



# A practical handbook for carers: Πρακτικό εγχειρίδιο για φροντιστές:

*Helping to manage breakthrough symptoms  
safely using subcutaneous medicines*

*Βοηθώντας στη διαχείριση ανεξέλεγκτων  
συμπτωμάτων με ασφάλεια χρησιμοποιώντας  
υποδερμικά φάρμακα*



### Copyright

This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. To view a copy of this licence visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

In essence you are free to copy, distribute and transmit the work in its current form for non-commercial purposes. You must attribute the work in the manner specified by the authors. You may not alter, transform, or build on this work.

### Acknowledgements

This practical handbook was developed as part of *caring@home*, a project undertaken by a consortium of Metro South Health, operating through Brisbane South Palliative Care Collaborative (lead agency), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (through CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners and The University of Technology Sydney.

We acknowledge and thank all the health professionals and carers who contributed to the development of this handbook.

### Funding statement

*caring@home* is funded by the Australian Government, Department of Health.

### Suggested reference

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *A practical handbook for carers: Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

### Enquiries

All enquiries about this document should be directed to:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: [caringathome@health.qld.gov.au](mailto:caringathome@health.qld.gov.au)

### Disclaimer

This practical handbook is intended as a guide for carers to assist them to help manage breakthrough symptoms.

While the Brisbane South Palliative Care Collaborative has exercised due care in ensuring the accuracy of the material contained in the handbook, the handbook is only a general guide to appropriate practice, to be followed subject to the clinician's judgement and the carer's preference in each individual case.

The Brisbane South Palliative Care Collaborative does not accept any liability for any injury, loss, or damage incurred by use of, or reliance upon, the information provided within this handbook.

### References

The reference list for this practical handbook can be found at:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



### Πνευματική ιδιοκτησία

Το έγγραφο αυτό διαθέτει άδεια σύμφωνα με την Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. Για να δείτε αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

Κατά βάση, μπορείτε ελεύθερα να αντιγράφετε, διανέμετε και διαβιβάζετε την εργασία υπό τη σημερινή της μορφή για μη εμπορικούς σκοπούς. Πρέπει να αναγνωρίζετε τα πνευματικά δικαιώματα της εργασίας με τον τρόπο που προσδιορίζεται από τους συγγραφείς. Δεν μπορείτε να αλλάξετε, μετατρέψετε, ή προσθέσετε νέα στοιχεία σ' αυτή την εργασία.

### Ευχαριστίες

Αυτό το πρακτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του *caring@home*, ενός προγράμματος που ανέλαβε κοινοπραξία του οργανισμού υγείας Metro South Health, ο οποίος λειτουργεί μέσω των φορέων Brisbane South Palliative Care Collaborative (επικεφαλής φορέας), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (μέσω της CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners και The University of Technology Sydney.

Αναγνωρίζουμε και ευχαριστούμε όλους τους επαγγελματίες υγείας και φροντιστές που συνέβαλαν στην ανάπτυξη του παρόντος εγχειριδίου.

### Δήλωση χρηματοδότησης

Το *caring@home* χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

### Προτεινόμενη παραπομπή

Όμιλος Παρηγορητικής Φροντίδας Νότιας Βρισβάνης (Brisbane South Palliative Care Collaborative). *Πρακτικό εγχειρίδιο για φροντιστές: Βοηθώντας στη διαχείριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων με ασφάλεια χρησιμοποιώντας υποδερμικά φάρμακα*. Βρισβάνη: Όμιλος Παρηγορητικής Φροντίδας Νότιας Βρισβάνης (Brisbane South Palliative Care Collaborative)· 2018.

### Πληροφορίες

Όλα τα ερωτήματα σχετικά με αυτό το έγγραφο θα πρέπει να απευθύνονται στο:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

Τηλ: 1300 600 007

E: [caringathome@health.qld.gov.au](mailto:caringathome@health.qld.gov.au)

### Αποποίηση ευθύνης

Αυτό το πρακτικό εγχειρίδιο προορίζεται ως οδηγός για φροντιστές για να μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων.

Αν και ο Όμιλος Παρηγορητικής Φροντίδας Νότιας Βρισβάνης έχει ασκήσει τη δέουσα προσοχή στη διασφάλιση της ακρίβειας των στοιχείων που περιέχονται στο εγχειρίδιο, το εγχειρίδιο είναι μόνο ένας γενικός οδηγός για την κατάλληλη πρακτική που πρέπει να ακολουθείται κατά την κρίση του ιατρού και την προτίμηση του φροντιστή σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση.

Ο Όμιλος Παρηγορητικής Φροντίδας Νότιας Βρισβάνης δεν αποδέχεται καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημία, απώλεια ή βλάβη που έχει προκύψει από τη χρήση ή σε συνάρτηση με τις πληροφορίες που παρέχονται σ' αυτό το εγχειρίδιο.

### Παραπομπές

Μπορείτε να βρείτε τη λίστα παραπομπών για το πρακτικό αυτό εγχειρίδιο στο:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



# Introduction

This handbook is one part of the *caring@home* package for carers. It should be used with all the other materials in the package, particularly the one-on-one training that will be provided to you by a nurse.

The purpose of the *caring@home* package is to provide practical information and skills so that you can help manage a person's **breakthrough symptoms** safely using **subcutaneous medicines**.

You are not alone. Using the *caring@home* package, you, together with your health care team, can help recognise and manage breakthrough symptoms if they occur.

The decision to help manage breakthrough symptoms is voluntary and yours to make. Your health care team will not pressure you to accept this task. If you do not want to be involved, simply tell the team of your decision.

## What do other carers say?

Carers who have given subcutaneous medicines say they feel a strong sense of achievement and satisfaction from being able to contribute to the comfort of the person they are caring for.

Carers report being pleased they have been able to help keep the person at home, because that is what they wanted.

### What is a symptom?

A symptom is a personal sensation that can result from an illness and can be distressing.

### What is a breakthrough symptom?

Even when taking regular medicine to help control a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs it is called a "breakthrough symptom" and may require an extra dose of medicine.

### What is subcutaneous medicine?

Medicine that is given using a small plastic tube placed under the person's skin (not into a vein) is called subcutaneous medicine.

"We knew when the pain hit we were able to do something to try and relieve it immediately, without having to sit waiting, powerless, for someone else to come and do it. I believe it gave me the confidence to keep him at home to the very end."





## Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα μέρος του πακέτου *caring@home* για φροντιστές. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται με όλα τα άλλα υλικά στο πακέτο, ιδιαίτερα την προσωπική εκπαίδευση που θα σας παρέχεται από νοσηλεύτη.

Ο σκοπός του πακέτου *caring@home* είναι να παρέχει πρακτικές πληροφορίες και εφόδια ώστε να μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση των **ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων** ενός ατόμου με ασφάλεια χρησιμοποιώντας **υποδερμικά φάρμακα**.

Δεν είστε μόνοι. Χρησιμοποιώντας το πακέτο *caring@home*, μπορείτε εσείς, μαζί με την ομάδα φροντίδας υγείας σας, να αναγνωρίζετε και να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα αν εκδηλωθούν.

Η απόφαση να βοηθήσετε στη διαχείριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων είναι εθελοντική και την παίρνετε μόνοι σας. Η ομάδα φροντίδας υγείας σας δεν θα σας πιέσει να δεχθείτε αυτό το καθήκον. Αν δεν θέλετε να συμμετάσχετε, απλά ενημερώστε την ομάδα για την απόφασή σας.

### Τι λένε άλλοι φροντιστές;

Φροντιστές οι οποίοι έχουν χορηγήσει υποδερμικά φάρμακα αναφέρουν ότι αισθάνονται μια ισχυρή αίσθηση επίτευξης και ικανοποίησης που ήταν ικανοί να συμβάλουν στην άνεση του προσώπου που φροντίζουν.

Οι φροντιστές αναφέρουν ότι είναι ευχαριστημένοι που είχαν τη δυνατότητα να βοηθήσουν το άτομο να μείνει στο σπίτι, επειδή αυτό ακριβώς ήθελαν.

«Γνωρίζαμε ότι όταν εκδηλωνόταν ο πόνος, μπορούσαμε να κάνουμε κάτι για να προσπαθήσουμε να τον ανακουφίσουμε αμέσως, χωρίς να χρειάζεται να περιμένουμε, ανήμποροι, να έρθει κάποιος άλλος να το κάνει. Πιστεύω ότι μου έδωσε την αυτοπεποίθηση να τον κρατήσω στο σπίτι μέχρι το τέλος».



### Τι είναι ένα σύμπτωμα;

Ένα σύμπτωμα είναι μια προσωπική αίσθηση που μπορεί να προκύψει από μια ασθένεια και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία.

### Τι είναι ένα ανεξέλεγκτο σύμπτωμα;

Ακόμη και όταν λαμβάνει ένα άτομο τακτικά φάρμακο για να βοηθήσει στον έλεγχο ενός συμπτώματος, μερικές φορές το σύμπτωμα μπορεί απροσδόκητα να επιδεινωθεί και να προκαλέσει δυσφορία στο άτομο που φροντίζετε. Όταν παρουσιάζεται αυτό, ονομάζεται «ανεξέλεγκτο σύμπτωμα» (breakthrough symptom) και ενδέχεται να απαιτείται μία επιπλέον δόση του φαρμάκου.

### Τι είναι το υποδερμικό φάρμακο;

Ένα φάρμακο που χορηγείται χρησιμοποιώντας ένα μικρό πλαστικό σωλήνα που τοποθετείται κάτω από το δέρμα του ατόμου (όχι σε φλέβα) ονομάζεται υποδερμικό φάρμακο.



## Components of the *caring@home* package for carers

1	<b>One-on-one training session with a nurse</b>	A nurse will teach you how to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
2	<b>A practical handbook for carers: <i>Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines</i></b>	The handbook provides written information and pictures you may need to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
3	<b>Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i></b>	This illustrated guide explains how to write a label for a syringe, open an ampoule and draw up medicine using a step-by-step approach.
4	<b>Giving medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i></b>	This illustrated guide explains how to give medicine using a subcutaneous cannula using a step-by-step approach.
5	<b>Medicines diary</b>	The medicines diary is used to record all the subcutaneous medicines that you give to the person you are caring for.
6	<b>Colour-coded labelling system</b>	The colour-coded labelling system acts as an extra safety check to help you to select the correct medicine for each breakthrough symptom. It includes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Colour-coded sticky labels for syringes and</li><li>• Symptoms and medicines: <i>Colour-coded fridge chart</i></li></ul>
7	<b>A practice demonstration kit</b>	The demonstration kit can be used to practise giving medicines using a subcutaneous cannula.
8	<b>Short training videos</b>	The videos show you how to help manage breakthrough symptoms using subcutaneous medicines.





## Τα συστατικά μέρη του πακέτου *caring@home* για φροντιστές

1	<b>Προσωπική εκπαίδευση με νοσηλεύτη</b>	Ένας νοσηλεύτης θα σας διδάξει πώς να διαχειρίζεστε ανεξέλεγκτα συμπτώματα με ασφάλεια χρησιμοποιώντας υποδερμικά φάρμακα.
2	<b>Πρακτικό εγχειρίδιο για φροντιστές: Βοηθώντας στη διαχείριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων με ασφάλεια χρησιμοποιώντας υποδερμικά φάρμακα</b>	Το εγχειρίδιο παρέχει γραπτές πληροφορίες και εικόνες που ίσως χρειαστείτε για να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε ανεξέλεγκτα συμπτώματα με ασφάλεια χρησιμοποιώντας υποδερμικά φάρμακα.
3	<b>Γράψιμο ετικέτας, άνοιγμα φιαλιδίου και άντληση φαρμάκου: Οδηγός βήμα προς βήμα</b>	Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός εξηγεί πώς να γράψετε ετικέτα για μια σύριγγα, πώς να ανοίξετε ένα φιαλίδιο (αμπούλα) και πώς να αντλήσετε το φάρμακο χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση βήμα προς βήμα.
4	<b>Χορήγηση φαρμάκου χρησιμοποιώντας υποδερμικό σωληνίσκο: Οδηγός βήμα προς βήμα</b>	Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός εξηγεί πώς να χορηγήσετε φάρμακο με υποδερμικό σωληνίσκο (κάννουλα), χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση βήμα προς βήμα.
5	<b>Ημερολόγιο φαρμάκων</b>	Το ημερολόγιο φαρμάκων χρησιμοποιείται για την καταγραφή όλων των υποδερμικών φαρμάκων που χορηγείτε στο άτομο που φροντίζετε.
6	<b>Χρωματικά κωδικοποιημένο σύστημα επισήμανσης</b>	Το χρωματικά κωδικοποιημένο σύστημα επισήμανσης ενεργεί ως ένας επιπλέον έλεγχος ασφαλείας για να σας βοηθά να επιλέγετε το σωστό φάρμακο για κάθε ανεξέλεγκτο σύμπτωμα. Περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"><li>• Χρωματικά κωδικοποιημένες αυτοκόλλητες ετικέτες για σύριγγες και</li><li>• Συμπτώματα και φάρμακα: <i>Χρωματικά κωδικοποιημένο διάγραμμα ψυγείου</i></li></ul>
7	<b>Πακέτο επίδειξης πρακτικής</b>	Το πακέτο επίδειξης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνετε πρακτική στη χορήγηση φαρμάκων χρησιμοποιώντας υποδερμικό σωληνίσκο.
8	<b>Σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο</b>	Τα βίντεο σας δείχνουν πώς να βοηθήσετε στη διαχείριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων χρησιμοποιώντας υποδερμικά φάρμακα.



## Key information

• Using this handbook .....	14
• Recognising breakthrough symptoms .....	16
• Rating breakthrough symptoms .....	20
• Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom .....	22
• Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i> .....	24
• Giving a medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i> .....	28
• Checking the subcutaneous cannula .....	32
• Recording in the medicines diary .....	34
• Making sure there are enough medicines in the house .....	36
• Safely storing and disposing of subcutaneous medicines .....	38

## Extra information

• The subcutaneous cannula .....	42
– What is a subcutaneous cannula? .....	42
– Why is a subcutaneous cannula used? .....	42
– Where is a subcutaneous cannula inserted? .....	42
– When will the subcutaneous cannula need to be replaced? .....	42
• More about common breakthrough symptoms .....	44
• Common subcutaneous medicines and frequent side effects .....	48
• Notes .....	50



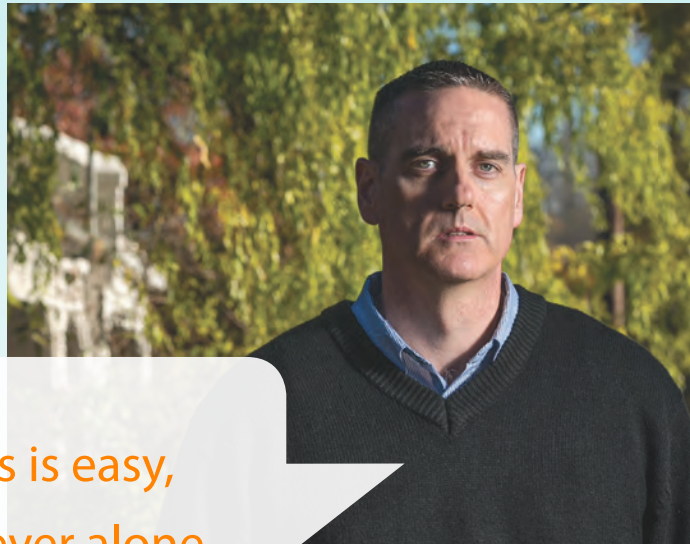


## Βασικές πληροφορίες

- Χρήση αυτού του εγχειριδίου ..... 15
- Αναγνώριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων ..... 17
- Αξιολόγηση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων ..... 21
- Πώς να ξέρετε ποιο υποδερμικό φάρμακο να χρησιμοποιείτε για κάθε ανεξέλεγκτο σύμπτωμα ..... 23
- Γράψιμο ετικέτας, άνοιγμα φιαλιδίου και άντληση φαρμάκου: *Οδηγός βήμα προς βήμα* ... 25
- Χορήγηση φαρμάκου χρησιμοποιώντας υποδερμικό σωληνίσκο: *Οδηγός βήμα προς βήμα* .. 29
- Έλεγχος του υποδερμικού σωληνίσκου ..... 33
- Καταγραφή στο ημερολόγιο φαρμάκων ..... 35
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετά φάρμακα στο σπίτι..... 37
- Ασφαλής αποθήκευση και απόρριψη υποδερμικών φαρμάκων..... 39

## Πρόσθετες πληροφορίες

- Ο υποδερμικός σωληνίσκος ..... 43
  - Τι είναι ο υποδερμικός σωληνίσκος;..... 43
  - Γιατί χρησιμοποιείται ο υποδερμικός σωληνίσκος;..... 43
  - Πού εισάγεται ο υποδερμικός σωληνίσκος;..... 43
  - Πότε θα χρειαστεί να αντικατασταθεί ο υποδερμικός σωληνίσκος;..... 43
- Περισσότερα σχετικά με τα συνηθισμένα ανεξέλεγκτα συμπτώματα ..... 45
- Συνήθη υποδερμικά φάρμακα και συχνές παρενέργειες ..... 49
- Σημειώσεις ..... 50



*“None of this is easy,  
but you are never alone.  
Everything that you are  
doing is helping them.”*





«Τίποτα από αυτά δεν είναι  
εύκολο, αλλά δεν είστε  
ποτέ μόνοι. Όλα αυτά που  
κάνετε τούς βοηθούν».





## Key information



“The written practical handbook and the videos suited us. Everything that we needed was there. We felt good about the process and we would recommend it to anyone.”



## Βασικές πληροφορίες



«Το γραπτό πρακτικό εγχειρίδιο και τα βίντεο ήταν ό,τι έπρεπε για εμάς. Οτιδήποτε χρειαζόμασταν ήταν εκεί. Νιώσαμε καλά σχετικά με τη διαδικασία και θα τη συνιστούσαμε στον καθένα».





## Using this handbook

Your nurse will give you this handbook and will use it to guide the one-on-one training session with you. During this training session you will be encouraged to ask questions at any time.

You will be taught how to:

- Recognise breakthrough symptoms
- Identify common subcutaneous medicines
- Complete a colour-coded syringe label
- Open and draw up medicine from an ampoule
- Give medicine using a subcutaneous cannula (and practise, using the demonstration kit)
- Make a record in the medicines diary
- Check the subcutaneous cannula and insertion site
- Store medicines in your home
- Dispose of unused medicines
- Make sure that you always have enough medicines in your home to treat breakthrough symptoms

**Your nurse will give you a 24-hour telephone number so that you can contact a health care professional if you need advice, support or reassurance.**

“It makes you feel that you are part of it, that you are helping. It’s part of the business.

At least you are contributing, you are not sitting there as an onlooker. You are in the picture.”







## Χρήση αυτού του εγχειριδίου

Η νοσοκόμα σας θα σας δώσει αυτό το εγχειρίδιο και θα το χρησιμοποιήσει για να καθοδηγήσει την προσωπική σας εκπαίδευση. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου εκπαίδευσης θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ερωτήσεις οποιαδήποτε στιγμή.

Θα σας διδάξει πώς:

- Να αναγνωρίζετε τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα
- Να αναγνωρίζετε τα συνήθη υποδερμικά φάρμακα
- Να συμπληρώνετε μια χρωματικά κωδικοποιημένη ετικέτα σύριγγας
- Να ανοίγετε ένα φιαλίδιο και να αντλείτε το φάρμακο από το φιαλίδιο
- Να χορηγείτε φάρμακο με υποδερμικό σωληνίσκο (και να κάνετε πρακτική, χρησιμοποιώντας το πακέτο επίδειξης)
- Να συμπληρώνετε το ημερολόγιο φαρμάκων
- Να ελέγχετε τον υποδερμικό σωληνίσκο και το σημείο εισαγωγής
- Να αποθηκεύετε φάρμακα στο σπίτι σας
- Να πετάτε αχρησιμοποίητα φάρμακα
- Να βεβαιώνετε ότι έχετε πάντα αρκετά φάρμακα στο σπίτι σας για την αντιμετώπιση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων


**Η νοσοκόμα σας θα σας δώσει έναν αριθμό τηλεφώνου που λειτουργεί όλο το 24ωρο, έτσι ώστε να μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν επαγγελματία φροντίδας υγείας αν χρειάζεστε συμβουλές, υποστήριξη ή καθυσάχηση.**

«Σε κάνει να νιώθεις ότι συμβάλλεις, ότι βοηθάς. Είναι μέρος της διαδικασίας. Τουλάχιστον συνεισφέρεις, δεν κάθεσαι εκεί σαν θεατής. Είσαι μέσα στα πράγματα».





# Recognising breakthrough symptoms

 Even when taking regular medicine to relieve a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs, it is called a breakthrough symptom. Breakthrough symptoms may require an extra dose of medicine to make sure the person remains as comfortable as possible.

Recognising breakthrough symptoms when they occur is important. Often if symptoms are allowed to get worse, they can become much harder to treat successfully.

In the last weeks of life, common breakthrough symptoms that may occur include pain, shortness of breath, noisy 'rattly' breathing, nausea, vomiting, restlessness/agitation, anxiety and/or confused thinking.



In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to recognise breakthrough symptoms.



The best way to tell if a person is experiencing a breakthrough symptom is simply to ask them. If the person is unable to tell you how they feel, then you will need to rely on other signs.

**Remember, you are likely to know the person you are caring for better than any health care professional. If the person cannot communicate how they are feeling, trust your own judgement in recognising what breakthrough symptom they are experiencing.**

The list below may help you recognise some common breakthrough symptoms.

<b>Pain</b>	You may notice the person: <ul style="list-style-type: none"><li>– Grimacing, frowning or groaning</li><li>– Moving around as if trying to get in a comfortable position</li><li>– Resisting when you try to move them</li></ul>
<b>Shortness of breath</b>	You may notice any of the following: <ul style="list-style-type: none"><li>– Rapid or shallow breathing</li><li>– Agitated behaviours and expressions of anxiety</li><li>– Facial paleness or bluish tinge around the lips or tips of fingers</li><li>– Difficulty in talking or completing sentences</li><li>– Exaggerated movements of the chest, neck and/or shoulders associated with breathing</li></ul>
<b>Noisy 'rattly' breathing</b>	You may hear noisy or 'rattly' breathing. The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.



## Αναγνώριση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων

**i** Ακόμη και όταν λαμβάνει ένα άτομο τακτικά φάρμακο για να ανακουφίσει ένα σύμπτωμα, ορισμένες φορές το σύμπτωμα μπορεί απροσδόκητα να επιδεινωθεί και να προκαλέσει δυσφορία στο άτομο που φροντίζετε. Όταν συμβεί αυτό, ονομάζεται ανεξέλεγκτο σύμπτωμα. Τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα μπορεί να χρειαστούν μια επιπλέον δόση του φαρμάκου για να βεβαιωθείτε ότι το άτομο παραμένει όσο το δυνατόν πιο άνετα.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα όταν εμφανίζονται. Συχνά, αν αφήσετε τα συμπτώματα να επιδεινωθούν, μπορεί να καταστεί δυσκολότερη η επιτυχή αντιμετώπισή τους.

Τις τελευταίες εβδομάδες της ζωής, τα συνηθισμένα ανεξέλεγκτα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν περιλαμβάνουν πόνο, αναπνευστική δυσχέρεια, θορυβώδη «ρογχώδη» αναπνοή, ναυτία, εμετό, ανησυχία/αναστάτωση, άγχος ή/και συγχυσμένη σκέψη.

**“ ”** Σε μια συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα σας διδάξει πώς να αναγνωρίζετε τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα.

**Πώς** Ο καλύτερος τρόπος να διαπιστώσετε αν ένα άτομο αντιμετωπίζει ανεξέλεγκτο σύμπτωμα είναι απλά να το ρωτήσετε. Αν το άτομο δεν είναι σε θέση να σας πει πώς αισθάνεται, τότε θα χρειαστεί να βασιστείτε σε άλλες ενδείξεις.

**Να θυμάστε ότι είναι πιθανό να γνωρίζετε το άτομο που φροντίζετε καλύτερα από οποιονδήποτε επαγγελματία υγείας. Αν το άτομο δεν μπορεί να εκφράσει πώς νιώθει, εμπιστευθείτε τη δική σας κρίση όσον αφορά την αναγνώριση του ανεξέλεγκτου συμπτώματος που αντιμετωπίζει.**

Η παρακάτω λίστα μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε ορισμένα συνηθισμένα ανεξέλεγκτα συμπτώματα.

<b>Πόνος</b>	Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το άτομο: <ul style="list-style-type: none"><li>– Κάνει μορφασμούς, είναι συνοφρυωμένο ή βογκάει</li><li>– Στριφογυρίζει σαν να προσπαθεί να βρει μια άνετη θέση</li><li>– Αντιστέκεται όταν προσπαθείτε να το μετακινήσετε</li></ul>
<b>Δύσπνοια</b>	Μπορεί να παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα: <ul style="list-style-type: none"><li>– Γρήγορη ή ρηχή αναπνοή</li><li>– Ενδείξεις αναστάτωσης και εκφράσεις άγχους</li><li>– Χλωμό πρόσωπο ή μελανιασμένα χείλη ή άκρα των δακτύλων</li><li>– Δυσκολία στην ομιλία ή στην ολοκλήρωση προτάσεων</li><li>– Υπερβολικές κινήσεις στο θώρακα, στο λαιμό ή/και στους ώμους που συνδέονται με την αναπνοή</li></ul>
<b>Θορυβώδης «ρογχώδης» αναπνοή</b>	Μπορεί να ακούσετε θορυβώδη ή «ρογχώδη» αναπνοή. Το άτομο που φροντίζετε είναι απίθανο να έχει επίγνωση, ή να υποφέρει από αυτό το θόρυβο όταν συμβαίνει στο τέλος της ζωής του. Ωστόσο, συχνά οι φροντιστές μπορεί να ανησυχούν αρκετά όταν ακούν τον ήχο, φοβούμενοι ότι θα πρέπει να είναι οδυνηρό για τον ασθενή.



<b>Nausea and/or vomiting</b>	<p>You may notice that the person is sweaty, clammy, or dry retching especially on movement.</p> <p>Nausea can be difficult to identify, especially if the person cannot talk.</p> <p>Nausea can occur occasionally, or it might be there all the time.</p> <p>Nausea may occur with or without vomiting.</p> <p>Vomiting may occur with or without nausea.</p>
<b>Restlessness/ agitation</b>	<p>You may notice changes in the person's behaviour including:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Fidgety movements</li><li>– Constant calling out</li><li>– Inability to settle, or expressing a sense of urgency to get up and move</li></ul> <p>These symptoms may be more distressing at night and can occur more frequently in the last days of life.</p>
<b>Anxiety</b>	<p>Sometimes it is difficult to identify anxiety. You may notice the person:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Has a furrowed brow</li><li>– Appears tense</li><li>– Is constantly scanning their room</li></ul>
<b>Muddled thinking or new confusion</b>	<p>You may notice that the person is:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Behaving in a way that is out of character</li><li>– Unable to concentrate</li><li>– Rambling as they speak, or you may have trouble making sense of what the person is saying</li><li>– Hearing or seeing things that are not present</li></ul>

- \* *The list above is limited to common symptoms. The person you are caring for may experience other breakthrough symptoms that need to be managed. If so, talk to your health care team.*
- \* *A person may experience more than one symptom at the same time. For example, they may have shortness of breath and anxiety.*
- \* ***It is important to tell your nurse straight away if the person develops a new symptom.***

**If you need advice about breakthrough symptoms, please contact your nurse or doctor/nurse practitioner.**



<b>Ναυτία ή/ και εμετός</b>	<p>Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το άτομο είναι ιδρωμένο, έχει κρύο δέρμα ή τάση για εμετό ειδικά με την κίνηση.</p> <p>Η ναυτία μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει αντιληπτή, ειδικά αν το άτομο δεν μπορεί να μιλήσει.</p> <p>Ναυτία μπορεί να εκδηλώνεται περιστασιακά, ή μπορεί να είναι μόνιμη.</p> <p>Ναυτία μπορεί να παρουσιαστεί με ή χωρίς εμετό.</p> <p>Εμετός μπορεί να παρουσιαστεί με ή χωρίς ναυτία.</p>
<b>Ανησυχία/ αναστάτωση</b>	<p>Μπορεί να παρατηρήσετε αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Νευρικές κινήσεις</li><li>- Φωνάζει συνεχώς</li><li>- Ανικανότητα να ηρεμήσει, ή εκφράζει ανυπομονησία να σηκωθεί και να κινηθεί</li></ul> <p>Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι πιο οδυνηρά τη νύχτα και μπορεί να παρουσιάζονται πιο συχνά τις τελευταίες ημέρες ζωής.</p>
<b>Άγχος</b>	<p>Ορισμένες φορές είναι δύσκολο να αναγνωριστεί το άγχος. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το άτομο:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Έχει ζαρωμένα φρύδια</li><li>- Εμφανίζει υπερένταση</li><li>- Κοιτάζει συνεχώς ολόγυρα στο δωμάτιό του</li></ul>
<b>Μπερδεμένη σκέψη ή νέα σύγχυση</b>	<p>Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το άτομο:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Συμπεριφέρεται με τρόπο που είναι εκτός χαρακτήρα</li><li>- Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί</li><li>- Λέει ασυναρτησίες όταν μιλά, ή μπορεί να δυσκολεύεστε να κατανοήσετε τι λέει</li><li>- Ακούει ή βλέπει ανύπαρκτα πράγματα</li></ul>

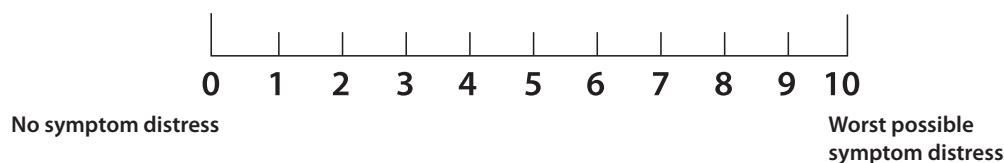
- \* Η παραπάνω λίστα περιορίζεται σε συνήθη συμπτώματα. Το άτομο που φροντίζετε μπορεί να αντιμετωπίζει άλλα ανεξέλεγκτα συμπτώματα που χρειάζεται να ελέγχονται. Σ' αυτή την περίπτωση, μιλήστε στην ομάδα φροντίδας υγείας σας.
- \* Το άτομο μπορεί να αντιμετωπίζει περισσότερα από ένα συμπτώματα ταυτόχρονα. Για παράδειγμα, μπορεί να έχει δύσπνοια και άγχος.
- \* Είναι σημαντικό να το πείτε στη νοσοκόμα σας αμέσως αν το άτομο αναπτύξει ένα νέο σύμπτωμα.

**Αν χρειάζεστε συμβουλές σχετικά με ανεξέλεγκτα συμπτώματα, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο.**



## Rating breakthrough symptoms

**i** A common way that health care teams talk about how distressing breakthrough symptoms might be is to use a rating scale ranging from zero (0) to ten (10). In this scale, a rating of 0 represents no symptom distress and 10 represents the worst possible symptom distress.



Rating a symptom is best done before, and about 20 minutes after, subcutaneous medicine is given. Comparison of the before and after rating can provide an indication of how effective the medicine has been.

**“ ”** In the one-on-one teaching session your nurse will teach you about rating symptoms and how to record them in the medicines diary. Based on the rating, your nurse will also advise you when a breakthrough symptom needs treatment.

**HOW TO** If possible, ask the person how they would rate their symptom on a scale of 0 to 10. Explain to them that 0 means no distress from the symptom and 10 is the worst possible symptom distress.

**If the person cannot tell you how they feel, trust your own judgement and your knowledge of the person to identify the breakthrough symptom, and give a rating for the symptom on behalf of the person.**

You will need to record the symptom rating in the medicines diary before, and about 20 minutes after, giving the subcutaneous medicine. This helps you to decide if the medicine has worked. The medicines diary will also be checked regularly by your health care team.

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



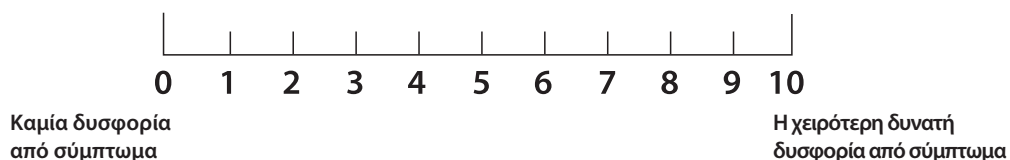
“Things became harder when he could no longer tell me how he was feeling. I had to make these decisions, but I knew him well after 45 years of living together.”





# Αξιολόγηση ανεξέλεγκτων συμπτωμάτων

**i** Ένας συνήθης τρόπος που μιλούν οι ομάδες φροντίδας υγείας για το πόσο οδυνηρά είναι τα ανεξέλεγκτα συμπτώματα είναι κάνοντας χρήση μιας βαθμολογίας από μηδέν (0) έως δέκα (10). Σ' αυτή τη βαθμολογία, το μηδέν σημαίνει ότι δεν υπάρχει καμία δυσφορία από σύμπτωμα και το δέκα δείχνει τη χειρότερη δυνατή δυσφορία από σύμπτωμα.



Η αξιολόγηση ενός συμπτώματος είναι καλύτερα να γίνεται πριν, και περίπου 20 λεπτά μετά, τη χορήγηση υποδερμικού φαρμάκου. Η σύγκριση της αξιολόγησης πριν και μετά μπορεί να παράσχει μια ένδειξη της αποτελεσματικότητας του φαρμάκου.



Σε μια συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα σας διδάξει σχετικά με την αξιολόγηση των συμπτωμάτων και πώς να τα καταγράφετε στο ημερολόγιο φαρμάκων. Με βάση την αξιολόγηση, η νοσοκόμα σας θα σας συμβουλεύσει επίσης πότε χρειάζεται θεραπεία για ένα ανεξέλεγκτο σύμπτωμα.



Αν είναι δυνατόν, ρωτήστε το άτομο πώς θα αξιολογούσε το σύμπτωμά του χρησιμοποιώντας μια βαθμολογία από το 0 έως το 10. Εξηγήστε του ότι το 0 σημαίνει ότι δεν έχει καμία δυσφορία από το σύμπτωμα και το 10 δείχνει τη χειρότερη δυνατή δυσφορία από το σύμπτωμα.

**Αν το άτομο δεν μπορεί να σας πει πώς αισθάνεται, εμπιστευθείτε τη δική σας κρίση και τη γνώση σας για το άτομο για να προσδιορίσετε το ανεξέλεγκτο σύμπτωμα, και δώστε μια αξιολόγηση για το σύμπτωμα για λογαριασμό του ατόμου.**

Θα χρειαστεί να καταγράψετε την αξιολόγηση του συμπτώματος στο ημερολόγιο φαρμάκων πριν, και περίπου 20 λεπτά μετά, τη χορήγηση του υποδερμικού φαρμάκου. Αυτό σας βοηθά να αποφασίσετε αν έχει δουλέψει το φάρμακο. Το ημερολόγιο φαρμάκων θα ελέγχεται επίσης τακτικά από την ομάδα φροντίδας υγείας σας.


**Αν δεν είστε βέβαιοι ή ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλεύτη-συνταγογράφο για περαιτέρω συμβουλές.**



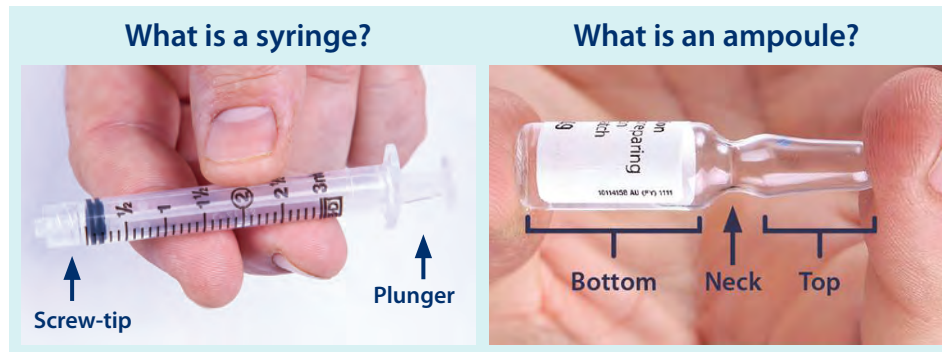
«Τα πράγματα έγιναν δυσκολότερα όταν δεν μπορούσε πλέον να μου πει πώς αισθανόταν. Έπρεπε να πάρω εγώ αυτές τις αποφάσεις, αλλά τον ήξερα καλά μετά από 45 χρόνια συμβίωσης».



# Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom

 Each breakthrough symptom can be treated by giving a medicine prescribed by your doctor/nurse practitioner. You will need to get the medicine(s) from your local chemist.

Subcutaneous medicine is drawn up into a syringe from an ampoule.



Your nurse may do this for you and label the syringe for you to put in your fridge for later use or your nurse may teach you to draw up the medicine.

**In either case, for safety, every syringe with medicine in it must be labelled correctly using a colour-coded sticky label.** The label has the name of the **medicine** and the **symptom** this medicine is being given for already printed on it.



In the one-on-one teaching session your nurse will reinforce which particular medicine to use for each symptom, depending on the doctor's/nurse practitioner's instructions. They will also teach you how to carefully read each syringe label and to use a colour-coded system (labels and fridge chart) as an extra check to help you safely select the right medicine for a particular symptom (even if it is late at night and/or you are tired).



Before giving any subcutaneous medicine always check the label on the syringe to make sure that you have the right medicine. **This is essential.**

As an extra check, the fridge chart lists the subcutaneous medicines prescribed by your doctor/nurse practitioner to treat each breakthrough symptom. The medicines are colour-coded on the fridge chart to match the syringe labels.

"The fridge chart was really helpful. It was a double check. It gave me extra confidence that I was choosing the correct medicine."





# Πώς να ξέρετε ποιο υποδερμικό φάρμακο να χρησιμοποιείτε για κάθε ανεξέλεγκτο σύμπτωμα

**i** Κάθε ανεξέλεγκτο σύμπτωμα μπορεί να αντιμετωπιστεί χορηγώντας φάρμακο που συνταγογραφήθηκε από το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο σας. Θα χρειαστεί να παίρνετε τα φάρμακα από το τοπικό σας φαρμακείο.

Το υποδερμικό φάρμακο αντλείται σε μια σύριγγα από ένα φιαλίδιο (αμπούλα).



Η νοσοκόμα σας μπορεί να το κάνει αυτό για εσάς και να βάλει ετικέτα στη σύριγγα για να μπορείτε να τη βάλετε στο ψυγείο σας για μελλοντική χρήση ή μπορεί η νοσοκόμα σας να σας διδάξει πώς να αντλείτε το φάρμακο.

**Σε οποιαδήποτε περίπτωση, για ασφάλεια, κάθε σύριγγα με φάρμακο μέσα πρέπει να φέρει τη σωστή ένδειξη χρησιμοποιώντας χρωματικά κωδικοποιημένα αυτοκόλλητη ετικέτα.** Η ετικέτα φέρει εκτυπωμένο το όνομα του **φαρμάκου** και το **σύμπτωμα** για το οποίο χορηγείται αυτό το φάρμακο.



Στη συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα επισημάνει ποιο συγκεκριμένο φάρμακο να χρησιμοποιήσετε για κάθε σύμπτωμα, ανάλογα με τις οδηγίες του γιατρού/νοσηλευτή-συνταγογράφου. Επίσης, θα σας διδάξει πώς να διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα κάθε σύριγγας και να χρησιμοποιείτε ένα χρωματικά κωδικοποιημένο σύστημα (ετικέτες και διάγραμμα ψυγείου) ως επιπλέον έλεγχο για να σας βοηθήσει να επιλέξετε το σωστό φάρμακο για ένα συγκεκριμένο σύμπτωμα (ακόμα κι αν είναι αργά τη νύχτα ή/και είστε κουρασμένοι).



Πριν χορηγήσετε οποιοδήποτε υποδερμικό φάρμακο, ελέγχετε πάντα την ετικέτα στη σύριγγα για να βεβαιωθείτε ότι έχετε το σωστό φάρμακο. **Αυτό είναι αναγκαίο.**

Ως επιπλέον έλεγχο, το διάγραμμα ψυγείου αναγράφει τα υποδερμικά φάρμακα που έχουν συνταγογραφηθεί από το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο σας για την αντιμετώπιση κάθε ανεξέλεγκτου συμπτώματος. Τα φάρμακα είναι χρωματικά κωδικοποιημένα στο διάγραμμα ψυγείου για να ταιριάζουν με τις ετικέτες της σύριγγας.

«Το διάγραμμα ψυγείου ήταν πραγματικά χρήσιμο. Έκανε διπλό έλεγχο. Μου έδωσε πρόσθετη σιγουριά ότι είχα επιλέξει το σωστό φάρμακο.»





# Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide*

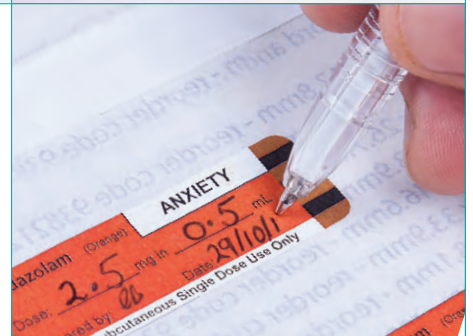
## 1. Collect the following items:

- A pen
- The colour-coded sticky label(s) for the medicine(s) and flush syringe(s)
- The ampoule(s) of medicine(s)
- The ampoule of sodium chloride 0.9% for flushing
- The screw-tip syringe(s)
- The blunt drawing-up needle(s)
- The cap(s) to screw onto the syringe(s)
- A clean container to put the equipment in
- A sharps container



## 2. Write the following details onto a sticky label for each medicine syringe to be prepared:

- The dose of the medicine contained in the syringe
- Initials of the person who prepared the syringe
- The date prepared



- \* *The syringe containing sodium chloride 0.9% (the flush syringe) also needs to be labelled.*

## 3. Wash your hands with soap and water and dry them well



## 4. Attach the blunt drawing-up needle to the syringe by:

- Removing the syringe and the needle (with its protective cover) from the packaging without touching the open end of the syringe or the needle
- Twisting the needle, with its protective cover, onto the syringe

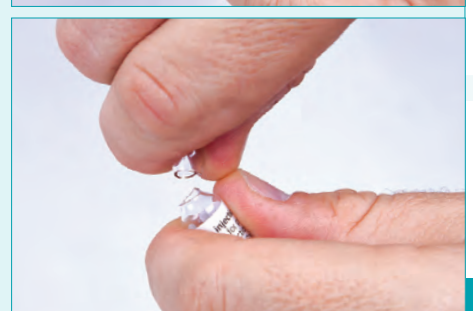


## 5a. Open a glass ampoule by:

- Holding the ampoule upright and gently flicking the top of the ampoule, with your finger, to move any medicine from inside the top of the ampoule to the bottom
- Placing your other thumb just above the neck of the ampoule and snapping the top of the ampoule away from you



- \* *If there is a dot on the top of the ampoule make sure the dot is facing away from you.*
- \* *If an ampoule shatters, discard it into the sharps container and start again.*
- \* *Some people like to use non-slip material to hold the top of the ampoule.*
- \* *Some services use ampoule openers – if so your nurse will teach you how to use one.*



# Γράψιμο ετικέτας, άνοιγμα φιαλιδίου και άντληση φαρμάκου: Οδηγός βήμα προς βήμα


## 1. Συγκεντρώστε τα παρακάτω είδη:

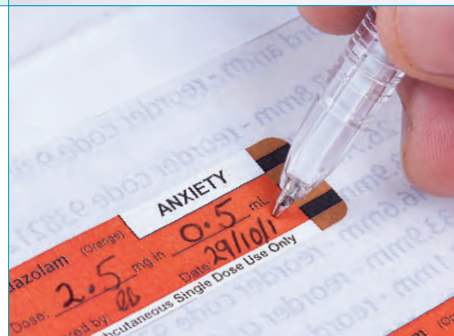
- Ένα συλλό
- Χρωματικά κωδικοποιημένες αυτοκόλλητες ετικέτες για τις σύριγγες φαρμάκου/ων και έκπλυσης
- Φιαλίδια (αμπούλες) φαρμάκου/ων
- Φιαλίδιο χλωριούχου νατρίου 0,9% για έκπλυση
- Σύριγγα/ες με βιδωτό άκρο
- Βελόνα/ες άντλησης με μη αιχμηρό άκρο
- Καπάκια για να βιδωθούν στις σύριγγες
- Ένα καθαρό δοχείο για να βάλετε μέσα τον εξοπλισμό
- Ένα δοχείο αιχμηρών αντικειμένων



## 2. Γράψτε τα ακόλουθα στοιχεία σε μια αυτοκόλλητη ετικέτα για κάθε σύριγγα φαρμάκου που ετοιμάζετε:

- Τη δόση του φαρμάκου που περιέχει η σύριγγα
- Τα αρχικά του ατόμου που ετοίμασε τη σύριγγα
- Την ημερομηνία που ετοιμάστηκε

 Η σύριγγα που περιέχει χλωριούχο νάτριο 0,9% (η σύριγγα έκπλυσης) πρέπει επίσης να φέρει ένδειξη.



## 3. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό και στεγνώστε τα καλά



## 4. Προσαρμόστε τη βελόνα άντλησης με το μη αιχμηρό άκρο στη σύριγγα:


- Αφαιρώντας τη σύριγγα και τη βελόνα (με το προστατευτικό της κάλυμμα) από τη συσκευασία χωρίς να αγγίξετε το ανοιχτό άκρο της σύριγγας ή της βελόνας
- Στριβοντας τη βελόνα, με το προστατευτικό της κάλυμμα, επάνω στη σύριγγα





### 5a. Ανοίξτε ένα γυάλινο φιαλίδιο:


- Κρατώντας το φιαλίδιο όρθιο και τινάζοντας απαλά το πάνω μέρος του φιαλιδίου, με το δάχτυλό σας, για να μεταφέρετε τυχόν φάρμακο από μέσα από το πάνω μέρος του φιαλιδίου στο κάτω
- Τοποθετώντας τον άλλο σας αντίχειρα ακριβώς πάνω από το λαιμό του φιαλιδίου και σπάζοντας το επάνω μέρος του φιαλιδίου μακριά από εσάς

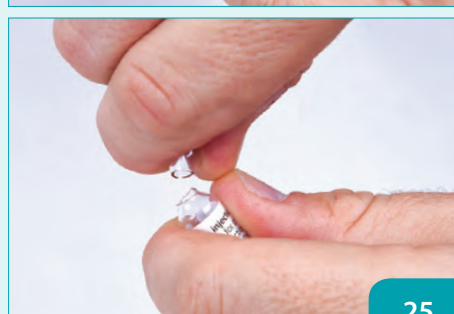


 Αν υπάρχει κουκκίδα στο πάνω μέρος του φιαλιδίου, βεβαιωθείτε ότι η κουκκίδα είναι στραμμένη μακριά από εσάς.

 Αν θρυμματιστεί ένα φιαλίδιο, πετάξτε το στο δοχείο αιχμηρών αντικειμένων και ξεκινήστε ξανά.

 Ορισμένα άτομα προτιμούν να χρησιμοποιούν κάτι που δεν γλιστράει για να κρατήσουν το επάνω μέρος του φιαλιδίου.

 Ορισμένες υπηρεσίες χρησιμοποιούν ανοιχτήρια φιαλιδίων – σ' αυτή την περίπτωση, η νοσοκόμα σας θα σας διδάξει πώς να το χρησιμοποιείτε.



**5b. Open a plastic ampoule by:**

- Twisting the top of the ampoule until it is removed



**6. Draw the medicine into the syringe by:**

- Removing the protective cover from the blunt drawing-up needle
- Inserting the needle into the ampoule then slowly pulling back on the syringe plunger



**7. Remove air bubbles from the syringe by:**

- Pointing the syringe upwards and flicking it with your finger to move any air bubbles to the top of the syringe
- Pushing the syringe plunger upwards slowly, until most of the air bubbles are removed and until you have the correct volume of medicine left in the syringe (you may see a small droplet of medicine come out – this is OK)



**8. Twist the blunt drawing-up needle off the syringe and then place it in the sharps container**



**9. Twist the cap onto the end of the filled syringe**



**10. Place the completed label on the blank side of the syringe, trying to avoid all black line volume markings on the syringe**



**11. Dispose of the open ampoule(s) into the sharps container**

**12. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface**

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



**5b. Ανοίξτε ένα πλαστικό φιαλίδιο:**

- Στρίβοντας το πάνω μέρος του φιαλιδίου μέχρι να αφαιρεθεί



**6. Αντλήστε το φάρμακο στη σύριγγα:**

- Αφαιρώντας το προστατευτικό κάλυμμα από τη βελόνα άντλησης με το μη αιχμηρό άκρο
- Εισάγοντας τη βελόνα μέσα στο φιαλίδιο και στη συνέχεια τραβώντας αργά το έμβολο της σύριγγας προς τα πίσω



**7. Αφαιρέστε τις φυσαλίδες αέρα από τη σύριγγα:**

- Γυρίζοντας τη σύριγγα προς τα επάνω και τινάζοντάς την με το δάχτυλό σας για να απομακρύνετε τυχόν φυσαλίδες αέρα προς το επάνω μέρος της σύριγγας



- Σπρώχνοντας το έμβολο της σύριγγας προς τα πάνω αργά, μέχρι να αφαιρεθούν οι περισσότερες από τις φυσαλίδες αέρα και να παραμένει η σωστή ποσότητα φαρμάκου στη σύριγγα (μπορεί να δείτε να βγαίνει ένα μικρό σταγονίδιο φαρμάκου – αυτό είναι εντάξει)

**8. Περιστρέψτε τη βελόνα άντλησης με το μη αιχμηρό άκρο και βγάλτε την από τη σύριγγα και στη συνέχεια τοποθετήστε την στο δοχείο αιχμηρών αντικειμένων**



**9. Στρίψτε το καπάκι πάνω στο άκρο της γεμισμένης σύριγγας**



**10. Τοποθετήστε τη συμπληρωμένη ετικέτα στην κενή πλευρά της σύριγγας, προσπαθώντας να αποφύγετε όλες τις μαύρες γραμμές διαβάθμισης ποσότητας στη σύριγγα**



**11. Πετάξτε το ανοιχτό φιαλίδιο/α στο δοχείο αιχμηρών αντικειμένων**

**12. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό και καθαρίστε την επιφάνεια εργασίας**

**Αν δεν είστε βέβαιοι ή ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλεύτη-συνταγογράφο για περαιτέρω συμβουλές.**

# Giving medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide*

1. **Check the subcutaneous cannula insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and any changes in the cannula position. If any of these are present, contact your nurse for advice before continuing.

2. **Wash your hands with soap and water and dry them well**




3. **Read the label on the syringe to make sure that you have selected the right medicine, as prescribed, for the breakthrough symptom to be treated**



4. **Place the following items into a clean container:**

- The labelled syringe(s) filled with medicine
- The labelled flush syringe




-  *Some subcutaneous medicines can cause discomfort when being given. To help avoid this, roll the syringe between your palms for a couple of seconds to warm the contents.*

5. **Twist the cap off the syringe**



6. **Hold the Y-arm of the cannula and push the syringe into the centre of the needle-free connector and twist until secure**

-  *Optional: Some services request that you first swab the end of the needle-free connector with an alcohol wipe.*



# Χορήγηση φαρμάκου χρησιμοποιώντας υποδερμικό σωληνίσκο: Οδηγός βήμα προς βήμα

- 1. Ελέγξτε το σημείο εισαγωγής του υποδερμικού σωληνίσκου για:** Πρήξιμο, ευαισθησία, κοκκινίλα ή διαρροή και τυχόν αλλαγές στη θέση του σωληνίσκου. Αν παρουσιαστούν οποιαδήποτε από τα παραπάνω, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας για συμβουλές προτού συνεχίσετε.

- 2. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό και στεγνώστε τα καλά**




- 3. Διαβάστε την ετικέτα στη σύριγγα για να βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει το σωστό φάρμακο, όπως συνταγογραφήθηκε, για τη θεραπεία του ανεξέλεγκτου συμπτώματος**



- 4. Τοποθετήστε τα ακόλουθα είδη σε ένα καθαρό δοχείο:**

- Τις γεμισμένες με φάρμακο επισημασμένες σύριγγες
- Την επισημασμένη σύριγγα έκπλυσης


-  *Ορισμένα υποδερμικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία κατά τη χορήγησή τους. Για να αποφευχθεί αυτό, περιστρέψτε τη σύριγγα ανάμεσα στις παλάμες σας για δυο-τρία δευτερόλεπτα για να ζεσταθεί το περιεχόμενό της.*



- 5. Στριψτε και αφαιρέστε το κάλυμμα της σύριγγας**



- 6. Βαστήξτε το βραχίονα σε σχήμα «Υ» του σωληνίσκου και σπρώξτε τη σύριγγα στο κέντρο του συνδέσμου που δεν έχει βελόνα, και στρίψτε την μέχρι να ασφαλίσει**

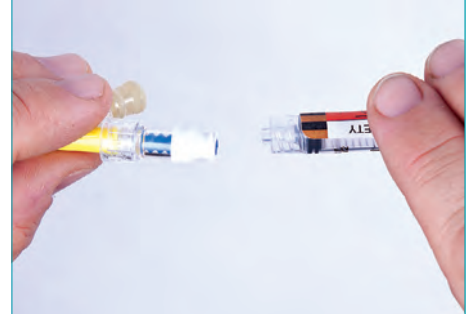
-  *Προαιρετικά: Ορισμένες υπηρεσίες ζητούν να σκουπίσετε πρώτα το άκρο του συνδέσμου που δεν έχει βελόνα με μαντηλάκι οινόπνευματος.*



7. Slowly push the syringe plunger in until all the medicine has been given



8. Hold the Y-arm of the subcutaneous cannula and twist the syringe to remove it




9. Dispose of the empty syringe safely

10. Repeat steps 5–9 for each medicine to be given

11. Repeat steps 5-9 using 0.5mL of sodium chloride 0.9% (the flush syringe) to make sure all the medicine remaining in the subcutaneous cannula has been given to the person

12. **Re-check the insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and inform your nurse if you notice changes

 *It is normal for medicine to form a small lump at the insertion site immediately after giving it. The lump will disappear as the medicine is absorbed into the bloodstream.*

13. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

14. Fill out the medicines diary



15. Check the person about 20 minutes later and put the new symptom rating in the medicines diary

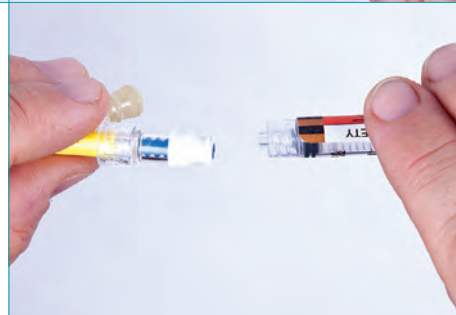
**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



7. Σπρώξτε αργά το έμβολο της σύριγγας προς τα μέσα έως ότου χορηγηθεί όλο το φάρμακο



8. Βαστήξτε το βραχίονα «Υ» του υποδερμικού σωληνίσκου και στρίψτε τη σύριγγα για να την αφαιρέσετε



9. Πετάξτε με ασφάλεια την άδεια σύριγγα

10. Επαναλάβετε τα βήματα 5–9 για κάθε φάρμακο που πρόκειται να χορηγήσετε

11. Επαναλάβετε τα βήματα 5-9 χρησιμοποιώντας 0,5mL χλωριούχου νατρίου 0,9% (τη σύριγγα έκπλυσης) για να βεβαιωθείτε ότι όλο το φάρμακο που απομένει στον υποδερμικό σωληνίσκο έχει χορηγηθεί στο άτομο

12. Ελέγξτε ξανά το σημείο εισαγωγής για: Πρήξιμο, ευαισθησία, κοκκινίλα ή διάρροη και ενημερώστε τη νοσοκόμα σας αν παρατηρήσετε αλλαγές



Είναι φυσιολογικό να σχηματιστεί ένα μικρό εξόγκωμα στο σημείο εισαγωγής αμέσως μετά τη χορήγηση του φαρμάκου. Το εξόγκωμα θα εξαφανιστεί καθώς απορροφάται το φάρμακο στο κυκλοφορικό σύστημα.

13. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό και καθαρίστε την επιφάνεια εργασίας

14. Συμπληρώστε το ημερολόγιο φαρμάκων



15. Ελέγξτε το άτομο περίπου 20 λεπτά αργότερα και γράψτε τη νέα αξιολόγηση του συμπτώματος στο ημερολόγιο φαρμάκων

**Αν δεν είστε βέβαιοι ή ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο για περαιτέρω συμβουλές.**





# Checking the subcutaneous cannula



The subcutaneous cannula is a thin plastic tube inserted by the nurse under the person's skin. The place where it goes into the skin is called the insertion site. The cannula is secured to the person's skin using a clear, waterproof film that enables you to wash around the area.



*Your nurse may insert two subcutaneous cannulas to make sure that there is a back-up if one stops working. This ensures there will be no delay in giving medicines to the person you are caring for.*



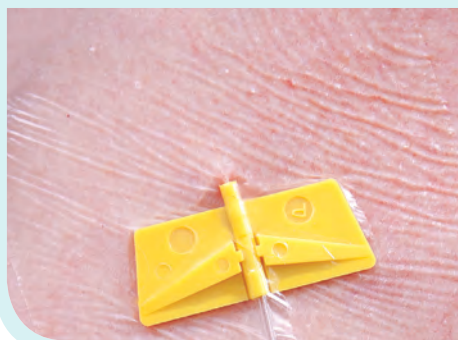
In the one-on-one teaching session your nurse will explain how to check the subcutaneous cannula.



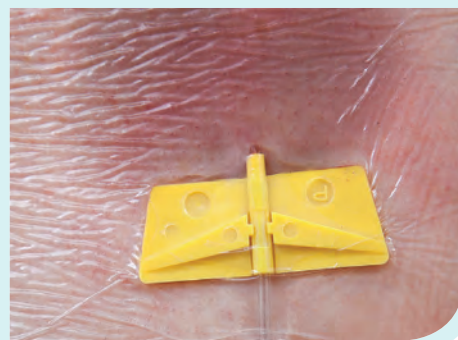
To check the subcutaneous cannula, you should:

- Look at the insertion site
- Contact your nurse immediately if you notice any of the following:
  - Swelling
  - Tenderness
  - Redness
  - Leakage around the cannula site
- Check that the cannula and the clear film have not been dislodged

**Example of insertion site suitable for use**



**Example of insertion site unsuitable for use**



**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



*“The nurse was great with me and my sister. She showed us how to see if there was a problem with the cannula and I always checked it before I gave him any medicine.”*



## Έλεγχος του υποδερμικού σωληνίσκου

**i** Ο υποδερμικός σωληνίσκος είναι ένας λεπτός πλαστικός σωλήνας που εισάγεται από τη νοσοκόμα κάτω από το δέρμα του ατόμου. Το σημείο όπου εισάγεται στο δέρμα ονομάζεται σημείο εισαγωγής. Ο σωληνίσκος στερεώνεται στο δέρμα του ατόμου χρησιμοποιώντας μια διαφανή, αδιάβροχη μεμβράνη που σας επιτρέπει να πλύνετε τη γύρω περιοχή.

**\*** Η νοσοκόμα σας μπορεί να εισαγάγει δύο υποδερμικούς σωληνίσκους για να βεβαιωθεί ότι υπάρχει εφεδρικός αν σταματήσει να λειτουργεί ένας από αυτούς. Αυτό διασφαλίζει ότι δεν θα υπάρξει καθυστέρηση στη χορήγηση φαρμάκων στο άτομο που φροντίζετε.

**”** Σε μια συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα σας εξηγήσει πώς να ελέγχετε τον υποδερμικό σωληνίσκο.

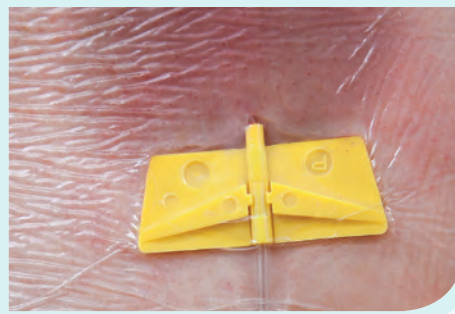
**Πώς** Για να ελέγξετε τον υποδερμικό σωληνίσκο, θα πρέπει:

- Να κοιτάξετε το σημείο εισαγωγής
- Επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας αμέσως αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
  - Πρήξιμο
  - Ευαισθησία
  - Κοκκινίλα
  - Διαρροή γύρω από το σημείο εισαγωγής του σωληνίσκου
- Ελέγξτε ότι ο σωληνίσκος και η διαφανής μεμβράνη δεν έχουν αλλάξει θέση

**Παράδειγμα σημείου εισαγωγής που είναι κατάλληλο για χρήση**



**Παράδειγμα σημείου εισαγωγής που δεν είναι κατάλληλο για χρήση**



**Αν δεν είστε βέβαιοι ή ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο για περαιτέρω συμβουλές.**



«Η νοσοκόμα ήταν υπέροχη με εμένα και την αδελφή μου. Μας έδειξε πώς να δούμε αν υπήρχε κάποιο πρόβλημα με το σωληνίσκο και τον έλεγχα πάντα πριν του δώσω οποιοδήποτε φάρμακο».



## Recording in the medicines diary

**i** As part of the *caring@home* package you will be given a medicines diary. It is very important to write in the diary when each medicine is given. This allows you to keep track of the amount of medicines used. Importantly, it allows your nurse and/or doctor/nurse practitioner to assess if the medicines need to be changed.

**“ ”** In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to fill out your medicines diary.

**HOW TO** For each medicine given, you need to complete the following details in the medicines diary:

Date	Time	Medicine	Dose	Reason for medicine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain</li> <li>• Shortness of breath</li> <li>• Noisy 'rattly' breathing</li> <li>• Nausea and/or vomiting</li> <li>• Restlessness/agitation</li> <li>• Anxiety</li> <li>• Muddled thinking or new confusion</li> <li>• Other</li> </ul>	'Before' symptom rating (0–10)	'After about 20 mins' symptom rating (0–10)	Comments/ Other things you want to note or mention
					 0 = No symptom distress 10 = Worst possible symptom distress		
29/10/18	4.30am	Morphine	2 mg	Shortness of breath	9	4	Settled and comfortable after 20 minutes
29/10/18	4.30am	Midazolam	2.5 mg	Anxiety	9	1	

“I liked the diary because the nurses looked at it every day and used it as a tool to talk to us and tell us what was happening.”







## Καταγραφή στο ημερολόγιο φαρμάκων



Ως μέρος του πακέτου caring@home θα σας δοθεί ένα ημερολόγιο φαρμάκων. Είναι πολύ σημαντικό να γράφετε στο ημερολόγιο πότε χορηγείται κάθε φάρμακο. Αυτό σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται. Το σημαντικότερο είναι ότι επιτρέπει στη νοσοκόμα σας ή/και στο γιατρό/νοσηλεύτη-συνταγογράφο να αξιολογεί αν χρειάζεται αλλαγή φαρμάκων.



Σε μια συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα σας διδάξει πώς να συμπληρώνετε το ημερολόγιο φαρμάκων σας.



Για κάθε φάρμακο που χορηγείτε, θα χρειαστεί να συμπληρώνετε τα παρακάτω στοιχεία στο ημερολόγιο φαρμάκων:

Ημερομηνία	Ώρα	Φάρμακο	Δόση	Για ποιο λόγο χορηγείται το φάρμακο <ul style="list-style-type: none"><li>• Πόνος</li><li>• Δύσπνοια</li><li>• Θορυβώδης «ρογχώδης» αναπνοή</li><li>• Ναυτία ή/και εμετός</li><li>• Ανησυχία/αναστάτωση</li><li>• Άγχος</li><li>• Μπερδεμένη σκέψη ή νέα σύγχυση</li><li>• Άλλο</li></ul>	Αξιολόγηση συμπτώματος «πριν» (0-10)	Αξιολόγηση συμπτώματος «μετά 20 περίπου λεπτά» (0-10)	Σχόλια/Άλλα πράγματα που θέλετε να σημειώσετε ή να αναφέρετε
					 0 = Καμία δυσφορία από σύμπτωμα 10 = Η χειρότερη δυνατή δυσφορία από σύμπτωμα		
29/10/18	4.30πμ	Morphine	2mg	Δύσπνοια	9	4	Ηρέμησε και είχε άνεση μετά από 20 λεπτά
29/10/18	4.30πμ	Midazolam	2,5mg	Άγχος	9	1	

«Μου άρεσε το ημερολόγιο επειδή οι νοσοκόμες το κοιτάζαν κάθε μέρα και το χρησιμοποιούσαν σαν εργαλείο για να μας μιλήσουν και να μας πουν τι συνέβαινε».





## Making sure there are enough medicines in the house



Prescriptions are needed for all subcutaneous medicines.

It is recommended that enough medicine for at least three days is always available in the home.



In the one-on-one teaching session your nurse will advise you on the best way to make sure that you always have enough medicine in the house.



It may take a couple of days (especially in rural or remote locations) for the prescription medicine to arrive at the chemist. Check the amount of medicine each day and let your doctor/nurse practitioner and pharmacist know if stocks are running low.

If getting to the chemist is difficult, ask your pharmacist if medicines can be home-delivered.

Find out if your chemist has an after-hours service and how to access it if needed.



“Our pharmacist was very helpful. When I told her what was happening she was very prepared. We never ran out of medicines. But it was a bit stressful managing the flow of medicines and my son helped. He collected the medicine so I could stay at home with my wife.”





## Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετά φάρμακα στο σπίτι



Χρειάζονται ιατρικές συνταγές για όλα τα υποδερμικά φάρμακα.

Συνιστάται να υπάρχει πάντα διαθέσιμο αρκετό φάρμακο για τουλάχιστον τρεις ημέρες στο σπίτι.



Στη συνάντηση προσωπικής διδασκαλίας, η νοσοκόμα σας θα σας συμβουλευσει για τον καλύτερο τρόπο να βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντα αρκετό φάρμακο στο σπίτι.



Μπορεί να χρειαστούν δυο-τρεις ημέρες (ιδίως σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές) μέχρι να φθάσει το συνταγογραφημένο φάρμακο στο φαρμακείο. Ελέγχετε την ποσότητα φαρμάκου κάθε μέρα και ενημερώνετε το γιατρό/νοσηλευτή-συνταγογράφο και το φαρμακοποιό σας αν εξαντλούνται τα αποθέματα.

Αν είναι δύσκολο να πάτε στο φαρμακείο, ρωτήστε το φαρμακοποιό σας αν μπορούν να σας φέρουν τα φάρμακα στο σπίτι.

Μάθετε αν διαθέτει το φαρμακείο σας υπηρεσία μετά τις εργάσιμες ώρες και πώς να αποκτήσετε πρόσβαση αν χρειαστεί.



«Η φαρμακοποιός μας πολύ μας βοήθησε. Όταν της είπα τι συνέβαινε, ήταν πολύ προετοιμασμένη. Ποτέ δεν μας τελείωσαν τα φάρμακα. Αλλά είχα λίγο άγχος με τη διαχείριση της ροής των φαρμάκων και ο γιος μου βοήθησε. Πήγαινε να πάρει το φάρμακο, για να μπορώ εγώ να μένω στο σπίτι με τη σύζυγό μου».



# Safely storing and disposing of subcutaneous medicines



Medicines need to be stored safely and disposed of safely.



Your nurse will advise you on safely storing and disposing of subcutaneous medicines.



## Storage of medicine

- Keep all medicines out of view and reach of children
- Store all medicine ampoules in a secure container
- Store labelled, filled syringes in a secure container in your fridge
- Store the sharps container out of reach of children

## Disposal of unused medicine

- Return all unused medicines to your local chemist as soon as possible

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



“We took our left-over medicines to our pharmacist. He was really helpful.”



## Ασφαλής αποθήκευση και απόρριψη υποδερμικών φαρμάκων



Τα φάρμακα χρειάζεται να τα αποθηκεύετε με ασφάλεια και να τα πετάτε με ασφάλεια.



Η νοσοκόμα σας θα σας συμβουλεύσει για την ασφαλή αποθήκευση και απόρριψη των υποδερμικών φαρμάκων.



### Αποθήκευση φαρμάκου

- Διατηρείτε όλα τα φάρμακα σε σημείο όπου δεν μπορούν να τα δουν και να τα φτάσουν τα παιδιά
- Αποθηκεύετε όλα τα φιαλίδια φαρμάκων σε ασφαλές δοχείο
- Αποθηκεύετε τις επισημασμένες, γεμισμένες σύριγγες σε ασφαλές δοχείο στο ψυγείο σας
- Αποθηκεύετε το δοχείο αιχμηρών αντικειμένων μακριά από τα παιδιά

### Απόρριψη αχρησιμοποίητου φαρμάκου

- Επιστρέψτε όλα τα αχρησιμοποίητα φάρμακα στο τοπικό σας φαρμακείο το συντομότερο δυνατόν

**Αν δεν είστε βέβαιοι ή ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τη νοσοκόμα σας ή το γιατρό/νοσηλεύτη-συνταγογράφο για περαιτέρω συμβουλές.**



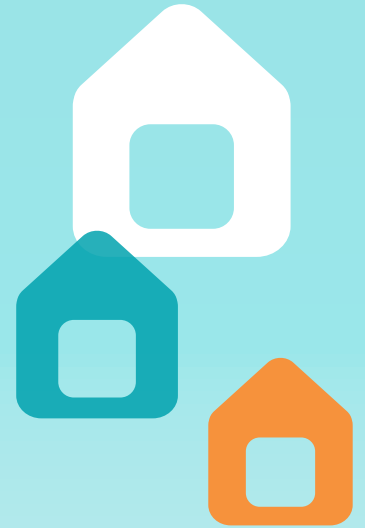
«Πήραμε τα φάρμακα που μας είχαν απομείνει στο φαρμακοποιό μας. Πραγματικά μας βοήθησε».



## Extra information



"I liked all the extra information. But I'm one of those people who likes to read."



## Πρόσθετες πληροφορίες



«Μου άρεσαν όλες οι επιπλέον πληροφορίες. Αλλά είμαι ένας από τους ανθρώπους που τους αρέσει να διαβάζουν».



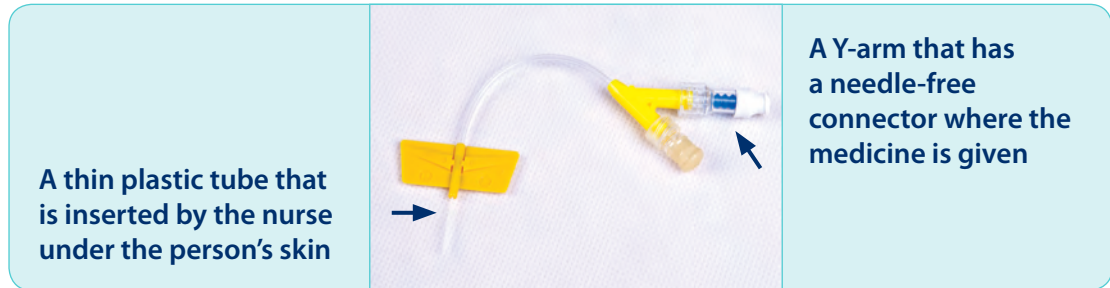


# The subcutaneous cannula

## What is a subcutaneous cannula?

A subcutaneous cannula is a device that allows medicines to be given under the skin avoiding the need for lots of needles that can be painful. The medicines are then absorbed into the body via the small blood vessels in the fatty layer of the skin.

Each cannula has two ends, as shown in the picture.



Your health care team may use a different subcutaneous cannula to the one shown here.

## Why is a subcutaneous cannula used?

A subcutaneous cannula is a safe and effective way of delivering medicines in certain situations. For instance, if the:

- Person is having trouble swallowing oral medicines
- Person is vomiting frequently
- Doctor/nurse practitioner thinks that medicines taken by mouth are not being absorbed properly
- Doctor/nurse practitioner thinks that subcutaneous medicines will be more effective or efficient than oral ones

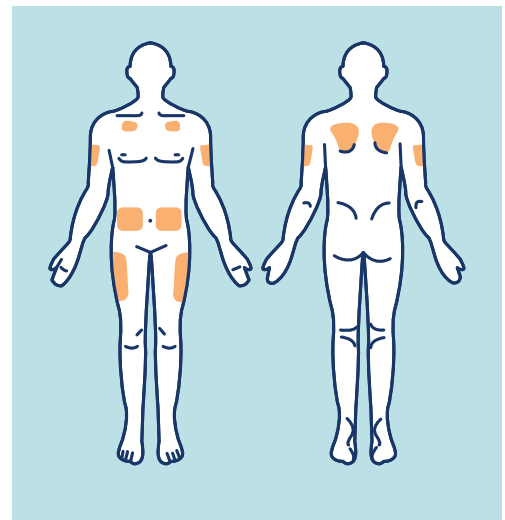
## Where is a subcutaneous cannula inserted?

The common sites for subcutaneous cannula insertion are shown in the image.

## When will the subcutaneous cannula need to be replaced?

The nurse may change the subcutaneous cannula if:

- It is hard to push the medicine into the cannula
- The medicine leaks out of the insertion site
- The site is red and inflamed
- There is ongoing pain or discomfort when the medicine is given
- It is due for a scheduled change according to the regular practice of the health care team





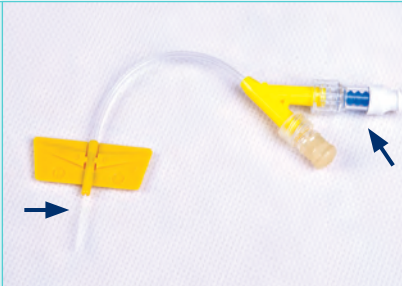
# Ο υποδερμικός σωληνίσκος

## Τι είναι ο υποδερμικός σωληνίσκος;

Ο υποδερμικός σωληνίσκος (κάννουλα) είναι μια συσκευή που επιτρέπει τη χορήγηση φαρμάκων κάτω από το δέρμα, αποφεύγοντας την ανάγκη για πολλές βελόνες που μπορεί να προκαλούν πόνο. Τα φάρμακα στη συνέχεια απορροφώνται από τον οργανισμό μέσω των μικρών αιμοφόρων αγγείων στη λιπαρή στιβάδα του δέρματος.

Κάθε σωληνίσκος έχει δύο άκρα, όπως φαίνεται στην εικόνα.

Ένας λεπτός πλαστικός σωλήνας που εισάγεται από τη νοσοκόμα κάτω από το δέρμα του ατόμου



Ένας βραχίονας σε σχήμα «Υ» που έχει σύνδεσμο χωρίς βελόνα όπου χορηγείται το φάρμακο

Η ομάδα φροντίδας υγείας σας μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα διαφορετικό υποδερμικό σωληνίσκο αντί γι' αυτόν που απεικονίζεται εδώ.

## Γιατί χρησιμοποιείται ο υποδερμικός σωληνίσκος;

Ο υποδερμικός σωληνίσκος είναι ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος χορήγησης φαρμάκων σε ορισμένες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, αν:

- Το άτομο δυσκολεύεται να καταπιεί φάρμακα από το στόμα
- Το άτομο κάνει συχνά εμετό
- Ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος νομίζει ότι τα φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα δεν απορροφώνται κανονικά
- Ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος νομίζει ότι τα υποδερμικά φάρμακα θα είναι πιο αποτελεσματικά ή αποδοτικά από αυτά που λαμβάνονται από το στόμα

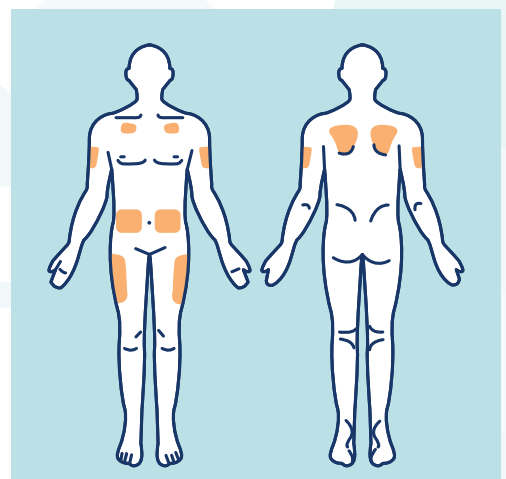
## Πού εισάγεται ο υποδερμικός σωληνίσκος;

Τα συνήθη σημεία για την εισαγωγή υποδερμικού σωληνίσκου εμφανίζονται στην εικόνα.

## Πότε θα χρειαστεί να αντικατασταθεί ο υποδερμικός σωληνίσκος;

Η νοσοκόμα μπορεί να αλλάξει τον υποδερμικό σωληνίσκο, αν:


- Είναι δύσκολο να πιέσει το φάρμακο στο σωληνίσκο
- Το φάρμακο διαρρέυσει από το σημείο εισαγωγής
- Το σημείο εισαγωγής είναι κόκκινο και ερεθισμένο
- Υπάρχει συνεχής πόνος ή ενόχληση όταν χορηγείται το φάρμακο
- Επίκειται προγραμματισμένη αλλαγή σύμφωνα με τη συνήθη πρακτική της ομάδας φροντίδας υγείας



# More about common breakthrough symptoms



It usually takes adjustments to get the right type and dose of medicine to treat a particular symptom.

Symptom	About the symptom	How can I help?
<b>Pain</b>	<p>Pain is a complex personal sensation. It is as intense as the person says it is.</p> <p>Pain may occur in more than one location.</p> <p>Pain may be described differently depending on its location:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Soft tissue, organ, and abdominal pain is often described as deep or cramping.</li> <li>– Muscle or bone pain is often described as aching or throbbing.</li> <li>– Nerve pain is often described as burning, tingling, shooting, stabbing, or as a numbed sensation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage pain: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Discuss non-medicine possibilities with your health care team because there are many things, apart from medicines, that may help to relieve pain</li> <li>– If pain is worse when the person has to be moved, it is best to give pain medicine about 20-30 minutes before any necessary movement e.g. before bathing</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul>
<b>Shortness of breath</b>	<p>Shortness of breath or breathlessness is an awareness of uncomfortable breathing.</p> <p>Shortness of breath may be due to the person's disease process, anxiety, or a combination of both. It can be very distressing for the person experiencing it, as well as for yourself to see that distress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage shortness of breath: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stay with the person, if possible</li> <li>– Use a fan to circulate air around the person's face</li> <li>– Open a window to enable air flow in the room</li> <li>– Suggest relaxation or breathing techniques, if appropriate</li> <li>– Play music that you know the person finds relaxing</li> <li>– Help the person into a more comfortable position e.g. sitting position, supported by pillows</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul>
<b>Noisy 'rattly' breathing</b>	<p>A person's ability to cough, swallow, and clear secretions is limited at the end of life and noisy or 'rattly' breathing can result from these secretions pooling in the airways.</p> <p>The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tip to help manage noisy 'rattly' breathing: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reposition the person onto their side with their head slightly raised and well supported by pillows</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul> <p> <i>It is recommended to give subcutaneous medicine as soon as the noisy breathing is noticed.</i></p>



# Περισσότερα σχετικά με τα συνηθισμένα ανεξέλεγκτα συμπτώματα

Συνήθως χρειάζονται προσαρμογές για να λάβει κανείς το σωστό τύπο και δόση φαρμάκου για την αντιμετώπιση ενός ορισμένου συμπτώματος.

Σύμπτωμα	Σχετικά με το σύμπτωμα	Πώς μπορώ να βοηθήσω;
<b>Πόνος</b>	<p>Ο πόνος είναι μια σύνθετη προσωπική αίσθηση. Είναι τόσο έντονος όσο λέει πως είναι το άτομο.</p> <p>Πόνος μπορεί να παρουσιαστεί σε περισσότερα από ένα σημεία.</p> <p>Ο πόνος μπορεί να περιγράφεται με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το σημείο στο οποίο εκδηλώνεται:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ο πόνος στο μαλακό ιστό, σε όργανο, και στην κοιλιακή χώρα περιγράφεται συχνά ως βαθύς πόνος ή κράμπες.</li><li>– Ο πόνος στους μυς ή στα οστά περιγράφεται συχνά ως άλγος ή παλλόμενος πόνος.</li><li>– Ο πόνος των νεύρων περιγράφεται συχνά ως καυτερός πόνος, μυρμηγκιασμα, οξύς πόνος, μαχαιριά, ή σαν μούδιασμα.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε τον πόνο:<ul style="list-style-type: none"><li>– Συζητήστε μη φαρμακευτικές επιλογές με την ομάδα φροντίδας υγείας σας επειδή υπάρχουν πολλά πράγματα, πέρα από τα φάρμακα, που μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου</li><li>– Αν ο πόνος είναι χειρότερος όταν το άτομο πρέπει να μετακινηθεί, είναι καλύτερα να του δώσετε παυσίπονο περίπου 20-30 λεπτά πριν οποιαδήποτε απαραίτητη κίνηση π.χ. πριν το μπάνιο</li></ul></li><li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li></ul>
<b>Δύσπνοια</b>	<p>Δύσπνοια ή αναπνευστική δυσχέρεια είναι μια αίσθηση δυσκολίας στην αναπνοή.</p> <p>Η δύσπνοια μπορεί να οφείλεται στην εξέλιξη της νόσου του ατόμου, του άγχους του, ή σε ένα συνδυασμό και των δύο.</p> <p>Μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή για το άτομο που την παθαίνει, καθώς και για εσάς που παρατηρείτε τέτοια δυσφορία.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν στη διαχείριση της δύσπνοιας:<ul style="list-style-type: none"><li>– Μείνετε με το άτομο, αν είναι δυνατόν</li><li>– Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα για να κυκλοφορεί αέρας γύρω από το πρόσωπο του ατόμου</li><li>– Ανοίξτε ένα παράθυρο για να επιτρέψετε τη ροή αέρα στο δωμάτιο</li><li>– Προτείνετε χαλάρωση ή τεχνικές αναπνοής, αν χρειάζεται</li><li>– Παίξτε μουσική που ξέρετε ότι χαλαρώνει το άτομο</li><li>– Βοηθήστε το άτομο να βρει μια πιο άνετη θέση π.χ. καθιστή θέση, υποστηριζόμενο από μαξιλάρια</li></ul></li><li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li></ul>
<b>Θορυβώδης «ρογχώδης» αναπνοή</b>	<p>Η ικανότητα ενός ατόμου να βήξει, να καταπιεί, και να καθαρίσει εκκρίσεις είναι περιορισμένη στο τέλος της ζωής και η θορυβώδης ή «ρογχώδης» αναπνοή μπορεί να προκύψει από τη συγκέντρωση αυτών των εκκρίσεων στους σωλήνες του αναπνευστικού συστήματος.</p> <p>Το άτομο που φροντίζετε είναι απίθανο να έχει επίγνωση, ή να ενοχλείται από αυτό το θόρυβο όταν συμβαίνει στο τέλος της ζωής του. Ωστόσο, συχνά οι φροντιστές μπορεί να ανησυχούν αρκετά όταν ακούν τον ήχο, φοβούμενοι ότι θα πρέπει να είναι οδυνηρό για τον ασθενή.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μια συμβουλή για να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε τη θορυβώδη «ρογχώδη» αναπνοή:<ul style="list-style-type: none"><li>– Επανατοποθετήστε το άτομο στο πλάι με το κεφάλι του ελαφρά ανασηκωμένο και καλά στηριγμένο με μαξιλάρια</li></ul></li><li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li></ul> <p><b>*</b> Συνιστάται να χορηγήσετε υποδερμικό φάρμακο αμέσως μόλις παρατηρήσετε θορυβώδη αναπνοή.</p>

Symptom	About the symptom	How can I help?
<b>Nausea and/or vomiting</b>	<p>Nausea and/or vomiting can be caused by many disease processes and can also be a side effect of medicines.</p> <p>Nausea may be experienced with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage nausea and/or vomiting:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Open a window or use a fan to help the person get fresh air</li> <li>– Apply a cool face-washer or compress to the forehead or back of the neck</li> <li>– Keep the person’s mouth clean</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Restlessness/ agitation</b>	<p>Restlessness or agitation is common as the end of life approaches. The causes are not well understood medically.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage restlessness/ agitation:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Try to establish a quiet environment without too much stimulation</li> <li>– Being present with the person may offer them reassurance</li> <li>– Speak in a calm, quiet voice</li> <li>– Lightly massage the person’s hand or forehead</li> <li>– Play music that you know calms them</li> <li>– Notice if the person has pain and if so consider if this needs treatment</li> <li>– Notice if the person is having trouble urinating and if so contact the health care team</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Anxiety</b>	<p>People who are nearing the end of their life may experience anxiety. The causes for anxiety might be physical, emotional, spiritual, or a combination.</p> <p>Anxiety can increase other symptoms such as pain, nausea, and breathlessness. It may also cause sleep disturbance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage anxiety:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Being present with the person</li> <li>– Reassure the person that they are safe</li> <li>– Distract them, if appropriate</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Muddled thinking or new confusion</b>	<p>New or worsening behaviours, not usual in the person, may be noticed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Inability to concentrate</li> <li>– Confused conversation e.g. rambling, nonsensical, unconnected speech</li> <li>– Talking to people who are not there</li> <li>– Plucking at the air or the bed clothes</li> </ul> <p>The person may appear anxious, restless or agitated, or behave in a way that is out of character.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tip to help manage muddled thinking/ new confusion:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Try to establish a quiet environment without too much stimulation</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>



Σύμπτωμα	Σχετικά με το σύμπτωμα	Πώς μπορώ να βοηθήσω;
<b>Ναυτία ή/και εμετός</b>	<p>Η ναυτία ή/και ο εμετός μπορεί να προκληθούν από πολλές διεργασίες ασθένειας και μπορεί επίσης να είναι μια παρενέργεια φαρμάκων.</p> <p>Ναυτία μπορεί να αντιμετωπίσει το άτομο με ή χωρίς εμετό. Εμετός μπορεί να παρουσιαστεί με ή χωρίς ναυτία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν στη διαχείριση ναυτίας ή/και εμετού: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ανοίξτε ένα παράθυρο ή χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα για να βοηθήσετε το άτομο να εισπνεύσει φρέσκο αέρα</li> <li>– Απλώστε ένα δροσερό πετσετάκι του προσώπου ή κομπρέσα στο μέτωπο ή στο πίσω μέρος του λαιμού</li> <li>– Διατηρείτε το στόμα του ατόμου καθαρό</li> </ul> </li> <li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li> </ul>
<b>Ανησυχία/ αναστάτωση</b>	<p>Η ανησυχία ή αναστάτωση είναι κοινό σύμπτωμα καθώς πλησιάζει το τέλος της ζωής. Τα αίτια δεν είναι καλά κατανοητά από την επιστήμη.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν στη διαχείριση της ανησυχίας/αναστάτωσης: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα ήσυχο περιβάλλον χωρίς υπερδιέγερση</li> <li>– Η παρουσία σας με το άτομο μπορεί να το καθησυχάσει</li> <li>– Μιλάτε με ήρεμη, σιγανή φωνή</li> <li>– Κάντε ελαφρό μασάζ στο χέρι ή στο μέτωπο του ατόμου</li> <li>– Παίζετε μουσική που γνωρίζετε ότι ηρεμεί το άτομο</li> <li>– Προσέξτε αν το άτομο έχει πόνο και, εάν ναι, εξετάστε αν χρειάζεται θεραπεία</li> <li>– Παρατηρήστε αν το άτομο δυσκολεύεται να ουρήσει και, εάν ναι, επικοινωνήστε με την ομάδα φροντίδας υγείας</li> </ul> </li> <li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li> </ul>
<b>Άγχος</b>	<p>Τα άτομα που πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους μπορεί να έχουν άγχος. Τα αίτια του άγχους μπορεί να είναι σωματικά, συναισθηματικά, πνευματικά, ή ένας συνδυασμός τους.</p> <p>Το άγχος μπορεί να αυξήσει άλλα συμπτώματα όπως τον πόνο, τη ναυτία και τη δύσπνοια. Μπορεί επίσης να προκαλέσει διαταραχές ύπνου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Η παρουσία σας βοηθά το άτομο</li> <li>– Διαβεβαιώστε το άτομο ότι είναι ασφαλές</li> <li>– Αποσπάστε την προσοχή του, αν χρειάζεται</li> </ul> </li> <li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li> </ul>
<b>Μπερδεμένη σκέψη ή νέα σύγχυση</b>	<p>Νέες ή επιδεινωμένες συμπεριφορές, που δεν είναι συνηθισμένες στο άτομο, μπορεί να παρατηρηθούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ανικανότητα να επικεντρωθεί</li> <li>– Συγκεχυμένη συνομιλία π.χ. ασυναρτησίες, ανοησίες, ασύνδετη ομιλία</li> <li>– Μιλά σε ανθρώπους οι οποίοι δεν είναι παρόντες</li> <li>– Τραβά ανύπαρκτα πράγματα στον αέρα ή τα κλινოსκεπάσματα</li> </ul> <p>Το άτομο μπορεί να εμφανίζεται ταραγμένο, ανήσυχο ή αναστατωμένο, ή να συμπεριφέρεται με τρόπο που είναι εκτός χαρακτήρα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μια συμβουλή για να βοηθήσει στη διαχείριση μπερδεμένης σκέψης / νέας σύγχυσης: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα ήσυχο περιβάλλον χωρίς υπερδιέγερση</li> </ul> </li> <li>• Χορηγήστε υποδερμικό φάρμακο όπως όρισε ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος</li> </ul>



## Common subcutaneous medicines and frequent side effects

Medicines may cause side effects as well as the desired benefits for which they have been prescribed. Not everyone taking a medicine will experience side effects. It is difficult to predict who will experience side effects or which ones.

The table below lists eight common subcutaneous medicines\* used in the last weeks of life and their most frequent side effects.

There are many ways to treat side effects including changing the medicines, if necessary.

If you have any concerns about medicines or distressing side effects, contact the appropriate person in your health care team.

Name of medicine	Frequent side effects
<b>Fentanyl</b> <b>Hydromorphone</b> <b>Morphine</b>	Constipation, nausea and vomiting, dry mouth, itchy skin, decreased breathing rate, drowsiness, small muscle jerks
<b>Clonazepam</b> <b>Midazolam</b>	Drowsiness, dizziness, light-headedness, memory loss, shaky and unsteady movements, slurred speech, blurred vision, increased saliva
<b>Hyoscine butylbromide</b>	Dry mouth, difficulty breathing
<b>Haloperidol</b>	Sedation, blurred vision, repetitive movements of the face or limbs, restlessness
<b>Metoclopramide</b>	Restlessness, drowsiness, dizziness, headache

\* These eight medicines are endorsed by the Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine for use in community-based palliative care patients to manage symptoms at the end of life. The person's doctor/nurse practitioner may have prescribed other appropriate medicines, but not all can be listed here.



## Συνήθη υποδερμικά φάρμακα και συχνές παρενέργειες

Τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες καθώς και τα επιθυμητά οφέλη για τα οποία έχουν συνταγογραφηθεί. Δεν θα εκδηλώσει παρενέργειες κάθε άτομο που παίρνει φάρμακο. Είναι δύσκολο να προβλέψει κανείς ποιος θα παρουσιάσει παρενέργειες ή ποιες.

Ο παρακάτω πίνακας παραθέτει οκτώ συνήθη υποδερμικά φάρμακα\* που χρησιμοποιούνται τις τελευταίες εβδομάδες της ζωής και τις πιο συχνές τους παρενέργειες.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης παρενεργειών όπως η αλλαγή των φαρμάκων, αν είναι απαραίτητη.

Αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με τα φάρμακα ή τις οδυνηρές παρενέργειες, επικοινωνήστε με το κατάλληλο άτομο στην ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Όνομα φαρμάκου	Συχνές παρενέργειες
<b>Fentanyl</b> <b>Hydromorphone</b> <b>Morphine</b>	Δυσκοιλιότητα, ναυτία και εμετός, ξηροστομία, φαγούρα στο δέρμα, μειωμένος αναπνευστικός ρυθμός, υπνηλία, μικρές μυϊκές συσπάσεις
<b>Clonazepam</b> <b>Midazolam</b>	Υπνηλία, ζάλη, θολούρα, απώλεια μνήμης, τρεμούλα και ασταθείς κινήσεις, μπερδεμένη ομιλία, θολή όραση, αύξηση του σάλιου
<b>Hyoscine butylbromide</b>	Ξηροστομία, δυσκολία στην αναπνοή
<b>Haloperidol</b>	Καταστολή, θολή όραση, επαναληπτικές κινήσεις του προσώπου ή των άκρων, ανησυχία
<b>Metoclopramide</b>	Ανησυχία, υπνηλία, ζάλη, πονοκέφαλος

\* Αυτά τα οκτώ φάρμακα έχουν εγκριθεί από την Εταιρεία Παρηγορητικής Ιατρικής της Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας για χρήση σε ασθενείς παρηγορητικής φροντίδας κοινοτικής βάσης για τη διαχείριση συμπτωμάτων στο τέλος της ζωής. Ο γιατρός/νοσηλεύτης-συνταγογράφος του ατόμου μπορεί να έχει συνταγογραφήσει άλλα κατάλληλα φάρμακα, αλλά δεν μπορούν να καταγραφούν εδώ όλα.



# Notes Σημειώσεις

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

