksamkeit wie Schmerz.
- Jucken und Kratzen können Leid auslösen und Abneigung im Kontakt mit anderen zur Folge haben. 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 in 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 Pruritus 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

Pruritus ist ein komplexes Symptom unterschiedlicher Genese. Eine verordnete Therapie ist nicht unmittelbar erfolgreich. Wichtig ist immer, an die Möglichkeit der Ursache von Pruritus zu denken und dann eine Therapie anzubieten. Ganz entscheidend ist, den Teufelskreis von Jucken und Kratzen zu unterbrechen, um Wunden und körperliche Entstellung zu verhindern. Die Therapie ist häufig eine Kombination von nichtmedikamentösen und medikamentösen Maßnahmen.

Bei vielen Maßnahmen gilt das Prinzip: **trial and error, but try** (Knirsch 2022, S. 6)

ALLGEMEINE MASSNAHMEN

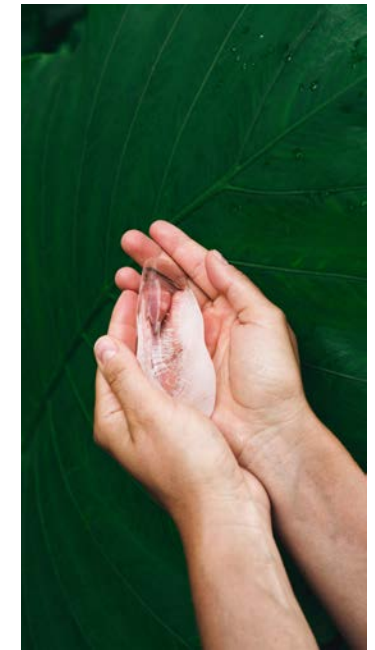
Nutzung der VAS (Visuelle Analogskala= Schmerzskala) zur regelmäßigen Einschätzung und für die Evaluation des Pruritus.

- Betroffene, die unter Pruritus leiden, halten ihre Haut am besten kühl
- Tragen von leichter, luftiger und weicher Kleidung, z. B. aus Baumwolle – Kontakt mit Wollprodukten vermeiden.
- Kleider vor dem Anziehen in den Kühlschrank legen.
- Räume nicht überheizen, ggf. Luftbefeuchter verwenden.
- Genügend Trinken!
- Versuchen, weniger zu kratzen
- Die Fingernägel kurzhalten, vorzugsweise durch Feilen statt durch Schneiden.
- In verzweifelten Fällen die juckenden Bereiche sanft mit den Fingern reiben oder leicht drücken, nicht mit den Fingernägeln kratzen.
- Die Juck-Kratz-Spirale, z. B. durch Auflegen eines kalten Waschlappens, unterbrechen.
- Ermahnungen, nicht zu kratzen, sind sinnlos! Ablenkung und Zuwendung einer Bezugsperson ist besser.
- Nachts Baumwollhandschuhe tragen.
- Kurzfristige Jucklinderung u. a. bei nächtlichem Pruritus: feuchte oder kühlende Umschläge, kühles Duschen. Cremes, Lotionen, Salben, Gels oder Sprays mit jucklindernden Substanzen, die jeweils für eine kurze Zeit das Hautjucken unterdrücken können.

TÄGLICHE HAUTPFLEGE

- Häufiges Baden und Waschen vermeiden
- In lauwarmem Wasser baden
- Das Baden sollte auf 10 Minuten beschränkt sein, um die Haut nicht zu sehr aufzuweichen
- Sanfte Reinigungsmittel, z. B. Bade-Öle, verwenden
- Nach dem Bad/Waschen die Haut sorgsam trocken tupfen
- nach dem Bad Lotionen, Cremes oder Salben auftragen
 - Nur Produkte, die gemocht werden, benutzen.
 - 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.
 - Tipp: Hautpflegemittel im Kühlschrank aufbewahren! Der zusätzliche Kühleffekt beim Auftragen ist sehr angenehm.

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



ERKENNEN UND VERMEIDEN AUSLÖSENDER FAKTOREN

- Auf Inhaltsstoffe, die Probleme bereiten könnten, achten wie z. B. Duftstoffe, Konservierungsmittel oder Lanolin. Diese vermeiden!
- Kochsalz reduzieren!
- Auf Alkohol und scharf gewürzte Speisen und Getränke verzichten.
- Beobachten der Lebensgewohnheiten und Veränderungen der Haut. Beide stehen im Zusammenhang.

WAHRNEHMUNGSTRAINING UND GEWOHNHEITSUMKEHR

- 7 Tage ein Tagebuch führen
- Sie entdecken dabei, zu welchen Zeiten das Jucken für gewöhnlich auftritt, wann es zu automatischem Kratzen kommt, wie Stress den Pruritus 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, wie z. B. Stress, zu erkennen und abzubauen. Besprechen Sie das Tagebuch mit Ihrer vertrauten Pflegeperson.
- Konkurrierende Reaktion einüben
- Trainieren Sie, wenn Pruritus auftritt, anstelle des gewohnten Kratzens, eine konkurrierende Reaktion – beispielsweise die Fäuste ballen oder einen Ring am Finger drehen.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

- Fantasiereisen mit autogenen Trainingselementen
- Akupressur: gehen Sie vom oberen Ende der Kniescheibe an der Innenseite des Oberschenkels 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

Sie entscheiden selbst, welches Pflegemittel für Sie am angenehmsten und effektivsten ist. Eine Auswahl an Produkten soll Ihnen helfen, ein für Sie passendes Hautpflegemittel zu finden. Die aufgeführten Produkte enthalten Stoffe, die Ihre Haut schützen und das Jucken verbessern können.

Feuchtigkeitsspendende Hautpflege

- Linola® Forte Hautmilch
- Cetaphil® PRO ItchControl Feuchtigkeitsspendender Pflegeschäum
- WELEDA® Weiße Malve Pflegelotion
- Dr. Hauschka MED® Pflegelotion Mittagsblume

Hautpflege mit prurituslindernden Stoffen

- DERMASENCE® Polaneth Lotion
- Eucerin® AtopiControl Akutpflege Creme
- Optiderm® Creme

Bei starkem Pruritus

- Betroffene Hautstelle mit Kühlpad oder Eiswürfeln kühlen. Kühlpad in Handtuch wickeln und nicht direkt auf die Haut legen.
- Anaesthesulf® Lotion
- Eucerin® AtopiControl Anti-Juckreiz Spray
- Reines Aloe Vera Gel z.B. von Primavera®, am besten gekühlt
- Bei **entzündeter** oder **nässender Haut** Zinkoxidschüttelmixtur – zweimal täglich einpinseln
- Tannosynt® Creme

PRURITUSLINDERNDE KOMPRESSEN/ AUFLAGEN

Schwarzteeumschläge

Ein Esslöffel oder einen Beutel Schwarztee (ohne Zusatz- /Aromastoffe) mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen. Nach zehnminütiger Zieh-Zeit abseihen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Eine Mullkompressen oder einen Waschlappen mit der Flüssigkeit durchnässen und für zehn bis zwanzig Minuten auf die juckende Hautstelle legen. Nach der Behandlung die Haut mit feuchtigkeitsspendender Hautpflege eincremen. Schwarzteeumschläge bis zu fünfmal täglich anwenden (Univ-Hautklinik Mainz, 2006).

PRURITUSLINDERNDE BADEZUSÄTZE

- Tipp vom SAPV-Team für Kinder und Jugendliche aus Freiburg: Apfelessig und Lavendelöl. Wenn der Säureschutzmantel der Haut gestört ist, kann man mit Apfelessig versuchen, diesen wiederherzustellen und damit den Pruritus lindern. Dafür wird mindestens einmal täglich der Körper mit naturreinem Apfelessig behandelt. Hierfür wird der Apfelessig entweder dem Waschwasser zugesetzt oder bei Auflagen können auch einzelne Körperregionen mit einer Apfelessig-Wasser-Mischung abgetupft werden. Wichtig ist hierbei nach der Behandlung mit Apfelessig eine ausreichende Hautpflege mit fetten Ölen durchzuführen (vgl. Bruchmann, 2015).
- Olivenöl ins Badewasser
- Sahne und Honig ins Badewasser
- Tannolact® 40 % Badezusatz

EVALUATION

Durch die regelmäßige Anwendung eines Produktes und Vorgehens ist es möglich, den Verlauf nachzuvollziehen und messbar zu machen (Leitlinien der DGP Sektion Pflege: Juckreiz, 2014).

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.

DIE AUTORINNEN

Susanne Haller

Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft,
Leitung Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

Denise Kohler

angestellte Apothekerin, Stuttgart

LITERATURVERZEICHNIS

Bruchmann, Ingrid (2015). Projektarbeit, Symptom Juckreiz in der Palliative Care
Wie wirkt sich Juckreiz auf das Allgemeinbefinden aus und welche komplementären Unterstützungsmöglichkeiten können empfohlen werden?

dgpalliativmedizin.de/images/stories/2015_Bruchmann_kompl_Pflege_Juckreiz_1.pdf

Knirsch, Stefhanie (2022): Symptomkontrolle im palliativen Setting auch im Hinblick auf komplementäre Ansätze am Beispiel Pruritus. Unveröffentlichte Abschlussarbeit der Weiterbildung Pädiatrische Palliative Care an der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

Leitlinie Palliativpflege (2014): Juckreiz der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin

dgpalliativmedizin.de/images/stories/pdf/Leitlinie_Pruritus_end.pdf

Ständer, Sonja; Zeidler, Claudia; Augustin Matthias; Darsow, Ulf; Kremer, Andreas E.; Legat, Franz J.; Koschmieder, Steffen; Kupfer, Jörg, Mettang, Thomas; Metz, Martin; Nast, Alexander; Raap; Schneider, Gudrun; Ständer, Hartmut; Streit, Markus; Schut, Christina; Weisshaar, Elke (2022). S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie des chronischen Pruritus.

register.awmf.org/de/leitlinien/detail/013-048

Student, Johann-Christoph; Napiwotzky, Annedore (2007). Palliative Care: wahrnehmen – verstehen – schützen. Georg Thieme, Stuttgart

Univ.-Hautklinik Mainz (2006): unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/haut/Dokumente/Juckreiz.pdf

Zylicz, Zbigniew; Twycross, Robert; Jones, E. Anthony (2009). Pruritus. 1. Aufl., Huber, Bern





ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®

für Bildung und Forschung

Gefördert durch die Addy von Holtzbrinck Stiftung

DIEMERSHALDENSTRASSE 7–11 · 70184 Stuttgart

U15 Haltestelle Eugenplatz

Leitung Susanne Haller

akademie@hospiz-stuttgart.de

elisabeth-kuebler-ross-akademie.de

Tel 0711 23741-811

hospiz-stuttgart.de



Evangelische
Kirche
in Stuttgart

Gestaltung feedbackmedia.de