

Sana Kliniken AG



Abschied nehmen Sterben begleiten

Sana Kliniken AG

Oskar-Messter-Straße 24
85737 Ismaning

info@sana.de
www.sana.de

Impressum

Fachgruppe Palliativmedizin und Unternehmensstrategie Pflege, 2022

Bildnachweise

Seite 1, 16: Adobe Stock – nonglak; Seite 2: iStock – galitskaya;
Seite 5: Adobe Stock – Jonas Glaubitz;
Seite 6, 15: iStock – PeopleImages; Seite 9: iStock – gorodenkoff



Vorwort

Abschied nehmen – ganz besonders der Abschied von einem lieben Angehörigen am Lebensende – ist schmerzhaft und erfüllt uns mit tiefer Traurigkeit. Die Veränderungen des Körpers, der Seele und des Bewusstseins am Lebensende können uns ängstlich und unruhig machen.

Wir sind unsicher, wie wir uns verhalten, mit unseren Ängsten und der Unsicherheit, dem Abschied und dem Tod umgehen sollen.

Diese kleine Broschüre soll Ihnen und Ihren Angehörigen zeigen, dass Sie nicht alleine sind.

Es ist ein Angebot, gemeinsam mit dem behandelnden Team, das Sie dabei gerne begleitet und Sie unterstützt, Ihren eigenen Weg des Abschiednehmens zu beschreiten.

Liebe Angehörige,

für viele Menschen ist die Zeit des Abschiednehmens und des Sterbens eines geliebten Menschen eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit, die mit vielen Fragen behaftet sein kann. Wahrscheinlich hat das behandelnde Team mit Ihnen schon über Veränderungen gesprochen, die während der Zeit des Sterbens bei einem Menschen auftreten können. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen gerne noch zusätzliche Unterstützung für die kommende Zeit zur Verfügung stellen.

In unserer Klinik erkennen wir das Sterben als natürlichen Prozess des Lebens an. Es ist uns ein Anliegen, diesen Prozess so liebevoll und für die Patientin/den Patienten so angst- und schmerzfrei wie möglich zu gestalten. Außerdem möchten wir auch Sie in dieser schwierigen Zeit begleiten. Häufig beobachten wir, dass Angehörige in der Zeit der Begleitung an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit gelangen.

Unser Behandlungsteam aus Ärzten, Pflegenden, Physiotherapeuten, Sozialarbeitern, Psychologen und unseren Seelsorgern ist in dieser Zeit für Sie da.

Veränderungen in der letzten Lebenszeit

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen individuell, wie auch schon das Leben eines jeden Menschen unterschiedlich ist.

Es werden für Sie vielleicht nun Fragen aufkommen, wie z. B.:

- Was geschieht im Sterbeprozess?
- Wie kann ich meiner/meinem Angehörigen beistehen?
- Ist es normal, dass der sterbende Mensch meint, bereits verstorbene Menschen zu sehen?
- Was mache ich im Moment des Sterbens?

Wir möchten versuchen, Ihnen diese Fragen zu beantworten. Wir möchten jedoch keine Regeln aufstellen, keine starren Abfolgen benennen, sondern Ihnen Hilfen geben und Wegbegleiter sein.

Es gibt Zeichen und Veränderungen, die darauf hinweisen können, dass das Sterben begonnen hat:

- Veränderungen im körperlichen Bereich
- Veränderungen des Bewusstseins
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Umgang/Kontakt

Diese Veränderungen können, müssen aber nicht zwangsläufig auftreten. So kann es sein, dass vielleicht nur wenige der beschriebenen Zeichen auftreten, vielleicht alle oder gar keine. Es ist wichtig, der Sterbenden/dem Sterbenden die Zeit zu lassen, die sie/er braucht, um ihren/seinen Weg gehen zu können.

Sterben ist ein Prozess der/des Betroffenen – ihr/sein Sterben!

Auch wir wissen nicht, wie wir einst diesen Weg beschreiten werden.





Veränderungen im körperlichen Bereich

Folgende Veränderungen können auf den beginnenden Sterbeprozess hinweisen:

- Der Blutdruck sinkt.
- Der Puls verändert sich.
- Die Körpertemperatur verändert sich. Arme und Beine können durch die verminderte Durchblutung kälter werden. Es kann aber auch zu starkem Schwitzen kommen.
- Die Atmung ändert sich. Sie kann schneller werden oder viel langsamer mit langen Atempausen. Es kann zu einem Rasseln oder zu gurgelnden Geräuschen kommen. Von der Sterbenden/dem Sterbenden werden diese Geräusche meist nicht wahrgenommen.
- Von der Sterbenden/dem Sterbenden kann ein besonderer Geruch ausgehen. Dieser kann durch den Einsatz von Duftlampen mit ätherischen Ölen gut abgemildert werden.

Oft fehlt dem sterbenden Menschen die Kraft, sich zu bewegen oder selbst seine Lage zu ändern. Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn er regelmäßig vorsichtig bewegt und eine Lageveränderung vorgenommen wird.

Ein sterbender Mensch verweigert vielleicht die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, weil er kein Hunger- oder Durstgefühl verspürt oder ihm einfach nichts mehr schmeckt. Die Energie durch die Nahrung kann von dem/der Sterbenden nicht mehr umgewandelt werden und belastet ihn eher.

Zu große Mengen von Flüssigkeit können vom Körper nicht mehr verarbeitet werden und es kommt zu Wassereinlagerungen an Armen und Beinen. Manchmal erschweren diese auch zusätzlich das Atmen. Die langsame Gabe von Flüssigkeit kann nach sorgfältiger Abwägung sinnvoll sein.

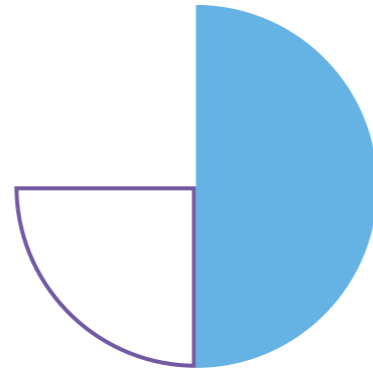
Bei Mundtrockenheit genügt es meist, wenn kleinste Mengen Flüssigkeit in den Mund getropft werden oder dieser immer mal wieder vorsichtig ausgetupft wird.

Veränderungen des Bewusstseins

Die/der Sterbende ist häufig sehr müde und kann nur schwer geweckt werden. Sie/er kann den Bezug zu unserer Realität verlieren und sich in ihre/seine eigene Realität zurückziehen. Es kann dann die zeitliche Orientierung verloren gegangen sein, Angehörige werden womöglich nicht mehr erkannt oder die/der Sterbende berichtet von Erlebnissen und Personen aus der Vergangenheit, die sie/er auch sehen und mit denen sie/er auch sprechen kann. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst machen, dass dies kein Zeichen der Ablehnung ist, sondern die/der Sterbende den Bezug zu unserer Realität verliert. Wir sollten nicht versuchen, ihr/ihm diese Realität auszureden oder als Halluzination abzutun, sondern versuchen, an dieser Realität durch aktives Zuhören Anteil zu nehmen.

Dieser Zustand kann bei der/dem Sterbenden auch Ängste oder Unruhe auslösen. Die Patienten können an der Bettwäsche zupfen, versuchen aufzustehen oder sich im Bett hin und her werfen.

Wir versuchen, in solchen Situationen bei den Patienten zu bleiben und begleitend zur medikamentösen Therapie die Ängste durch Anwesenheit von anderen Menschen zu lindern. Manche Sterbende wirken tief bewusstlos. Es ist wahrscheinlich, dass Menschen, die nicht bei Bewusstsein sind, vieles hören und verstehen können. Es ist also keinesfalls zu spät, Wichtiges noch mitzuteilen oder mit der/dem Sterbenden zu sprechen.



Veränderungen im zwischenmenschlichen Umgang / Kontakt

In der letzten Lebenszeit ziehen sich die meisten Menschen mehr und mehr in sich zurück. Manchmal möchte die/der Sterbende ganz alleine sein oder nur wenige Menschen um sich haben. Ein „stilles“ Beieinandersein ist für alle Anwesenden dann ein häufig empfundener Trost.

Manchmal sprechen Menschen in der letzten Lebensphase scheinbar nicht logisch. Die Sprache drückt Erlebnisse der inneren Welt aus und ist Ausdruck dessen, was die/der Sterbende innerlich verarbeitet.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen sterben, wenn die Angehörigen nicht im Zimmer anwesend sind. Vielleicht ist es für den sterbenden Menschen leichter, sich dann von dieser Welt und seinen Angehörigen und Zugehörigen zu lösen?



Die Zeit – wie lange habe ich noch?

Oftmals besteht Unsicherheit, wie viel Zeit Sie mit Ihren Angehörigen noch haben.

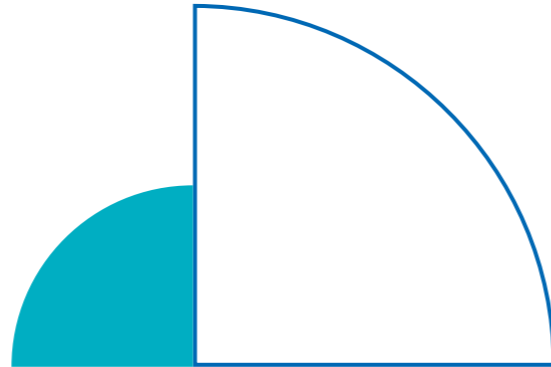
Auch für die Sterbende/den Sterbenden bedeutet dies eine Zeit der Fragen:

- Wie viel Zeit bleibt mir noch?
- Wird es noch lange gehen?
- Muss ich noch lange leiden?
- Was möchte ich noch erledigen?

Für Sie als Angehörige/Angehörigen mag es bedeuten:

- Wie lange kann ich die Belastung noch ertragen?
- Wann wird der geliebte Mensch endlich von seinem Leiden und seinen Schmerzen erlöst?

Gedanken, die Sie erschrecken können, die aber verständlich und normal sind. Wichtig ist, dass Sie als Begleiter auch für sich sorgen, also auch Zeit für sich alleine oder mit Freunden haben, um wieder Kraft für die Begleitung zu bekommen. In der Begleitung des Sterbens kommen viele Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Diese Zeit ist auch schwer für Sie als Angehörige/Angehörigen. Sterben verursacht auch vielfältige Gefühle von Trauer, Angst, Zweifel, Wut und Ohnmacht.

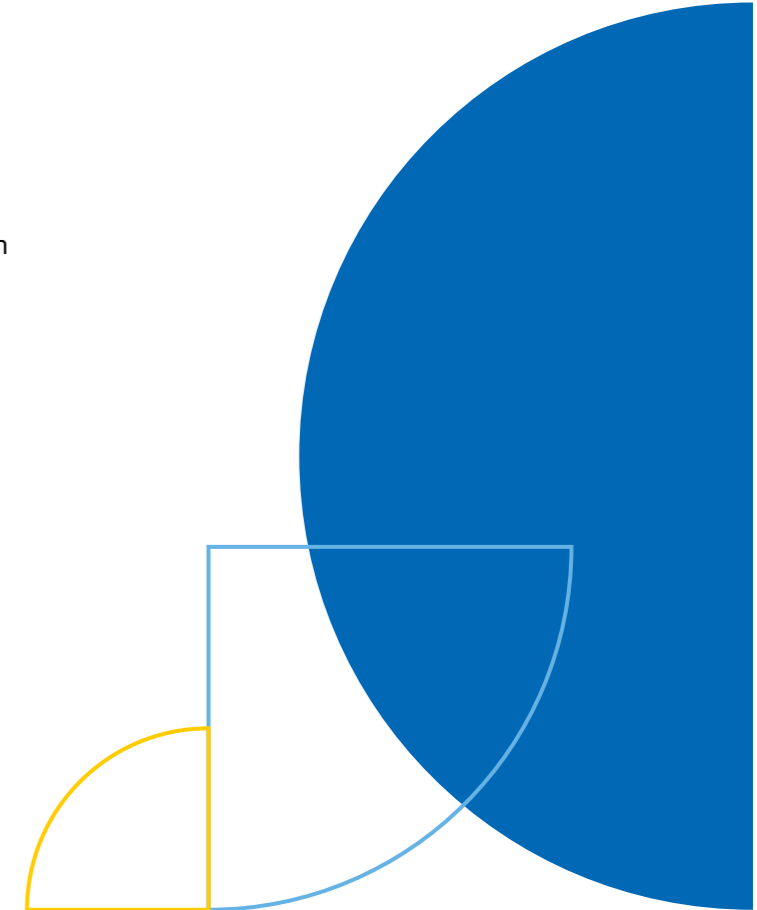


Wie Sie den Sterbenden unterstützen können

In Abstimmung mit unserem Team können Sie Ihre Angehörige/Ihren Angehörigen mit der Stimulation ihrer/seiner Wahrnehmung unterstützen.

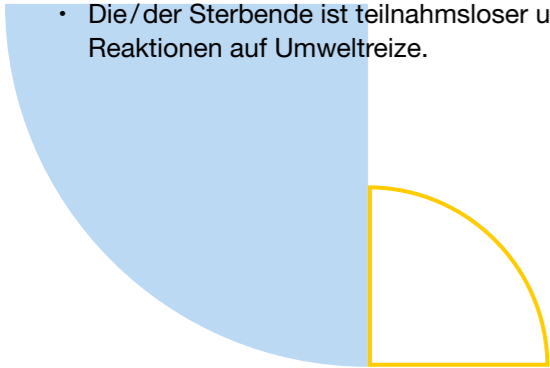
- Sterbende reagieren meist auf Stimulation des Geschmackssinns. Nennen Sie uns ihren/seinen Lieblingsgeschmack
- Stimulierung des Sehsinns durch Änderung von Hell- und Dunkelwahrnehmung
- Stimulation der Körperwahrnehmung, z. B. durch Berührung, Waschungen oder Massagen
- Stimulation des Hörsinns, z. B. mit der Lieblingsmusik

Das Hörvermögen bleibt als Warnfunktion erhalten. Das bedeutet, sedierte und bewusstseinsgetriebene Menschen können eventuell hören, aber nicht antworten! Der Hörsinn ist bei Sterbenden der letzte Sinn, der schwindet. Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Angehörigen, auch wenn sie/er Ihnen nicht antwortet.



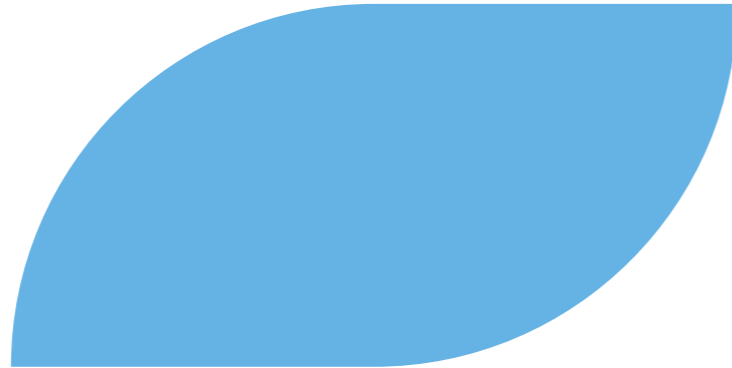
Anzeichen eines nahenden Tods

- Dunkle Verfärbung der unteren Körperhälfte
- Kälter werdende Arme und Beine
- Geöffnete oder halboffene Augen, die in die Ferne sehen
- Geöffneter Mund
- Schwächer werdender Puls und Blutdruckabfall
- Veränderung des Atemmusters mit Atempausen
- Die/der Sterbende ist teilnahmsloser und zeigt keine Reaktionen auf Umweltreize.



Nach dem Todeseintritt

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.
- Alle Erinnerungen, Gefühle und Gedanken haben ihre Berechtigung.
- Man darf weinen, klagen, fragen oder danken.
- Auch der tote Mensch hat seine Würde. Wenn Sie möchten, können Sie bei der Versorgung der/des Verstorbenen anwesend sein, unterstützen oder auch sie selber durchführen.



Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.
Albert Schweitzer

