

Inhalt

Vorwort

Erste Hilfe und Letzte Hilfe als Ausdruck gelebter Mitmenschlichkeit	5
---	---

Sterben ist ein Teil des Lebens

Warum alle Menschen Grundausbildung in Letzter Hilfe brauchen	9
Erste Hilfe und Letzte Hilfe:	
Beides gehört zusammen	10
Die Kette der Palliativversorgung	11
Der Letzte-Hilfe-Kurs: Überblick	13
Woher kommen wir, was wird aus uns?	15
Wie erkennt man, dass ein Mensch stirbt?	16
Was passiert, wenn ein Mensch stirbt?	18
Begriffe und Definitionen aus der Palliativversorgung	19

Vorsorgen und Entscheiden

Reaktionen auf begrenzte Lebenszeit und Trauer	22
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	27

Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern

Mögliche belastende Beschwerden und Symptome am Lebensende	32
Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende	35
Möglichkeiten der Ernährung und Flüssigkeitsgabe	36
Ernährung und Flüssigkeit in der Sterbephase	40
Mundtrockenheit – Mundpflege als praktische Maßnahme der Letzten Hilfe	40
Praktisches Vorgehen bei der Mundpflege	42

Abschied nehmen

Was ist nach dem Tod zu veranlassen?	45
Vorschlag für ein Kerzenritual	48
Bestattungsformen	49
Mein Koffer für die letzte Reise	56

Anhang

Über die Autoren	60
Kontakt	62
Literatur	63
