



Gemeinsam Sorge tragen

Beim Sterben begleiten

Liebe Angehörige und Nahestehende

Einen geliebten Menschen beim Sterben zu begleiten, ist eine besondere Aufgabe. So einzigartig jeder von uns ist, so einzigartig ist auch der letzte Weg, den jeder von uns geht. Wir möchten Sie dabei so gut es geht unterstützen, scheuen Sie sich nicht zu fragen, wenn Ihnen etwas unklar ist. Sprechen Sie über ihre Gefühle und ihre Eindrücke mit vertrauten Personen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, alles zuhause nochmals in Ruhe nachzulesen. Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Was ist jetzt wichtig?

Vorausschauende Gespräche sind ein wichtiger Teil von Palliative Care in der LAK. In unserem Gesprächsleitfaden „Gemeinsam Sorge tragen – Vorausschauende Gespräche führen“ hat sich Ihr Angehöriger, vielleicht sogar gemeinsam mit Ihnen, bereits vorab Gedanken über seine Vorstellungen und Wünsche für diese letzte Zeit gemacht. Zusammen möchten wir nun versuchen, bestmöglich auf diese einzugehen und sie zu erfüllen. Aber auch wenn das Angebot für „Gemeinsam Sorge tragen“ nicht wahrgenommen wurde, weil die Zeit zu kurz war oder Ihr Angehöriger einfach nicht bereit war, werden wir gemeinsam mit Ihnen versuchen, die letzten Wochen, Tage und Stunden möglichst nach seinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

Nehmen Sie sich Zeit

Auch wenn Sterben für viele gleichbedeutend ist mit Tod, ist der Prozess an sich ein Teil des Lebens. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit um Abschied zu nehmen – sie kommt nicht zurück. Selbstverständlich gibt es die Möglichkeit, dass Sie rund um die Uhr bei Ihrem Angehörigen bleiben.



Ist es jetzt soweit?

Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Wenn der Tod nicht plötzlich kommt, gibt es meistens bestimmte Anzeichen, dass die letzte Lebensphase und der Sterbeprozess begonnen haben. Der Appetit nimmt ab, die Kräfte lassen nach, die Müdigkeit nimmt zu, der Betroffene zieht sich mehr und mehr zurück. Aber ob und wann es tatsächlich so weit sein wird, ist auch für erfahrene Fachpersonen nicht mit Sicherheit zu beantworten.

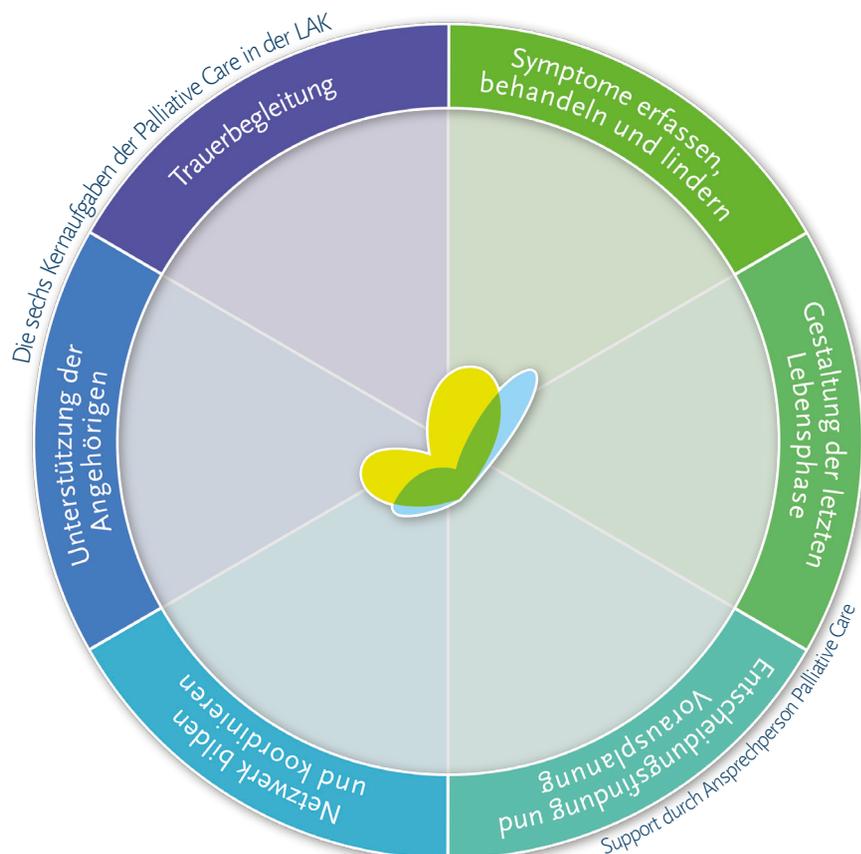
Sie kennen Ihren Angehörigen am allerbesten – Sie werden diesen Wandel spüren und auch wir werden unsere Beobachtungen mit Ihnen teilen.

Vorausschauende Planung – der Palliative Care Gedanke

Vielleicht sind Ihnen bei uns in der LAK schon die sechs Kernaufgaben der Palliative Care begegnet. Anhand dieser versuchen wir die Palliative Care (= „ummantelnde Fürsorge“) bestmöglich umzusetzen. Für uns steht jetzt folgendes im Vordergrund:

- *Belastende Symptome zu erkennen und zu lindern*
- *hilfreiche Netzwerkpartner zu involvieren*
- *Sie als Angehörige zu unterstützen*
- *die vorausschauenden Planungen zu erfüllen und an die jeweilige Situation anzupassen.*

Wir werden mit Ihnen über mögliche Symptome und deren Behandlung sprechen. Das gibt auch Ihnen Halt und Sicherheit. Falls Ihnen irgendetwas unklar ist oder Fragen auftauchen, bitte melden Sie sich. Sie kennen Ihren Angehörigen, seine Besonderheiten und Wünsche am allerbesten.



Ich würde gerne etwas tun – aber was?

Sie möchten gerne etwas beitragen, um Ihrem Angehörigen die letzten Tage und Stunden zu erleichtern. Sie fühlen sich jedoch unsicher, überfordert und hilflos? Diese Gefühle sind verständlich. Die Sterbephase ist geprägt von Veränderungen, die den Körper, das Bewusstsein, die Bedürfnisse und auch das Verhalten betreffen. Sterben ist ein Prozess des Abschieds, des Ablösens und des Wandels. Die Betroffenen lösen sich von ihren Mitmenschen, den Lebensaktivitäten und den Körperfunktionen. Manchmal vollzieht sich auch ein innerer Wandel. Einige machen spirituelle Erfahrungen, haben Visionen oder Träume, die bedeutungsvoll sind und sie auf den Übergang vom Leben in den Tod vorbereiten.

Das Wichtigste, das sie in der Begleitung von Sterbenden geben können, ist Zuwendung in verschiedenster Form. Ihr Dasein zählt. Wir werden unser Möglichstes geben, um belastende Symptome zu lindern. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie uns hierbei unterstützen können.

Veränderungen am Lebensende

Wir möchten hier auf die häufigsten Symptome eingehen, die im Sterbeprozess auftreten können. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine. Manches kann belastend sein. Die meisten sind aber natürliche Vorgänge, die sich mit einfachen Massnahmen, die auch Sie anwenden können, lindern lassen.

Müdigkeit, Ruhebedürfnis und Rückzug

Der Fokus der Betroffenen richtet sich am Ende des Lebens immer mehr nach „innen“. Sie ziehen sich von den Mitmenschen und vom Leben zurück. Die körperlichen Kräfte lassen nach, die Müdigkeit und das Schlafbedürfnis nehmen zu. Alltagstätigkeiten wie z.B. aufstehen, ein Glas halten oder Zähne putzen, können deshalb möglicherweise nicht mehr ausgeführt werden. Es kann sein, dass Betroffene phasenweise nur erschwert oder gar nicht geweckt werden können, dann aber plötzlich hellwach und orientiert erscheinen. Manchmal ist es sinnvoll, Besuchszeiten zu planen und einzuteilen, damit keine Überforderung entsteht – und zwar auf beiden Seiten.

Wenn Ihr Angehöriger über längere Zeit nicht mehr aufstehen mag oder kann, achten Sie darauf, dass ihm möglichst wohl ist. Sie können ihm vorsichtig helfen, sich in eine andere Position zu bringen und uns bei der Lagerung unterstützen, damit keine Druckstellen entstehen.

Hunger und Durst

In den letzten Lebenstagen verschwindet das Durst- und Hungergefühl meist völlig. Essen und Trinken tritt in den Hintergrund. Der Körper kann die zugeführte Nahrung und Flüssigkeit kaum mehr verwerten. Es kann sogar sein, dass Unwohlsein auftritt. Das ist normal. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen, dass Ihr Angehöriger verhungern oder verdursten könnte. Werden Gelüste geäußert, dürfen Sie diese nach Möglichkeit gerne erfüllen. Oft reicht jedoch schon ein kleiner Löffel davon. Flüssigkeiten können kaum noch geschluckt werden, unangenehm wird nun vor allem das Austrocknen der Mundschleimhaut.

Hier können Sie bei der Mundpflege wertvolle Hilfe leisten:

- *Eingedickte Flüssigkeiten aus einem Schnabelbecher oder mit einem Teelöffel in kleinen Schlucken anbieten.*
- *Mit einem Mundstäbchen und dem Lieblingsgetränk die Mundschleimhäute und die Zunge befeuchten – wenn Ihr Angehöriger auf das Stäbchen beisst, warten Sie einfach, bis er wieder loslässt.*
- *Mit einem Sprühfläschchen das Lieblingsgetränk regelmässig auf die Zunge sprühen.*
- *Solange Schlucken noch möglich ist, können Sie kleine Eiswürfel in die Backetasche schieben oder Eisstäbchen anbieten. Diese lassen sich aus fast allem herstellen: Fruchtsaft, Cola, Bier, Wein...*
- *Spezielles Mundöl kann angenehm sein und erleichtert das Gefühl des trockenen Mundes.*

Bei Unwohlsein helfen häufig:

- *Oberkörper leicht hoch und seitlich lagern*
- *Frische Luft und leichte Kleidung*
- *Verschiedene Tees (z.B. Ingwer, Pfefferminz, Kamille, Fenchel oder Schwarztee), auch nur zum Ausspülen des Mundes*
- *Hände und Gesicht erfrischen*
- *Akupunkturpunkt an den Handgelenken drücken (drei fingerbreit unterhalb der Handgelenksfalte zwischen den beiden Sehnen)*

Sehr angenehm und hilfreich ist auch das regelmässige Einstreichen der Lippen mit einer fettenden Salbe, Lippenbalsam oder Öl.

Veränderter Stoffwechsel

Kreislauf

Der Blutkreislauf konzentriert sich mehr und mehr auf die zentralen Organe (v.a. Herz und Gehirn). Dadurch können sich die Arme und Beine kühl anfühlen und bläuliche Flecken aufweisen. Diese Veränderungen bedeuten nicht, dass Kälte empfunden wird.

Trotzdem können weiche Socken, ein Wärmekissen oder auch eine vorsichtige Massage der Hände oder Füßen angenehm sein – probieren Sie es aus...

Fieber

Fühlt sich die Haut heiss an, könnte Fieber die Ursache sein. Häufig scheinen die Betroffenen jedoch *nicht darunter zu leiden*. Darum empfehlen wir Zurückhaltung bezüglich fiebersenkender Medikamente.

Wirken Betroffene durch das Fieber *belastet*, sollte es möglichst langsam gesenkt werden, z.B. durch lauwarme Waschungen oder Wickel. Auch fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente kommen zum Einsatz, um das Unwohlsein zu lindern.

Vielfach hilft ein kühler Waschlappen auf der Stirn, lauwarmes Waschen und frische Luft im Zimmer am besten. Auch Mundpflege mit kühlen Getränken oder kleinen Eisstäbchen wird als angenehm empfunden.

Ausscheidung

Die Menge an Urin nimmt in den letzten Lebenstagen ab. Er erscheint dunkler und riecht intensiver. Es kann vorkommen, dass sich dadurch ein besonderer Körpergeruch entwickelt, den manche als unangenehm empfinden. Ist der Gang zur Toilette sehr anstrengend oder lässt sich die Ausscheidung nicht mehr kontrollieren, gibt es viele unterstützende Hilfsmittel.

Häufiges Lüften, eine Schale mit Kaffeebohnen oder Rasierschaum oder eine Duftlampe mit vertrauten, angenehmen Aromaölen (Lavendel, Tonka, Zitrone, Bergamotte, Grapefruit...) helfen unangenehme Gerüche zu lindern.

Veränderte Wahrnehmung und Kommunikation

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. Der Betroffene ist manchmal sehr müde, er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise sieht oder hört er Dinge, welche Sie nicht wahrnehmen. Der Blick ist auf bestimmte Punkte gerichtet, die Arme greifen in die Luft. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Versuchen Sie nicht, ihm diese Realität auszureden. Hilfreicher ist es, daran Anteil zu nehmen und vielleicht nach der Bedeutung zu fragen. Das kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe äussert sich manchmal auch in Bewegungsdrang. Vielleicht versucht der Sterbende, sich aufzurichten oder aufzustehen. Hier kann es hilfreich sein, ein Bewegungsangebot zu machen, zum Beispiel gemeinsam an den Bettrand zu sitzen und die Füsse auf den Boden zu stellen oder im Bett kleinere Bewegungen auszuführen.

Wenn Sie merken, dass die Kommunikation zunehmend erschwert ist, verwenden Sie möglichst einfache Formulierungen. Sprechen Sie klar und deutlich und stellen Sie beispielsweise Fragen, die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können. Es kann vorkommen, dass auch vertraute Personen nicht mehr erkannt werden – das kann sehr schmerzlich sein. Sprechen Sie auch hier klar und deutlich und sagen Sie, wer Sie sind. Manchmal wird zwar das Gesicht nicht mehr erkannt, dafür aber die vertraute Stimme.

Auch wenn Ihr Angehöriger vielleicht nicht mehr reagiert oder antwortet, wird es als angenehm und beruhigend empfunden, wenn jemand im Zimmer anwesend ist. Sie werden bemerken, dass wir weiterhin jede Handlung und Pflegeverrichtung ankündigen und mit Ihrem Angehörigen sprechen. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Sterbende bis fast zuletzt hören und verstehen, was um sie herum geschieht. Darum ist alleine Ihre Anwesenheit eine grosse Unterstützung, auch wenn Sie das Gefühl haben, nicht viel machen zu können.

Rituale – Vertrautes gibt Sicherheit

Am Sterbebett sind die Beteiligten oft von starken Gefühlen bewegt und es fehlen die Worte. Auch die oben beschriebene Unruhe oder Angst kann belastend sein. Rituale vermitteln hier Sicherheit und Trost. Was haben Sie besonders gerne mit Ihrem Angehörigen gemacht? Gibt es etwas, das Sie besonders miteinander verbindet? Einen bestimmten Gegenstand oder Duft, der eine besondere Bedeutung hat? Holen Sie diese angenehmen Erinnerungen für sich und Ihren Angehörigen **jetzt** in sein Zimmer und an sein Bett.

Auch ein besonderes Musikstück oder ein vertrautes Lied, das Vorlesen (Lieblingsbücher, Zeitung, spiritueller oder religiöser Texte, je nach Wunsch und Gewohnheiten) oder ein gemeinsames Gebet können sowohl den sterbenden Menschen als auch Sie als Angehörigen beruhigen, stärken und trösten.

Und wenn die Seele leidet?

Jeder geht seinen eigenen letzten Weg. Sterben ist nicht einfach und macht vielen Menschen Angst. Der Umgang mit dieser Angst ist sehr individuell. Vielen Menschen ist es ein Bedürfnis, letzte Fragen, Ängste und Hoffnungen mit einem Seelsorger zu besprechen. Auch für Sie als Angehörige ist diese Zeit der Sterbebegleitung eine grosse Herausforderung. Scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller und seelsorgerischer Betreuung zu fragen – für den sterbenden Menschen und für Sie. Es muss nicht unbedingt ein konfessioneller Priester sein, auch Mitarbeiter der Hospizbewegung, vertraute Freunde oder Familienangehörige können bei seelischen Nöten oder psychischen Belastungen Unterstützung bieten. Das Sakrament der Krankensalbung kann eine beruhigende und tröstliche Erfahrung sein. Gerne unterstützen wir bei der Organisation solcher Angebote.

Es kommt vor, dass sich Angst als Unruhe äussert, auch wenn sie nicht ausgesprochen wurde – oder nicht mehr ausgesprochen werden kann. Auch hier kann wieder einfach Ihre Anwesenheit einen Teil der Angst nehmen. Es beruhigt, zu wissen, dass jemand im Zimmer ist und die Hand Hand hält. Wenn die Unruhe sehr ausgeprägt und belastend ist, haben wir auch die Möglichkeit, diese medikamentös zu lindern.

Wird es weh tun?

Schmerzen sind sehr individuell. Sie werden von jedem anders empfunden und bewertet. Oftmals scheint es so, dass der Mensch im Sterbeprozess Schmerzen hat. Er stöhnt, ist unruhig, wirkt angespannt. Das kann für jemanden der begleitet sehr belastend sein.

Mit den heutigen Mitteln der Medizin und Pflege, vor allem in der Palliative Care, haben wir sehr gute Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern und Leiden erträglich zu machen. Niemand muss heutzutage unter quälenden Schmerzen sterben. Dafür sind wir speziell geschult und werden vorausschauend mit dem Hausarzt dafür sorgen, dass wir «etwas tun» können.

Doch manchmal sind es auch andere Prozesse im Loslassen, natürliche Vorgänge auf dem letzten Weg, die Symptome verursachen, die sich wie Schmerzen äussern... und auch hier können wir helfen, indem wir einfach da sind – zuhören, berühren, begleiten. Oftmals lindert vertraute Musik, vertraute Stimmen, sanfte Massagen mit Aromaölen die Anspannung. Melden Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Angehöriger ist belastet oder leidet. Wir werden versuchen, mit verschiedenen Möglichkeiten das Leiden zu lindern.

Bis zum letzten Atemzug...

Die Atmung kann sich in der Sterbephase mehrfach verändern. Atemzüge können schneller, flacher oder langsamer sein. Möglicherweise treten Atempausen bis zu einer Minute auf. Das bedeutet jedoch nicht, dass der Betroffene Atemnot verspürt.

Wirkt der Betroffene jedoch angestrengt und äussert Luftnot oder Angst, helfen wir meist mit Frischluft, der Hochlagerung des Oberkörpers und entspannenden, vorsichtigen Massagen oder Einreibungen. Ist das nicht ausreichend, kommen Medikamente zum Einsatz, die der Atemnot entgegenwirken. Meist werden sie über eine kleine Kanüle (einen sogenannten Butterfly) verabreicht. Mittel der Wahl ist hier Morphin, da es schnell und effizient wirkt und zwar gegen Atemnot, Angst und Schmerzen. Eine Sauerstoffverabreichung bringt in der Sterbephase nur selten Erleichterung, da die Atemnot nicht in erster Linie durch Sauerstoffmangel entsteht.

Oft fehlt die Kraft, den Speichel zu schlucken oder abzuwürgen. Es entsteht eine geräuschvolle Ein- und Ausatmung, die sogenannte „Rasselatmung“. Erfahrungen zeigen, dass dies für den Betroffenen kaum belastend ist – im Gegensatz zu den Begleitenden.

*Die veränderte Atmung kann beängstigend sein, und schwer auszuhalten. Wir versuchen durch spezielle Lagerung und auch medikamentös dieses „Rasseln“ zu mindern. Wichtig zu wissen ist, dass die Betroffenen meist **nicht** darunter leiden.*

Deine Hand

Ich nehme deine Hand

Um sie zu halten, wenn du alleine bist...

Um sie zu streicheln, wenn du Zärtlichkeit suchst...

Um sie zu wärmen, wenn du frierst...

Die letzten Stunden und Minuten...

Es ist ein besonderer Moment, diesen Übergang vom Leben in den Tod zu erleben. Jede Sterbesituation ist einzigartig und Sie werden vielleicht Erfahrungen machen, die Sie tief ergreifen.

Wichtig ist jetzt, dass Sie sich von Ihrer Intuition leiten lassen. Meist spürt man, was jetzt wichtig und richtig ist. Gibt es noch jemanden, der sich verabschieden möchte? Welche Berührung, welche Worte oder welche Musik könnten jetzt angenehm sein? Oder ist es einfach nur stille Anwesenheit und Ruhe, die richtig erscheinen?

Gerne können Sie die letzten Stunden und Minuten bei Ihrem Angehörigen sein – auch in der Nacht. Eine dauernde Anwesenheit ist aber nicht unbedingt notwendig. Sterbende haben oft das Bedürfnis, ganz alleine zu sein und auch für Sie als Angehörige kann eine kurze Auszeit sehr wertvoll sein. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich selbst und ihrem Angehörigen solche Zeit des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in solch einem Moment zu Ende geht. Manche Hinterbliebenen quälen sich dann mit Schuldgefühlen, dass sie in diesem Augenblick des Todes nicht anwesend waren. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Schwerkranken häufig sterben, wenn sie alleine sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen?

Ich nehme deine Hand

Um bei dir zu sein, wenn du meine Nähe suchst...

Um dich zu stärken, wenn du schwach bist...

Um dir zu zeigen, dass ich immer für dich da bin...

Abschied und Trauer

Wenn der Tod eingetreten ist, kann eine einzigartige Atmosphäre den Raum erfüllen. Geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um diesen Moment zu erleben, zu würdigen und zu verarbeiten. Sie haben gerade einen lieben Menschen verloren. Das ist in dem Moment schwierig zu begreifen.

Ihr Angehöriger bleibt noch einige Zeit bei uns und wird in seinem Zimmer aufgebahrt. Wir werden ihn waschen und ihm die Kleider anziehen, die Sie – vielleicht sogar mit ihm – ausgesucht haben. Wenn Sie möchten, können Sie uns auch dabei helfen. Gibt es etwas, das Sie ihrem Angehörigen noch mitgeben möchten? Spezielle Blumen, Symbole, Zeichnungen von Enkelkindern oder Urenkeln? Alle Familienangehörigen, die möchten, können kommen, um sich zu verabschieden.

Den Tod begreifen

Für die Trauerarbeit kann es (auch für Kinder) wichtig sein, den Tod zu „begreifen“, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes – den Verstorbenen nochmals berühren, seine Hand zu halten oder ihm ein Kreuz auf die Stirn zu machen. Nützen Sie diese Zeit für den Abschied. Sie kann nicht nachgeholt werden.

Trauer ist die normale und natürliche Reaktion auf einen bedeutenden Verlust. Sie ist nicht nur eine emotionale Reaktion, sondern ein vielschichtiger Prozess, der auf verschiedenen Ebenen erlebt werden kann. Lassen Sie Ihre Trauer zu, geben sie ihr Raum und Zeit. Vertrauen Sie sich Menschen an, mit denen sie über Ihren Verlust sprechen können. Sie erhalten von uns eine Trauerbroschüre mit einigen Hinweisen.

Quelle:

Die Begleitung Sterbender, Unterstützung für Angehörige und freiwillige Helferinnen und Helfer, palliative.ch 2019

Palliative Betreuung am Lebensende, Broschüre für Angehörige und Nahestehende, Kompetenzzentrum Palliative Care Mittelland, 2015

Inhaltliche Verantwortung:

Elisabeth Sommerauer, Michael Rogner, Nina Pfeiffer-Ritter

Bildquellen:

Martin Wanger

Adobe Stock - Kzenon

Hinweis:

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der Lesbarkeit lediglich in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schliesst dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

© 2020 Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK) · www.lak.li