

Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen zu sein ist für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost.

In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern, und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden.

Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht, zum Beispiel: «Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen ...», «Die Strasse führt ins Licht ...». Die Sätze scheinen nicht logisch, sondern sind Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

Mit Veränderungen umgehen

Es ist verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Aber wir wissen auch, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein. Auch für Sie als Angehörige kann eine kurze «Auszeit» sehr hilfreich sein. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Angehörige quälen sich mit Schuldgefühlen, weil sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass viele Sterbende gehen, wenn sie allein sind.

Vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas absolut Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für die Angehörigen eine grosse Herausforderung. Auch wenn sie spüren, mehr Kraft zu haben, als sie sich je vorgestellt haben, kommen sie doch immer wieder an Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller oder seelsorgerlicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie selbst.

Oft stellt sich die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. Besprechen Sie dies mit dem betreuenden Arzt oder mit den Pflegenden. Sprechen Sie vor allem aber mit dem Sterbenden und mit den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen Sie sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit einer solchen Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene. Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle wie Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören auch dazu. Jeder von uns darf dabei Hilfe in Anspruch nehmen.

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Zentrum für Palliative Care

Brauerstrasse 15
Postfach 834
CH-8401 Winterthur
Tel. 052 266 55 22
Fax 052 266 35 24
E-Mail ZfPC@ksw.ch
www.ksw.ch

ZENTRUM FÜR PALLIATIVE CARE

Palliative Betreuung am Lebensende – Information für Angehörige

© Guidelines for use of the LCP for Professionals, Liverpool UK, 2003; Palliativzentrum KSSG, 2008



KSW

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Liebe Angehörige unserer Patientinnen und Patienten

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit. Vielleicht geht es auch Ihnen so, dass Fragen Sie beschäftigen wie zum Beispiel: Was geschieht denn beim Sterben? Wie kann ich helfen? Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr essen und trinken möchte?

Das Betreuungsteam hat wahrscheinlich mit Ihnen über diese und andere Fragen und über die Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen während der Zeit des Sterbens auftreten können. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, alles zu Hause noch einmal in Ruhe nachzulesen. Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Das Betreuungsteam arbeitet nach einem bewährten Konzept, dem Liverpool Care Pathway, welches die Lebensqualität am Ende des Lebens in den Mittelpunkt stellt.

Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen verschieden. Es gibt spezifische Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine.

Zeichen, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht:

- Veränderungen im körperlichen Bereich
- Veränderungen des Bewusstseins
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Veränderungen im körperlichen Bereich

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte vielleicht nicht mehr essen und trinken. Ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke «Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann ... nicht verhungern lassen» belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Pflege und spüren eine grosse Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Energie, die wir durch Nahrung bekommen, nicht mehr braucht. Anderes ist jetzt wichtiger, und so ist es in dieser Lebensphase völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde den Patienten zusätzlich belasten. Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit grosse Mengen Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Durch zu viel

Flüssigkeit können Hände und Füsse anschwellen; manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen das Atmen. Bei Mundtrockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund träufeln. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einem feuchten Tupfer den Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind jedoch gegen das Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Es kann sein, dass Menschen in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter fällt als in der Zeit davor. Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch die Absonderung von Schleim, den der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Durch geeignete Medikamente kann die Schleimbildung vermindert werden, auch ein Lagewechsel kann Erleichterung verschaffen. Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann nicht nur für den sterbenden Menschen beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

Bewegungsmangel

Der Sterbende hat oft keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und seine Lage zu verändern. Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmässig vorsichtig bewegen und seine Lage verändern.

Weitere mögliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich. Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden.

Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermässig, und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.

Veränderungen des Bewusstseins

Orientierungsprobleme/Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam geweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermassen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität verliert. Es kann auch sein, dass er von ungewohnten Vorstellungen, von Ereignissen und Menschen spricht, die Ihnen unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzinationen abzutun, sondern Anteil daran nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten grosse Unruhe auslöst. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der

Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu werden. Die Pflegenden bieten den Angehörigen hierbei gerne Unterstützung an. Auch freiwillige Helferinnen und Helfer, die dazu ausgebildet worden sind, können sehr wertvolle Dienste leisten.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden, wissen wir jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können. Reden Sie also in der Gegenwart eines sterbenden Menschen, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, zum Beispiel zu sagen: «Es tut mir leid» oder «Ich liebe dich» und so weiter.

Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebensphase zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Aussenwelt zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz allein sein. Manchmal umgibt den Sterbenden dann eine grosse Stille, und er findet zu innerer Ruhe. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der