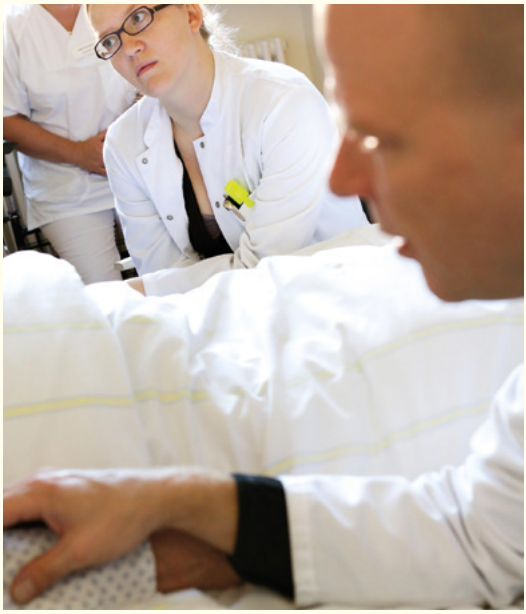
HELIOS Kliniken

Jeder Moment ist Medizin



HELIOS Kliniken

# *Sterben begleiten*

Information für Angehörige

## *Liebe Angehörige,*

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen anbieten, die Ihnen helfen sollen, Veränderungen eines geliebten Menschen während des Sterbens wahrzunehmen und zu verstehen.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie helfen können und Ihnen vermitteln, dass es gerade jetzt auf eine angemessene und sensible Nähe zu Ihrem Angehörigen ankommt.

Das Sterben eines Menschen geht für Angehörige, Freunde und sonstige nahestehende Personen fast immer mit großer Traurigkeit, Angst und Unsicherheit einher. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen ein Stück Sicherheit mit auf den Weg geben.

Wir haben jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Sorgen und Fragen.

Neben pflegerischen und ärztlichen Mitarbeitern stehen Ihnen auch Seelsorger und Psychologen zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht, uns bei Bedarf anzusprechen.

## Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist bei jedem Menschen anders. Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass bei Ihren Angehörigen mehrere dieser Anzeichen zu beobachten sind. Vielleicht auch nur wenige oder gar keine.

Eine häufig gestellte Frage von Angehörigen und Patienten ist die nach der verbleibenden Lebenszeit. Diese ist auch für uns eine schwierige Frage. Wir können Ihnen hierauf keine genaue Antwort geben. Es kann sich um Tage, manchmal aber auch nur um Stunden handeln. Unabhängig von der verbleibenden Zeit steht Ihr Wohl und das Ihres Angehörigen im Mittelpunkt unseres Handelns.

## Verändertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Oft möchten Sterbende nichts mehr essen und trinken. Sie haben weder Hunger noch Durst. Das ist im Sterben völlig normal. Andere Bedürfnisse sind in dieser Phase wichtiger. Diese Tatsache führt bei vielen Angehörigen zu einem Gefühl der Hilfslosigkeit. Häufig wenden sich Angehörige mit der Frage nach künstlicher Ernährung oder Flüssigkeitsgabe an uns. Beides trägt zu diesem Zeitpunkt nicht mehr wesentlich zum Wohlbefinden des Sterbenden bei. Wir empfehlen als wirkungsvolle Alternative in dieser Situation eine kreative und an die Bedürfnisse ihres Angehörigen angepasste Mundpflege. Wir können Ihre Besorgnis verstehen, aber eine künstliche Flüssigkeitszufuhr kann manchmal zu zusätzlichen Beschwerden wie Schmerzen oder Luftnot führen.

### Was Sie tun können

Um unangenehme Mundtrockenheit zu umgehen, empfiehlt es sich, die Mundhöhle feucht auszutupfen. Hierzu stehen spezielle Mundpflegesets mit einer Auswahl verschiedener Tees bereit. Gerne können Sie diese Tätigkeit übernehmen. Wenn Sie möchten, zeigen wir Ihnen wie es geht. Äußert Ihr Angehöriger den Wunsch, auf Nahrung zu verzichten, so empfehlen wir Ihnen, dies zu respektieren.

## Veränderung der Atmung

Bei der Atmung kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der Sterbende nicht mehr abhusten oder schlucken kann. In der Regel ist diese Veränderung für den Sterbenden selbst weniger belastend. Es kann auch zu Situationen kommen, in denen der Sterbende das Gefühl hat, schwer Luft zu bekommen. Nicht selten wird dieses Gefühl durch verschiedene Ängste ausgelöst oder verstärkt.

### Was Sie tun können

Wenn Sie bemerken, dass ein verändertes Atemgeräusch auftritt, geben Sie Ihre Beobachtung bitte an uns weiter. Meist können wir mittels eines kleinen Lagewechsels des Patienten schon helfen. Manchmal sind auch Medikamente erforderlich, mit denen die Schleimbildung gemindert werden kann. Das Absaugen des Schleims ist meist wenig sinnvoll. Sollten Sie Luftnot bei Ihrem Angehörigen bemerken, so drücken Sie bitte auf die Klingel, um uns zu informieren. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Angehörigen zeigen, dass dieser nicht alleine ist. Berühren Sie seine Hand, streicheln Sie sie. Bleiben Sie ruhig. Allein Ihre Nähe kann helfen, Atemnot zu mildern. Lockern Sie die Oberbekleidung oder öffnen Sie das Fenster etwas, um eine Erleichterung der Atmung zu schaffen.

## Weitere körperliche Veränderungen

Der Sterbende hat oft keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und seine Lage zu verändern. Im Sterben kann sich zudem die Körpertemperatur verändern. Auch Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter und blasser werden oder sich bläulich verfärben. Manchmal schwitzen Sterbende auch übermäßig. Der Puls kann schwach und unregelmäßig sein.

### Was Sie tun können

Es ist für den Patienten meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmäßig vorsichtig bewegen und seine Lage verändern. Es kann aber auch der gegenteilige Fall eintreten und Ihr Angehöriger lehnt einen Lagewechsel und Bewegung ab. Wir sollten uns an den aktuellen Bedürfnissen orientieren und den Wunsch des Patienten respektieren.

## Unruhe

Die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten kann große Unruhe auslösen. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht aufzustehen und wegzugehen.

### Was Sie tun können

In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der Nähe ist und Ihrem Angehörigen das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu sein. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie Ängste oder Unruhe bei Ihrem Angehörigen bemerken.

## Fehlende Orientierung

Der Sterbende ist manchmal sehr müde und verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er enge Familienmitglieder oder Freunde nicht mehr. Das kann für Sie sehr schmerzlich sein. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende den Bezug zu unserer Realität immer mehr verliert. Er lebt gewissermaßen in einer eigenen Welt. Manchmal berichtet der Sterbende von Dingen, Ereignissen und Menschen, die für Sie unbekannt oder ungewöhnlich sind. Vielleicht spricht er auch zu Menschen, die bereits verstorben sind. Oft sieht und hört der Sterbende auch etwas, das wir mit unseren Augen und Ohren nicht wahrnehmen können.

### Was Sie tun können

Respektieren Sie die Wahrnehmung Ihres Angehörigen. Versuchen Sie Anteil an der Realität des Patienten zu nehmen, indem Sie zuhören und nach Bedeutungen fragen. Dies kann Ihre eigene Realität erweitern.

## Rückzug vom Leben

Der Sterbende zieht sich mehr und mehr von unserer Welt zurück. Vielleicht möchte er nur noch wenige und 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 zusammenzusein 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. Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht. Diese Sprache scheint oft nicht logisch und ist Folge der inneren Erlebniswelt. In diesen Symbolen drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

### Was Sie tun können

Es ist verständlich, wenn Sie das Sterbezimmer Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Manchmal haben Sterbende jedoch das Bedürfnis, alleine zu sein. Bitte respektieren Sie diesen Wunsch. Auch für Sie als Angehörige kann eine Auszeit sehr hilfreich sein. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihnen beiden solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

### Was wir für Sie tun können

Die Zeit der Sterbebegleitung ist für Sie eine große Herausforderung. Auch wenn Sie spüren, mehr Kraft zu haben als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie doch immer wieder an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören dazu. Jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten.

Vernachlässigen Sie sich nicht. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller oder seelsorgerischer Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und auch für Sie selbst.

Oft wird die Frage gestellt, ob auch Kinder an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. Besprechen Sie dies bitte mit uns. Sprechen Sie vor allem aber mit dem Sterbenden und mit den Kindern selbst und fragen Sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene. Die letzten Schritte des Lebensweges sind für jeden Sterbenden unterschiedlich. Wir haben Erfahrung mit den verschiedenen Bedürfnissen sterbender Patienten und auch ihrer Angehörigen.

Wir sind für Sie da.

## Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Wir wissen jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können.

### Was Sie tun können

Reden Sie in der Gegenwart Ihres Angehörigen. Sprechen Sie mit ihm genauso, wie Sie es mit ihm tun würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie ihm etwas Wichtiges mitteilen möchten, dann machen sie es. Dafür ist es nicht zu spät.

## Tunnelerlebnisse

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

### Was Sie tun können

Versuchen Sie, dieses Erlebnis und diese Wahrnehmung zu akzeptieren.

HELIOS
Kliniken

HELIOS Kliniken
Friedrichstraße 136
10117 Berlin

Telefon: (030) 521 321-0
Telefax: (030) 521 321-199
info@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de

Impressum
Verleger: HELIOS Kliniken GmbH · Friedrichstraße 136 · 10117 Berlin
Druckerei: Rindt GmbH & Co. KG · Daimler-Benz-Straße 30 · 36039 Fulda
Aus Gründen der leichten Lesbarkeit verwenden wir in den Texten überwiegend die männliche Form.