



**Wienerberg**  
Wohn- und Pflegehaus

einfach persönlicher.

# Palliative Care



# Palliative Care beginnt im Leben

**Die Palliative Care umfasst alle Massnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern und ihm eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende verschaffen.**

Ziel der Palliative Care ist es, den Menschen eine ihrer Situation angepasste optimale Lebensqualität bis zum Tode zu gewährleisten und ihre Bezugspersonen angemessen zu unterstützen.

Palliative Care sorgt sich frühzeitig um Menschen, die mit dem Erleben von Abschied und Sterben, Tod und Trauer konfrontiert sind.

## **Antworten auf wichtige Fragen**

Die Zeit des Sterbens ist für die betroffenen Menschen, ihre Angehörigen und ihnen nahestehenden Personen eine Zeit der Angst, der Trauer und der Unsicherheit, die viele Fragen aufwirft.

## **Wir sind für Sie da und begleiten Sie durch diese schwierige Zeit**

Wir stehen Ihnen mit unserer Erfahrung und unserem Wissen zur Seite und möchten Ihnen Sicherheit beim Abschied des geliebten Menschen vermitteln.

Um Sie auf diesem Weg zu unterstützen, haben wir in dieser Broschüre Antworten auf einige wichtige Fragen zusammengestellt.

- Was geschieht im Sterbeprozess?
- Wie kann ich helfen?
- Ist es normal, dass der/die Sterbende nichts mehr essen und trinken möchte?

Die Zusammenarbeit mit Fachärzten, Fachpersonen, Seelsorgenden, Brückendienst und Freiwilligen ist von grosser Bedeutung. Sie alle setzen sich engagiert dafür ein, dass das Ziel «Lebensqualität bis zuletzt» im Dienst des schwer kranken, alten und sterbenden Menschen bestmöglich erreicht werden kann.



Gemeinsam  
für mehr  
Lebensqualität im  
Leben und  
im Sterben.

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen anders. Es gibt jedoch 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. Hinweise, dass der Sterbeprozess begonnen hat, geben Veränderungen im körperlichen Bereich, des Bewusstseins oder im zwischenmenschlichen Bereich.

# Merkmale im Sterbeprozess

## **Vermindertes Verlangen nach Essen und Trinken**

Ein sterbender Mensch möchte oft nichts mehr essen und trinken, ihm schmeckt einfach nichts mehr. Oft teilt er dies auch nonverbal mit. Für Sie als Angehörige oder Bezugsperson ist das vielleicht schwer zu verstehen.

«Man kann doch die Mutter, den Ehemann etc. nicht einfach hungern oder verdursten lassen.» Dieser Gedanke belastet viele.

Die sterbende Person befindet sich jedoch in einem Zustand, in welchem nun andere Dinge wichtig sind. Unnötige Nahrungsaufnahme würde sie zusätzlich belasten. Oft kann der Körper in dieser Zeit grosse Mengen an Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten. In dieser Situation können Hände und Füsse anschwellen, manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen das Atmen.

## **Veränderungen in der Atmung**

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten grosse Unruhe auslöst. In diesen Momenten kann es helfen, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht alleingelassen zu sein. Die Pflegenden bieten Ihnen in dieser manchmal schwierigen Situation gerne Unterstützung an.



Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht mehr isst und trinkt, sondern er isst und trinkt nicht, weil er stirbt.

## **Mangelnde Bewegung**

Der Sterbende hat oft keine Kraft mehr, sich zu bewegen und seine Lage zu verändern. Durch regelmässige leichte Veränderungen im Bett wird das Wohlbefinden der sterbenden Person gefördert.

## **Verminderung der Körpertemperatur**

Die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine können wegen der geringen Durchblutung blass, bläulich und kälter werden. Manchmal schwitzt der Sterbende übermässig und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.

# Lebensqualität bis zuletzt

## **Bewusstlosigkeit**

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Die sterbende Person kann aber dennoch vieles hören und verstehen.

Reden Sie also in ihrer Gegenwart, so wie Sie mit ihr reden würden, wenn sie bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, können Sie das ruhig noch tun. Es ist keinesfalls zu spät für Botschaften wie «Ich liebe dich» oder ein «Es tut mir leid».

Die sterbende Person ist manchmal sehr müde und kann nur schwer 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 Sterbende in die eigene Welt

zurückzieht und den Bezug zu unserer Realität verliert. Die sterbende Person spricht oft verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache, zum Beispiel: «Ich muss noch die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...» 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.

## **Mit Veränderungen umgehen**

Es ist sehr verständlich, dass Sie das Sterbebett des Angehörigen nicht verlassen möchten. Sterbende haben aber oft auch das Bedürfnis, allein zu sein. Auch für die Angehörigen kann eine kurze Auszeit sehr wertvoll sein. Es ist daher für alle wichtig, eine Zeit des Alleinseins zu ermöglichen. Es kann aber sein, dass der Tod gerade in einem solchen Moment eintritt. Manche Hinterbliebenen quälen sich dann

mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Schwerkranke häufig sterben, 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 zutiefst Persönliches. Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle der Wut, Verzweiflung und Ohnmacht gehören auch dazu. Jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen.

## **Wenn ein geliebter Mensch stirbt**

Angehörige und Bezugspersonen kennen in der Regel die Gewohnheiten der sterbenden Person. Dieses Wissen ist für uns Pflegende sehr wertvoll und unterstützt die Auswahl und Anwendung der richtigen und individuellen Pflege- und Betreuungsmassnahmen. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen, Fragen zu stellen oder

Vorschläge einzubringen. Wir sind jederzeit für Sie da.

Spirituelle Gegenstände wie beispielsweise ein Kreuz oder ein Rosenkranz oder andere Dinge wie CDs oder Raumdüfte können den Sterbeprozess positiv unterstützen. Auch das einfühlsame Eingehen auf Wünsche wie berührt oder nicht berührt werden oder das Bereitlegen der Kleidung für den letzten Gang kann hilfreich sein.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

**Wienerberg Wohn- und Pflegehaus**

Guisanstrasse 19a | 9010 St.Gallen

Telefon 071 228 69 69 | [www.wienerberg.ch](http://www.wienerberg.ch)

einfach persönlicher.