



Wenn das Leben endet...

Ratgeber für Angehörige

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Liebe Angehörige,

das Sterben eines Menschen ist so einzigartig wie das Leben selbst.
Die Sterbephase ist die allerletzte Zeit. Das können Stunden, vielleicht Tage sein.

Es gibt Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass der Prozess des Sterbens begonnen hat. Es können mehrere, nur wenige – aber auch gar keine Veränderungen auftreten.

Zeichen, die darauf hindeuten, dass ein Leben endet:

- ▶ Körperliche Veränderungen
- ▶ Veränderungen des Bewusstseins
- ▶ Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Die Begleitung und Pflege eines sterbenden Menschen ist eine große Herausforderung. Der Sterbeprozess kann bei Angehörigen zu Unsicherheiten und Ängsten führen. *Wie soll ich mich verhalten? Was kann ich tun?*

In diesem Ratgeber gehen wir auf häufige Fragen und Veränderungen am Lebensende ein. Wir zeigen Ihnen praktische Maßnahmen auf, die Sie zur Linderung von Symptomen anwenden können.

Ein regelmäßiger und persönlicher Austausch ist uns äußerst wichtig. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen. Tauschen Sie sich mit dem medizinischen Fachpersonal aus, bevor Sie eine Maßnahme anwenden. Sie als Angehörige können wichtige Hinweise zur Einschätzung der Situation liefern und wissen über mögliche Vorlieben der*des Patient*in Bescheid.

Das Wichtigste ist Ihr Dasein und Ihre Zuwendung.



*„Der Tod ist das Tor
zum Licht am Ende eines
mühsam gewordenen Weges.“*

Franz von Assisi

Atemnot und Atemgeräusche

Die Atmung verändert sich am Lebensende mehrfach. Die Körperfunktionen sind eingeschränkt, somit wird weniger Sauerstoff vom Körper benötigt. Neben einer erschwerten oder verlangsamten Atmung mit Atempausen, können rasselnde oder gurgelnde Atemgeräusche beim Ein- und Ausatmen entstehen.

Dieses Geräusch entsteht durch die Ansammlung von Flüssigkeit, Speichel oder auch Schleim im Rachenraum. Wichtig ist, dass Sie wissen, dass die*der Betroffene in den meisten Fällen keine Atemnot verspürt.

Anzeichen für eine Atemnot können sein:

- ▶ Verfärbung der Lippen und Gesicht
- ▶ Ängstlicher Gesichtsausdruck
- ▶ Unruhe



Beobachten Sie den Gesichtsausdruck der*des Patient*in. So können Sie einschätzen, ob Atemnot vorliegen könnte. Halten Sie sich dazu für einen Moment die Ohren zu.

Bei Atemnot versuchen Sie als Angehörige*r Ruhe zu vermitteln und wenden sich an medizinisches Fachpersonal.

Atemnot kann sich durch Angst verstärken, deshalb kann die Anwesenheit von Angehörigen die*den Patient*in beruhigen und somit Atemnot mindern.

Auch Lagewechsel und/oder Medikamente können Atemnot lindern.

Schmerzen und Unruhe

Ein sterbender Mensch kann möglicherweise Schmerzen nicht sprachlich ausdrücken, deshalb äußern sich Schmerzen häufig in Form von Unruhe.

Unruhe kann sich zeigen als:

- ▶ Herumwälzen
- ▶ Stöhnen
- ▶ Hilferufe
- ▶ Lautäußerungen
- ▶ erhöhter Bewegungsdrang

Schmerzen können neben körperlichen Ursachen (Tumore, Metastasen, Veränderungen des Bewegungsapparates, ...) auch psychische oder seelische Gründe haben. Auch hier kann die Anwesenheit einer der*dem Patient*in wichtigen Person, diese Symptome lindern.



Der Gesichtsausdruck der*des Patient*in kann Ihnen Auskunft über die aktuelle Schmerzsituation geben. Ein mögliches Anzeichen für Schmerzen kann das Vorhandensein einer Stirnfalte sein.

Durch die Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie können Schmerzen gut gelindert werden.

Verzicht auf Nahrung / Flüssigkeit

Sterbende Menschen essen wenig oder auch gar nichts. Der Körper kann durch Nahrung und/oder Flüssigkeit belastet sein (erschwerte Atmung, Übelkeit/ Erbrechen, ...). Der Stoffwechsel des Körpers verbraucht weniger Nährstoffe. Meist reichen kleinste Portionen – oft kalte, leicht zu schluckende Lebensmittel (2-3 Löffel Fruchtmasse). Das Bedürfnis nach Flüssigkeit kann in den letzten Lebenstagen ebenfalls verschwinden. Die*der Patient*in „verhungert“ oder „verdurstet“ deshalb auch nicht.

Einige Betroffene leiden jedoch unter starkem Durstgefühl. Dieses Durstgefühl entsteht durch trockene Mundschleimhäute. Eine regelmäßige Befeuchtung und die Pflege der Mundschleimhaut (2-3 mal pro Stunde) schaffen Linderung.

Häufig ist der Schluckreflex zunehmend eingeschränkt. Deshalb sollte das Befeuchten der Mundschleimhaut nur mit kleinsten Mengen an Flüssigkeiten (Bier, Saft, Tee, Kaffee, erfrischende Getränke, ...) durchgeführt werden. Dafür eignen sich Mundpflegestäbchen oder kleine Sprühfläschchen.

Eiswürfel aus Fruchtsäften oder anderen bevorzugten Getränken können ebenso zu einer Linderung beitragen.

- *Möchten Sie uns Lieblingsgetränke der*des Patient*in mitteilen?
Fragen Sie uns, was für die*den Patient*in gerade am besten geeignet ist!*



Kognitive Veränderungen

In der letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch immer mehr von der Außenwelt zurück. Sterbende Menschen schlafen und ruhen sehr viel. Sie möchten vielleicht nur noch wenige, ihnen vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz alleine sein.

Die Wahrnehmung der Betroffenen kann verändert sein. Es kann vorkommen, dass vertraute Personen nicht mehr erkannt werden.

Mit der veränderten Wahrnehmung ist oftmals die Kommunikation erschwert. Dann stellen Sie ihre Fragen einfach so, dass sie mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Verwenden Sie einfache Formulierungen.

Der sterbende Mensch kann Dinge hören oder sehen, die Sie nicht wahrnehmen können. Nehmen Sie an dieser Realität Anteil.

Auch die Orientierung kann eingeschränkt sein. Dies kann zu Unruhe führen. Die Routine des Alltags wirkt dabei beruhigend auf Patient*innen. Erhalten Sie den Tages- und Nachtrhythmus aufrecht. Ermöglichen Sie der*dem Betroffenen zeitliche Orientierung (Jahr, Monat, Tag, Uhrzeit,...). Erklären Sie der*dem Patient*in welche Tätigkeiten Sie gerade durchführen.

Untersuchungen zeigen, dass sterbende Menschen bis fast zuletzt hören und verstehen können, was um sie herum geschieht. Reden Sie, als ob die*der Betroffene bei Bewusstsein wäre.



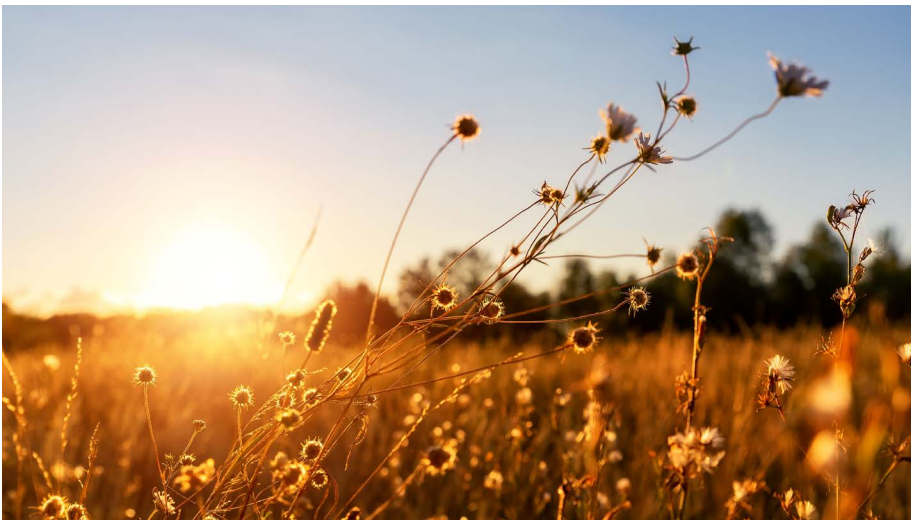
Was kann ich tun?

Es können Wahrnehmungen unterschiedlich sein, wie Angehörige und Patient*innen Veränderungen am Lebensende empfinden. Welche Veränderungen für die*den Patient*in belastend sind, ist nicht immer ganz klar. Hierbei kann die Einschätzung und Erklärung einer erfahrenen Pflegeperson hilfreich sein.

Tauschen Sie sich mit dem medizinischen Fachpersonal aus, bevor Sie eine Maßnahme anwenden. Gehen Sie nicht über Ihre eigene Belastungsgrenze. Achten Sie auf Pausen und ausreichend Schlaf für sich selbst. Essen und trinken Sie ausreichend.

Besprechen Sie mit dem Behandlungsteam, welche Aufgaben Sie gerne übernehmen möchten:

- ▶ Mithilfe bei der Pflege
- ▶ Gestaltung des Zimmers
- ▶ Mundbefeuchtung /-pflege
- ▶ behutsame Lippenpflege
- ▶ Teilmassagen (Finger, Hände, Füße, Nacken, Bauch,...)
- ▶ persönliche Gegenstände (Fotos, Kuscheltiere, Musik,...)
- ▶ ...





Ergänzende Angebote

Wenden Sie sich an das Behandlungsteam, wenn Sie eines der folgenden unterstützenden Angebote in Anspruch nehmen wollen:

- ▶ Krankenhaus-Seelsorge
- ▶ Klinische Psychologie
- ▶ Krisenbegleitedienst (außerhalb der Kernarbeitszeit)



Ausführliche Unterstützungsmöglichkeiten werden in der Broschüre des Dachverbandes Hospiz Österreich „Begleiten bis zuletzt“ beschrieben.



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklarinum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck