

bruggwald



# Palliative Care

Wohnen und Pflege im Alter.



# Vorwort

## Das Leben gehört zum Alltag – ebenso wie das Sterben.



Auch im bruggwald51, Wohnen und Pflege im Alter, leben und sterben Menschen. Im Alltag sind wir bestrebt, unser Tun nach einem eigenständigen, sinnerfüllten Leben für die Bewohnerinnen und Bewohner auszurichten und unserem Leitsatz «Wir schaffen Lebensqualität» gerecht zu werden. Wir bieten Unterstützung, wo es die Bewohnenden benötigen und wünschen. Dies behält seine Gültigkeit bis zum Lebensende – und noch etwas darüber hinaus. Besonders in der letzten Lebensphase ist es sinnvoll, dass

alle an der Begleitung beteiligten Personen gemeinsam unterwegs sind, ganz nach dem Wunsch der Bewohnenden. Damit dies gelingt, fragen wir bereits in «guten» Zeiten danach, wenn es der Bewohner oder die Bewohnerin noch selbst formulieren kann.

Die Begleitung am Lebensende ist immer wieder anders. Es ist eine von Emotionen geprägte Zeit, die es auszuhalten gilt, welche auch bereichern kann. Gemeinsam ist sie leichter zu (er-)tragen.

Machen wir uns auf, dieser herausfordernden Zeit ihren Platz einzuräumen.

Vreni Eugster, bruggwald51

# Palliative Care

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person kann für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit sein. Dabei beschäftigen Fragen wie:

- Was geht vor sich beim Sterben?
- Was kann ich für die betroffene Person tun?
- Weshalb isst und trinkt er oder sie nicht?

Wir betrachten das Sterben als natürlichen Vorgang des Lebens. Es ist unser Anliegen, diesen so liebevoll und angstfrei wie möglich zu gestalten.

## Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es gibt spezifische Veränderungen oder Zeichen, die darauf hindeuten, dass dieser Weg begonnen hat:

- Veränderung des Bewusstseins
- Veränderung im und am Körper
- Veränderung im zwischenmenschlichen Kontakt

Es kann sein, dass mehrere Veränderungen bei Ihrer oder Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht auch nur wenige oder gar keine.

## Veränderungen im und am Körper

### Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte vielleicht nicht mehr essen und trinken, ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke «Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann nicht verhungern lassen», belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Pflege und spüren Hilflosigkeit, wenn Sterbende die Energie, die wir durch die Nahrung bekommen, nun nicht mehr brauchen.

Anderes ist jetzt wichtiger und so ist es in dieser Lebenszeit völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Nahrung würde zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit grosse Mengen von Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Hände und Füße können anschwellen; manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen 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 ihm mit einem feuchten Tupfer den Mund befeuchten.

### Veränderung bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende zu ersticken. Die Körperfunktionen sind aber gegen das Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Es kann sogar sein, dass in der Zeit des Sterbens das Atmen 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 sterbende Mensch nicht

mehr abhusten oder schlucken kann. Medikamente können den Schleim vermindern. Auch ein Lagewechsel verschafft Erleichterung. Da der Bewusstseinszustand in dieser Phase stark eingeschränkt ist, nimmt man an, dass die Rasselatmung den Betroffenen nicht beeinträchtigt. Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, beruhigt und hilft, die Atemnot zu mildern.

### **Mangelnde Bewegung**

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

### **Weitere mögliche Veränderungen**

Die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermässig oder der Puls ist schwach und unregelmässig.



## **Veränderungen des Bewusstseins**

### **Fehlende Orientierung und Verwirrtheit**

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aufgeweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Machen Sie sich bewusst, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermassen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität verliert. Es kann sein, dass er von ungewohnten Vorstellungen, Ereignissen und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht vielleicht Menschen, die schon verstorben sind und spricht mit ihnen. Versuchen Sie nicht, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abzutun, sondern nehmen Sie Anteil daran, indem Sie ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen.

## **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 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 unterstützen die Angehörigen gerne. Auch freiwillige Helferinnen und Helfer, die entsprechend ausgebildet sind, leisten wertvolle Dienste.

## **Bewusstlosigkeit**

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden, wissen wir, dass sie vieles hören und verstehen können. Reden Sie mit dem sterbenden Menschen, wie wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, tun Sie es ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, zum Beispiel zu sagen: «Es tut mir leid» oder «Ich liebe dich».

## **«Tunnelerlebnis»**

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang angezogen. Menschen mit Nahtod-Erfahrung betonen meistens, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie man es aus dem Alltag nicht kenne. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommen-sein. Die Deutung dieses Lichtes hängt vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.

## **Veränderung im zwischenmenschlichen 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 ganz allein sein. Manchmal umgibt den Sterbenden eine grosse Stille und er findet zu einer inneren Ruhe. Er hat immer weniger das Bedürfnis, zu sprechen. Worte verlieren an Bedeutung. Zusammen zu sein ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost. Der Blick auf das gelebte Leben kann sich noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkannt werden.

### **Kommunikation**

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende in einer Art Symbolsprache spricht, wie zum Beispiel: «Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...», «Die Strasse führt ins Licht...». Die Sprache scheint nicht logisch. Sie ist Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

Quellen:

Kantonspital St. Gallen, Palliativzentrum, Informationsbroschüre für Angehörige  
Guidelines for use of the LCP for Professionals, Liverpool UK 2003



obvita, bruggwald51, Wohnen und Pflege im Alter, Bruggwaldstrasse 51, 9008 St. Gallen T 071 246 69 00,  
info@bruggwald51.ch, www.bruggwald51.ch, Spendenkonto PC 90-756-7