

Inhalt

- 10 Einleitung**
- 13 Danksagung**
- 14 Sterben in Deutschland**
 - 14 Zahlen und Fakten
 - 16 Die Geschichte des Sterbens
- 19 Die Diagnose**
 - 19 Palliativmedizin – was ist das?
 - 20 Die fünf Phasen bei unheilbar Kranken
- 24 Was muss ich jetzt organisieren?**
 - 25 Anträge bei Krankenkasse und Pflegekasse
 - 27 Die Wohnung anpassen
 - 28 So können Kranke sich wohlfühlen
 - 32 *Checkliste:* Fragen, die Sie zuerst klären sollten
 - 32 Gespräche über den Tod führen
- 36 Die Versorgung durch Palliativmedizin und Palliativpflege**
 - 39 Die Palliativstation im Krankenhaus
 - 40 Der richtige Zeitpunkt für eine Palliativversorgung
 - 41 Hausarzt oder Palliativarzt?
 - 43 Spezialisierte ambulante Palliativversorgung
 - 47 Palliative Care Teams in Deutschland
 - 49 *Fragen an ...* Henrike Korn, Rechtsanwältin
- 53 Der ambulante Pflegedienst**
 - 56 Die Pflegestufen
 - 57 Wie finde ich einen Pflegedienst, der zu mir passt?
 - 58 *Checkliste:* zur Auswahl eines ambulanten Pflegedienstes

- 59 Palliativpflegekraft ja oder nein?
61 *Fragen an ... Iris Rehbein, Palliativpflegekraft*
64 Die Pflege selbst übernehmen
66 Herausforderungen bei Pflege durch Angehörige
68 Möglichkeiten für Berufstätige: Pflegezeit
69 Eine Pflegekraft aus dem Ausland
- 72 Probleme mit Pflegekassen und Krankenversicherungen**
73 *Musterbrief für einen Widerspruch*
75 Mit bürgerschaftlichem Engagement gegen Missstände
- 78 Der ambulante Hospizdienst**
80 *Fragen an ... Anita Wiese, Mitarbeiterin eines Hospizdienstes*
- 83 Die Versorgung von sterbenskranken Kindern und Jugendlichen**
85 Die Kinderpalliativstation
85 Das Kinderhospiz
85 Das Pädiatrische Palliative Care Team
89 Erste Schritte zu einer Versorgung zuhause
89 Die Rolle des Kinderarztes
90 Was brauchen Kinder und Jugendliche in ihrer letzten Lebenszeit?
90 Wie Kinder Sterben und Tod verstehen
92 Mit Kindern Gespräche über Krankheit und Tod führen
93 Praktische Tipps für Körper und Seele
94 Was hilft Geschwisterkindern?
96 Was hilft den Eltern?
97 Die Sterbephase bei Kindern und Jugendlichen
99 Mit Kindern den Abschied gestalten
- 100 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**
100 Patientenverfügung
101 Vorsorgevollmacht

- 103 Betreuungsverfügung
- 104 Kurzfristige Vollmacht
- 105 Fragen an ... Thilo Wagner, Rechtsanwalt
- 108 Checkliste: zu Patientenverfügung,
Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

110 Die medizinische Seite: was muss ich jetzt wissen?

- 110 Schmerzen
- 112 Durchbruchschmerzen
- 113 Medikamente gegen Schmerzen
- 115 Begleitmedikamente gegen Nebenwirkungen
- 115 Atemnot
- 116 Angst und Depression
- 117 Übelkeit, Erbrechen und Verstopfung
- 118 Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit
- 118 Magensorde ja oder nein?
- 120 Wie erkennen Anwesende die Sterbephase?

122 Für Leib und Seele

- 122 Essen – Gelegenheiten für Genuss
- 123 Entspannungsübungen
- 127 Lymphdrainage, Massage und Rhythmische Einreibungen

128 Entlastung und Hilfe für Begleiter

- 131 Wo finde ich Unterstützung?

133 Die plötzliche Krise

- 133 Wie vermeide ich unnötige Krankenhausaufenthalte?
- 134 Musterbrief an die mitbehandelnden Ärzte

139 Sich auf Sterben und Tod vorbereiten

- 140 Letzte Wünsche und Versöhnungen
- 142 Bilanz ziehen
- 142 Den Abschied gestalten
- 144 Nach dem Sterben

146 Tod und Sterben in den großen Weltreligionen

- 147 Katholische Sterberiten
- 147 Protestantische Traditionen
- 148 Tod und Sterben im Islam
- 149 Tod und Sterben im Judentum
- 150 Tod und Sterben im Hinduismus
- 150 Tod und Sterben im Buddhismus
- 151 *Fragen an ... Christoph Cless, evangelischer Pfarrer und Seelsorger*

155 Sterbehilfe

- 158 Pro und Contra – gängige Argumente

159 Wenn die Versorgung zuhause nicht möglich ist

- 160 Alternative: Das Hospiz
- 162 Weitere Alternativen

164 Häufig gestellte Fragen**167 Links, Adressen und Buchtipps**