

# Inhalt

Vorwort	9
Das Ziel des vorliegenden Ratgebers: Unterstützung für Angehörige und Freunde	11
1 Die Begleitung eines schwer kranken Menschen unterstützt durch Palliative Care	13
1.1 Was ist Palliative Care und an wen richtet sie sich?	14
1.2 Wer sind die Ansprechpersonen in der Palliative Care?	16
1.3 Wer sind die Palliative Care-Spezialisten?	16
1.4 Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 1	18
2 Selbstsorge – achtsam mit sich selbst	19
2.1 Selbstsorge – ein wichtiger Bestandteil der Begleitung	19
2.2 Selbstsorge – wie geht das?	19
2.3 Die Hoffnung aufrechterhalten – auch in aussichtslosen Situationen?	21
2.4 Hilfe annehmen	21
2.5 Rundtischgespräche	22
2.6 Den Spagat zwischen allen Anforderungen meistern	22
2.7 Fühlen Sie sich überfordert? Dann ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen!	26
2.8 Pausen und Auszeiten machen	28
2.9 Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 2	30
3 Die Betreuung zu Hause	31
3.1 Welche Aufgaben bringt die Begleitung eines nahestehenden, schwer kranken Menschen zu Hause mit sich?	31
3.2 Welche Belastungen, aber auch positiven Aspekte bringen die Begleitung und Betreuung mit sich?	33
3.3 Die Beziehung zur nahestehenden, schwer kranken Person	34

3.4	Wie viel soll der betreuten Person über ihre Krankheit erzählt werden?	37
3.5	Die soziale Isolation durchbrechen	38
3.6	Die Beziehungen zu Familie und Freunden	39
3.7	Kinder einbeziehen	40
3.8	Der Hausarzt als zentrale Ansprechperson	40
3.9	Wann sollte der Arzt angerufen werden?	41
3.10	Wann sollte die Hotline des Palliativdienstes angerufen werden?	42
3.11	Was ist, wenn ich weitere Fragen habe?	42
3.12	Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 3	45
4	Praktische Fragen der Pflege und Begleitung	47
4.1	Praktische Pflege	47
4.1.1	Hilfe bei der Medikamenteneinnahme	47
4.1.2	Körperhygiene	50
4.1.3	Unterstützung beim Essen und Trinken	51
4.1.4	Hilfe bei «technischen» Pflegetätigkeiten	53
4.1.5	Verwendung von technischen Hilfsmitteln	53
4.2	Häufige körperliche Symptome am Lebensende und der Umgang damit	55
4.2.1	Schmerzen	56
4.2.2	Übelkeit	57
4.2.3	Verstopfung	58
4.2.4	Atemlosigkeit	59
4.2.5	Erschöpfung/Fatigue	60
4.2.6	Delirium	61
4.3	Die emotionale Begleitung des nahestehenden, schwer kranken Menschen	62
4.4	Die religiös-spirituelle Begleitung am Lebensende	64
4.5	Der Einfluss des kulturellen Hintergrundes auf die Pflege und Begleitung	67
4.6	Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 4	67

5	Die Begleitung des nahestehenden, schwer kranken Menschen im Krankenhaus, im Alters- und Pflegeheim oder im Hospiz	69
5.1	Die verschiedenen Orte in der letzten Lebensphase	69
5.2	Stationäre Aufnahme	70
5.3	Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 5	71
6	Die letzten Dinge regeln: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament und Wünsche für die Beerdigung	73
6.1	Die Patientenverfügung	73
6.2	Der Vorsorgeauftrag: Entscheidungen treffen im Namen der betreuten Person	75
6.3	Das Schreiben eines Testaments	76
6.4	Wünsche für die Beerdigung	76
6.5	Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 6	77
7	Die Begleitung unmittelbar vor dem Tod und die Zeit der Trauer	79
7.1	Tod und Sterben in unserer Gesellschaft	79
7.2	Das Warten auf den Tod	80
7.3	Der Sterbeort	81
7.4	Wie lange noch?	81
7.5	Religiös-spirituelle Begleitung am Lebensende	82
7.6	Woran erkennt man, dass der nahestehende, schwer kranke Mensch stirbt?	83
7.7	Die Betreuung in der letzten Lebensphase	83
7.7.1	Das Vorbereiten des Ortes der letzten Lebensphase	83
7.7.2	Das Unausgesprochene ansprechen	84
7.7.3	Kinder einbeziehen?	84
7.7.4	Die Pflege in der letzten Lebensphase und der Phase des Sterbens	85
7.7.5	Der Zeitpunkt des Todes und der Abschied	88
7.8	Der Tod ist eingetreten – was muss man nun tun?	89
7.9	Die Zeit der Trauer	93
7.10	Die wichtigsten Punkte aus Kapitel 7	95

8 Wichtige Adressen	97
Schlussgedanken	99
Verwendete und weiterführende Literatur	101
Wichtigste und erste Quelle	101
Literatur für (pflegende) Angehörige	101
Trauerliteratur	102
Fachbücher	102
Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament	103
In eigener Sache	105
Dank	107