

Cosa posso fare se io/un familiare si trova in situazione di estrema difficoltà respiratoria?

1. **Mantenere la calma** e/o cercare di **tranquillizzare** la persona interessata
2. Per facilitare la respirazione, aiutare la persona in affanno a mettersi in **posizione seduta** con le braccia appoggiate su una superficie solida, per esempio un cuscino o un tavolo (in cosiddetta “posizione del cocchiere”: pendente in avanti con avambracci piegati e appoggio su gomiti o mani)
3. **Aprire la finestra** e/o accendere un ventilatore; se disponibile, **somministrare ossigeno** o sostanze per via inalativa. Eventualmente aiutare il paziente a **praticare tecniche di respirazione** agevolanti come da insegnamento (ad esempio labbra socchiuse, espirare lentamente).
4. **Somministrare farmaci di emergenza** (calmanti/ansiolitici/facilitatori della respirazione) come segue:

- Morfina:
Si può ripeterlo dopo **20 minuti**, per un massimo di 1-2 volte
-(la dose si intende per uso singolo)
- In alternativa:

Se la difficoltà respiratoria non migliora, **chiedere aiuto** (es. famiglia, amici, SPITEX, cure palliative specializzate MDP o medico di famiglia):

Cognome: Tel.

Cognome: Tel.

5. Se la difficoltà respiratoria non migliora o i soccorsi non possono arrivare sul posto in un tempo ragionevole, contattare il seguente numero:

Ambulanza Tel. 144, o numero del Medico di guardia:

Suggerimenti per ulteriori misure al di fuori di un attacco acuto di difficoltà respiratoria, previa discussione ed eventuale istruzione da parte del team di cura:

- Stimolazione tattile/massaggi che facilitino la respirazione
- Ev. aromi (Attenzione: testarne la tolleranza soggettiva prima dell'uso!): _____
- Altre misure di rilassamento in base all'esperienza individuale

Il paziente, i parenti e il medico di base sono stati informati in ospedale da:

Data: Professione: Firma:

Firma del Medico Curante

Data: Firma: