

PALLIATIVE CARE: VERÄNDERUNGEN AM LEBENSENDE



«MENSCHEN SIND WICHTIG, WEIL SIE EBEN MENSCHEN SIND. SIE SIND BIS ZUM LETZTEN AUGENBLICK WICHTIG, UND WIR WERDEN ALLES TUN, DAMIT SIE NICHT NUR IN FRIEDEN STERBEN, SONDERN LEBEN KÖNNEN BIS ZULETZT.» CICELY SAUNDERS, 1967

LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE

Die Zeit am Lebensende einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit. Vielleicht geht es auch Ihnen so, dass viele Fragen Sie beschäftigen wie «Was geschieht beim Sterben?» oder «Wie kann ich helfen?».

Das Betreuungsteam hat wahrscheinlich mit Ihnen über viele Fragen und über die Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen am Lebensende 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.

Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen anders. Es gibt aber 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, sind:

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



1. VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein Mensch am Lebensende möchte vielleicht nicht mehr essen und trinken. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke, einen lieben Menschen verhungern zu lassen, belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Pflege und spüren Hilflosigkeit, wenn die Energie, die durch Nahrungsaufnahme entsteht, nicht mehr gebraucht wird. Anderes ist jetzt wichtiger, und so ist es in dieser Lebenszeit völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der Sterbende kaum noch Durst verspürt. Der Körper kann in dieser Zeit grosse Mengen von Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Durch zu viel davon können Hände und Füsse anschwellen; manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem Sterbenden das Atmen. Bei Mundtrockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie mit einem feuchten Tupfer seinen Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei der Atmung

Viele Menschen die durch ihre Krankheit unter einer erschwerten Atmung leiden, befürchten, am Ende zu ersticken. Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Medikamente gegen Angst und die Gewissheit, dass immer jemand in der Nähe ist, wirken beruhigend und

helfen die Atemnot zu mildern. Die Körperfunktionen sind 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 Schleimabsonderungen, die der Patient nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Dieses Geräusch ist für die Angehörigen schwer zu ertragen, wird aber oft vom Betroffenen nicht mehr wahrgenommen. Ein Lagewechsel kann diese Geräusche vermindern.

Mangelnde Bewegung

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

Weitere mögliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden. Manchmal tritt übermässiges Schwitzen auf, und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.

2. VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

Fehlende Orientierung/Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt 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 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 für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die verstorben sind. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden, oder sie als Störung oder Halluzination abtun, 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 zu sein. Die Pflegenden bieten den Angehörigen gerne Unterstützung an. Auch freiwillige Helfer, die dazu ausgebildet worden sind, können wertvolle Dienste leisten.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen nicht mehr ansprechbar zu sein. Man weiss jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles spüren, hören und verstehen. Reden Sie also in seiner Gegenwart, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es. Es ist keinesfalls zu spät, Ihre Gefühle mitzuteilen und «ich liebe dich» oder «es tut mir leid» zu sagen.

«Tunnelerlebnis»

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit Nahtod-Erfahrung wird meist betont, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommensein. Die Deutung dieses Lichts hängt vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.



3. VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHEN- MENSCHLICHEN KONTAKT

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit 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 einer inneren Ruhe. Er hat immer weniger das Bedürfnis, zu

sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen zu sein, ist dann 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 Patient verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht z.B. «Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...» oder «ich muss heim...». Die Sprache scheint nicht logisch, sondern ist Folge einer inneren Erlebnisswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

Es ist sehr verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Aber wir wissen, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein. Auch für Sie als Angehörige kann eine kurze «Auszeit» sehr wichtig 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 dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Sterbende häufig 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 vollkommen 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 seelsorglicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie selbst.

Oft taucht die Frage auf, ob auch Kinder und Jugendliche noch 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 dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene.

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.

Für diese Broschüre wurden teilweise Texte aus der «Informationsbroschüre für Fachpersonen», herausgegeben vom Palliativzentrum des Kantonsspitals St. Gallen, verwendet.

Danke an die Hirslanden Klinik Aarau für die freundliche Überlassung der Texte.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 14 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

NOTFALLZENTRUM KLINIK ST. ANNA

**24H NOTFALLDIENST INKL.
HERZ- UND HIRNSCHLAGNOTFALL
T +41 41 208 44 44**

UNTER DIESER NUMMER ERREICHEN
SIE UNSERE NOTFALL-FACHÄRZTE
TAG FÜR TAG, RUND UM DIE UHR.

KLINIK ST. ANNA

ST. ANNA-STRASSE 32
CH-6006 LUZERN
T +41 41 208 32 32
F +41 41 370 75 76
KLINIK-STANNA@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA

