

Unter Palliative Care wird eine umfassende Behandlung von Menschen mit einer unheilbaren lebensbedrohlichen oder chronisch fortschreitenden Krankheit verstanden. Das Leid soll optimal gelindert werden und auch soziale, seelisch-geistige und religiöse-spirituelle Aspekte werden nach individuellen Wünschen berücksichtigt. Der Schwerpunkt liegt in der Zeit, in der das Sterben und der Tod absehbar werden, doch ist es oft sinnvoll Palliative-Care vorausschauend und frühzeitig einzusetzen. „Mantel zum Schutz vor Leiden aller Art“, „Sorge tragen zum würdevollen Leben bis zuletzt“.

Im Pflegeheim St. Otmar werden Menschen im Sinne der Palliative Care begleitet.

Definition und Ziele

„Dem Leben nicht mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben!“

Diese Aussage von Cicely Saunders, der Begründerin der Palliative Care, fasst das Anliegen der Palliative Care kurz und bündig zusammen:

Palliative Care will Leben weder verlängern noch verkürzen. Palliative Care soll schwerkranken und sterbenden Menschen helfen, die verbleibenden Tage in bestmöglicher Lebensqualität zu erleben.

Dem Lebensende zugewandt

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für manche Angehörige und Freunde eine Zeit von Krise, Angst und Unsicherheit. Vielleicht entstehen Fragen, wie zum Beispiel: „Was geschieht während dem Sterben?“, „wie kann ich helfen?“ oder „warum wollen Sterbende nicht mehr essen und trinken?“

Wir möchten Sie auf diesem schweren Weg begleiten, Sie unterstützen und Ihnen Sicherheit beim Abschied des geliebten Menschen vermitteln. Dabei arbeiten wir sowohl mit Fachärzten und Fachpersonen als auch mit Vertretern diverser Religionen zusammen. Unser Ziel ist es, die betroffenen Menschen ganz individuell zu betreuen.

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen verschieden. Es gibt spezifische Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat.

Vermindertes Verlangen nach Essen und Trinken

„Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht mehr isst und trinkt, sondern er isst und trinkt nicht mehr, weil er sterbend ist.“

Der/die Sterbende hat vielleicht kein Verlangen mehr nach Essen und Trinken. Oft wird dies auch nonverbal mitgeteilt. Ihm/ihr schmeckt einfach nichts mehr. Für Sie, als Angehörige oder Bezugsperson, ist das vielleicht schwer zu verstehen, da doch das Essen zum Leben gehört. – „Man kann doch die Mutter, den Ehemann... etc. nicht einfach verhungern oder verdursten lassen.“

Die betroffene Person befindet sich jedoch in einem anderen Zustand, in welchem nun andere Dinge wichtiger sind. Nahrung würde den Körper nur unnötig belasten.

Oft kann der Körper in dieser Phase keine grossen Mengen an Flüssigkeit mehr verarbeiten. Hände und Füsse können anschwellen. Manchmal lagert sich die Flüssigkeit auch in den Lungen ein, wodurch die Atmung erschwert wird.

Rasselatmung

Während der letzten Stunden kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses Geräusch entsteht durch Schleimabsonderungen, welche die sterbende Person nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Es handelt sich hier nicht um Atemnot! Der/die Sterbende selbst nimmt das Rasseln kaum wahr und bleibt ganz ruhig. Angehörige und Bezugspersonen erleben dies jedoch oft als grosse Belastung. Durch geeignete Pflegemassnahmen kann die Rasselatmung zum Teil gelindert werden. Angehörige werden gerne instruiert und mit einbezogen, falls dies gewünscht wird.

Mögliche Massnahmen sind:

- Oberkörper der betroffenen Person höher legen und, wenn möglich, Kopf seitlich positionieren.
- Flüssigkeiten nur in sehr kleinen Mengen geben und die künstliche Flüssigkeitszufuhr beenden; denn je mehr Flüssigkeit, desto mehr Speichel- und Sekretbildung. Mit einer angepassten Mundpflege wird die Mundschleimhaut befeuchtet und das Durstgefühl gestillt.
- Das Sekret in den letzten Lebensstunden nicht mehr absaugen, da dies für die sterbende Person unangenehm bis schmerzhaft ist und die Schleimproduktion zusätzlich anregt.
- Vom Arzt verordnete Medikamente können die Speichel- und Sekretbildung teilweise reduzieren.

Angst und Unruhe vor dem Sterben

Es kommt vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem „Nacher“ oder die Angst über die Zukunft der zurückgelassenen Liebsten, grosse Unruhe auslöst. Es kann sein, dass die sterbende Person an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten kann es gut sein, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem/der Sterbenden das Gefühl gibt, nicht alleine zu sein. Manchmal sind zu viele Sinneseindrücke auch störend. Das Pflegepersonal bietet Ihnen in dieser oftmals schwierigen Situation gerne ihre Unterstützung an.

„Vielleicht fragen wir nach dem Warum und Wozu;

Aber wir erwarten keine Antwort darauf. Lauf nicht davon, bleib da.

Alles was ich will ist, dass jemand da ist, der meine Hand hält, wenn ich es brauche. Ich habe Angst... - Ich bin noch niemals zuvor gestorben.“

(Zitat aus dem Brief eines Sterbenden; Deutsche Hospizstiftung 1996)

Verminderung der Bewegung

In dieser Phase haben wenige noch genügend eigene Kraft, sich im Bett zu bewegen. Durch regelmässige, leichte Veränderungen der Position im Bett wird das Wohlbefinden der sterbenden Person gefördert.

Verminderte Körpertemperatur

Die Körpertemperatur kann sich verändern. Arme und Beine werden oft weniger durchblutet und fühlen sich kalt an; sie können auch bläulich werden. Manchmal schwitzt die sterbende Person auch übermässig und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.

Vermindertes Bewusstsein und Rückzug vom Leben

Die sterbende Person ist manchmal sehr müde und kann nur erschwert geweckt werden. Sie möchte vielleicht nur noch wenige, ihr vertraute Menschen, um sich haben. Sie hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Möglicherweise wird die anwesende Person nicht mehr erkannt. Das ist keine Ablehnung, sondern ein Zeichen, dass sich der/die Sterbende in die eigene Welt zurückzieht und den Bezug zu unserer Realität verliert. Die sterbende Person spricht oft verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache, z.B. „Ich muss noch die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...“ oder „Die Strasse führt mich ins Licht...“

Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen dem betroffenen Menschen diese Realität auszureden oder als Halluzination abzutun. Wir sollten daran Anteil nehmen, indem wir zuhören und vielleicht nach deren Bedeutung fragen.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos oder scheinen nicht mehr ansprechbar zu sein. Die sterbende Person kann aber dennoch vieles hören und verstehen. Deshalb sprechen Sie in ihrer Gegenwart, wie Sie mit ihr sprechen würden, wenn sie bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, können Sie dies ruhig noch tun.

Mit Veränderungen umzugehen lernen wir alle

Es ist verständlich, dass Sie das Sterbebett Ihrer/Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Doch Sterbende haben oft das Bedürfnis ganz alleine zu sein und für die begleitenden Angehörigen kann eine kurze Auszeit sehr wertvoll sein. Es ist daher wichtig, dass auch Sie sich eine solche Zeit des Alleinseins ermöglichen.

Es kann sein, dass das Leben von Ihrer/Ihrem Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Hinterbliebenen quälen sich dann mit Schuldgefühlen, weil sie im Augenblick des Todes nicht bei dem/der Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Schwerkranke häufig sterben, wenn sie alleine sind. – Vielleicht ist es so leichter endgültig loszulassen. – So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas zutiefst persönliches.

Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören auch dazu. Jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen.

Gut zu wissen

Angehörige und Bezugspersonen kennen in der Regel die Gewohnheiten und Bedürfnisse der sterbenden Person. Dieses Wissen ist für das Pflegepersonal von grossem Nutzen und unterstützt die Auswahl und Anwendung der richtigen Pflege- und Betreuungsmassnahmen. Angehörige und Pflegepersonen können so gemeinsam ganz individuell auf die sterbende Person eingehen. Scheuen Sie sich nicht, das Pflegepersonal anzusprechen, Fragen zu stellen oder Vorschläge einzubringen. Das Pflegepersonal ist jederzeit für Sie als Ansprechperson da.

Spezielle Gegenstände, welchen den Sterbeprozess positiv unterstützen können sind zum Beispiel:

- Bücher, CD's
- Spirituelle Gegenstände (z.B. Kreuz oder Rosenkranz etc.)
- Düfte, Aromen
- Spezielle Wünsche (z.B. nach Berührung, nicht berührt zu werden etc.)
- Kleidung für den letzten Gang (Aufbahrung)
- Gegenstände, die in den Sarg mitgegeben werden sollen

Sprechen sie uns an

Mit diesen Zeilen möchten wir Ihnen die Möglichkeit anbieten, sich in aller Ruhe mit diesem nicht einfachen Thema auseinanderzusetzen. Sollten bei Ihnen Fragen auftauchen, dürfen Sie sich vertrauensvoll an uns wenden.

Quellenverzeichnis

- SAMW, medizin-ethische Richtlinien, Palliative Care, 2006
- Spitex Verband Thurgau, Palliative Care Konzept, 2011
- KSSG, Palliative Betreuung am Lebensende, Informationsbroschüre für Angehörige, 2012

Palliative Care beginnt im Leben

Abschied von einem geliebten Menschen