



Palliative Begleitung am Lebensende

Informationen für Angehörige

Med. Klinik III

Palliativmedizin und
Interdisziplinäre Onkologie

Chefarzt Dr.med Bernd Oliver Maier

St.Josefs-Hospital Wiesbaden
Beethovenstraße 20
65189 Wiesbaden

www.joho.de



Liebe Angehörige unserer Patientinnen und Patienten,

die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige eine Zeit der Unsicherheit und der Trauer.

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie Fragen beschäftigen wie zum Beispiel:

Was geschieht beim Sterben?

Wie kann ich helfen?

Welche Veränderungen sind normal?

Die Ärzte und Pflegekräfte der Palliativstation haben mit Ihnen wahrscheinlich schon über Veränderungen gesprochen, die in den letzten Lebenstagen auftreten können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, einige Informationen noch einmal in Ruhe nachzulesen.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns!

Ihr Team der Palliativstation des
St. Josefs-Hospitals Wiesbaden

Umgang mit dem Sterben

Die Begleitung der letzten Lebensstage ist für viele Angehörige eine große Herausforderung. Um die eigenen Kräfte für diese Zeit zu stärken:

Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch!

Gönnen Sie sich auch Pausen und Ruhephasen!

Achten Sie darauf, selbst ausreichend zu trinken und zu essen!

Äußern Sie Ihren Wunsch nach psychologischer oder seelsorgerischer Begleitung!

Verständlicherweise haben einige Angehörige das Gefühl, sie dürften das Sterbebett nicht verlassen. Aus unserer Erfahrung wissen wir, das Sterbende auch ein Bedürfnis nach Ruhe und Zurückgezogenheit haben. Genauso kann es für Sie als Angehöriger sehr wichtig sein, sich Ruhe zu gönnen und kurze „Auszeiten“ zu nehmen. Oft beschreiben Angehörige Schuldgefühle, wenn Sie alltägliche Dinge erledigen oder sich Zeit für sich nehmen. Dabei ist die Dauer Ihrer Anwesenheit im Sterbezimmer nicht entscheidend dafür, wie gut sich der Sterbende von Ihnen begleitet fühlt. Es ist in der Regel nicht vorhersehbar, wann genau das Leben des Sterbenden zu Ende geht. Insofern können Sie als Angehöriger nur wenig Einfluss darauf nehmen, ob Sie im Augenblick des Todes im Zimmer des Sterbenden sind. Es ist sinnvoll, sich mit die-

sem Gedanken frühzeitig auseinander zu setzen. Gerne möchten wir Sie ermutigen, auch das Gespräch mit uns zu suchen. Die Zeit des Abschieds und der Trauer zeigt sich bei jedem Menschen auf unterschiedliche Weise. Neben stiller Traurigkeit und dem Wunsch nach Rückzug gehören auch Gefühle wie Verzweiflung, Wut und Ohnmacht zur Trauer dazu. Gerade in dieser Zeit des Umbruchs kann es sehr sinnvoll sein, Hilfe und Begleitung in Anspruch zu nehmen.



Veränderungen am Lebensende

Die letzten Lebenstage sind für jeden Menschen verschieden. Es gibt spezifische Veränderungen und Anzeichen, die darauf hinweisen, dass das Leben zu Ende geht.

Es kann sein, dass bei Ihrem Angehörigen mehrere dieser Anzeichen auftreten. Vielleicht gibt es aber auch nur wenige oder gar keine Anzeichen.

ZEICHEN, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht, betreffen:

Veränderungen des Körpers

Veränderungen des Bewusstseins

Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Dabei handelt es sich um natürliche Veränderungen innerhalb des Sterbeprozesses. Die eintretenden Veränderungen stellen nicht zwangsläufig auch ein leidverursachendes Symptom für den Sterbenden dar. Sollten Sie unsicher sein oder Fragen haben, wenden Sie sich jederzeit an die Ärzte und Pflegekräfte.

Veränderungen im körperlichen Bereich

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Das Interesse an Nahrungsaufnahme und Trinken zu verlieren, ist eine normale Veränderung bei sterbenden Menschen. Für Angehörige kann es schwer sein, diesen Wunsch zu respektieren. Schließlich verbinden wir das Anreichen von Essen und Trinken mit Pflege und Fürsorge.

Lindern von Hunger und Durstgefühl bedeutet nicht, dass der sterbende Mensch künstlich ernährt werden muss. In der Sterbephase kann es für den geschwächten Körper sehr anstrengend sein Nahrung und Flüssigkeit zu verarbeiten. Für viele Sterbende ist es daher angenehmer, nur wenig oder gar nichts zu essen. Durch zu viel Flüssigkeit können beispielsweise Hände und Füße anschwellen. Manchmal erschweren große Mengen von Flüssigkeit, die sich in der Lunge ansammeln, auch das Atmen. Selbst bei Mundtrockenheit führt das Trinken in der Regel zu keiner dauerhaften Verbesserung. Eine gute Alternative kann sein, den Mund und die Lippen des Sterbenden mit kleinen Mengen von Flüssigkeit, auch mit feuchten Tupfern oder einer Sprühflasche, immer wieder zu befeuchten.

Veränderung der Atmung

Eine Veränderung der Atmung in der Sterbephase ist eine normale Entwicklung und bedeutet nicht, dass der sterbende Mensch unter der veränderten Atmung leidet. Am Lebensende sind die Körperfunktionen sehr eingeschränkt, sodass nur noch wenig Sauerstoff benötigt wird. Daher fällt manchen Menschen das Atmen in der Sterbephase sogar leichter als in der Zeit davor. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn in den letzten Stunden des Lebens ein gurgelndes oder rasselndes Atemgeräusch auftritt. Dieses entsteht aufgrund von Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Das rasselnde Atemgeräusch wird durch das Vorbeiwegen von Luft an der Oberfläche kleiner Flüssigkeitsansammlungen in den oberen Atemwegen verursacht. Diese Veränderung weist nicht auf ein bevorstehendes Ersticken hin, wie von vielen Angehörigen befürchtet. Trotzdem werden einige Angehörige durch das Geräusch unsicher oder ängstlich. Manchmal lassen sich die rasselnden Atemgeräusche mit Lagerung gut behandeln. Eine medikamentöse Behandlung ist nicht immer notwendig, aber in einigen Fällen möglich. Sollten Sie durch die Atemgeräusche verunsichert sein, zögern Sie nicht, die Pflegenden anzusprechen. Darüber hinaus kann sich auch der Atemrhythmus verändern. So beobachten Sie vielleicht Atempausen oder sehr vertiefte Atemzüge bei dem ster-

benden Menschen. Diese Symptome sind ebenfalls kein Hinweis auf Luftnot, sondern vielmehr ein Zeichen des geringeren Stellenwertes, den die Atmung noch für den Körper und seine Funktionen hat.

Mangelnde Bewegung

Dem sterbenden Menschen fehlt häufig die Kraft, sich selbst zu bewegen. Es kann für einige Patienten sehr angenehm sein, wenn Sie oder die Pflegenden ihn sanft bewegen.

Zugleich sollte auf das Ruhebedürfnis des Sterbenden Rücksicht genommen werden. Die Pflegekräfte unterstützen bettlägerige Patienten durch sogenannte „Mikrolagerungen“. Dies sind nur minimale Lageveränderungen, durch die der Druck auf der Haut sowie die Belastung von Muskeln und Knochen immer wieder ein wenig verändert werden. Diese kleinen Lageveränderungen sind vollkommen ausreichend, um die Beanspruchung des Körpers durch die mangelnde Bewegung auszugleichen.

Veränderungen des Bewusstseins

Fehlende Orientierung / Verwirrtheit

Manchmal sind sterbende Menschen sehr müde und können nur noch schwer aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Es kann auch sein, dass der Sterbende das Zeitgefühl verliert oder nahestehende Menschen nicht mehr erkennt. Dies sind normale Veränderungen und kein Zeichen von Ablehnung. Möglicherweise spricht der Sterbende auch vermehrt von Personen, die Ihnen vielleicht unbekannt oder bereits lange verstorben sind. Es ist wichtig, den Sterbenden ernst zu nehmen und mit ihm über sein Erleben ins Gespräch zu kommen.

Unruhe

Es kann vorkommen, dass der Sterbeprozess von Unruhe begleitet wird. Manche Sterbende zupfen an ihrer Bettwäsche, machen vielleicht vermehrt ziellose Bewegungen mit Armen und Beinen oder versuchen immer wieder aufzustehen und das Zimmer zu verlassen. Die Gründe für das Erleben von Unruhe können sehr unterschiedlich sein.

Es kann hilfreich sein, wenn der Sterbende in dieser Zeit Menschen in seiner Nähe hat. Zugleich können Sie als Angehöriger nicht Tag und Nacht am Bett des Sterbenden wachen und müssen auf eigene Kraftreserven achten. Eine wichtige Unterstützung bei der Begleitung sind die Pflegekräfte. Aber auch Seelsorger, Psychologen und freiwillige Helfer können in dieser Phase eine Hilfe sein. Da-

rüber hinaus kann es für einige Sterbende beruhigend sein, wenn die Zimmertür nicht verschlossen ist und sie auf diese Weise am Alltagsgeschehen teilhaben und die Menschen in ihrer Umgebung hören können.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in ihren letzten Lebensstagen bewusstlos und es scheint kein Kontakt mehr möglich zu sein. Jedoch können wir nicht mit Gewissheit sagen, wie tief die Bewusstlosigkeit ist. Daher möchten wir Sie ermutigen Kontakt mit dem Sterbenden zu halten und auszusprechen, was Sie bewegt.

Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch zunehmend zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm sehr vertraute Menschen um sich haben. Oft taucht in diesem Zusammenhang die Frage auf, wer den Sterbenden noch besuchen sollte? Achten Sie hier vor allem auf Ihre Bedürfnisse und die Wünsche des Sterbenden. Bei einem Besuch durch Kinder und Jugendliche ist es ratsam Erwartungen und Ängste im Vorfeld zu erfragen und offen zu besprechen.

Hin und wieder möchte der Sterbende auch ganz allein sein. In der Stille dieses Rückzuges findet er manchmal zu einer inneren Ruhe. Es kann auch sein, dass der Sterbende immer weniger das Bedürfnis verspürt zu sprechen und sich auszutauschen. Er zieht sich vom Leben zurück. Einfach nur noch zusammen zu sein, kann für viele Sterbende und ihre Angehörige dann ein großer Trost sein.

Kommunikation

In den letzten Lebenstagen ist es möglich, dass der Sterbende sich mit inneren Bildern beschäftigt und zunehmend den Bezug zur aktuellen Situation verliert. Diese Veränderung kann sich auch in der Kommunikation des Sterbenden ausdrücken, indem er sich vielleicht einer Bildsprache bedient, um dem eigenen inneren Erleben Ausdruck zu verleihen. In der Begleitung des Sterbenden ist es wichtig, dieser Bildsprache respektvoll zu begegnen.

Es kann sein, dass eine Kommunikation mit Worten im Verlauf des Sterbeprozesses nicht mehr möglich ist. Es gibt dennoch einige Hinweise, an denen man erkennen kann, ob der Sterbende aktuell belastet ist. Anzeichen für eine Belastung können ein beschleunigter Puls, eine erhöhte Muskelanspannung sowie eine verzerrte Mimik sein.



*Leichter wirst du tragen,
was viele ertragen.
Du bist nicht allein.
Im selben Boote fahren wir alle
dem einen Hafen zu.*

Dr. Carl-Peter Fröhling

ANSPRECHPARTNER:

Palliativstation

Tel: 0611 177-2017

Fax: 0611 177-2219

KONTAKT:

Med. Klinik III

Palliativstation

Chefarzt Dr. med. Bernd Oliver Maier

St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Beethovenstraße 20

65189 Wiesbaden

www.joho.de

