



LEBEN BIS ZULETZT

Informationsbroschüre für An- und Zugehörige als Wegbegleiter im Sterbeprozess

Erhalten Sie hier einige Hintergrundinformationen und Tipps,
wie Sie den letzten Weg gemeinsam gehen können.

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“*

(Václav Havel)

Nicht sprachlos sein

Über Themen wie „Krankheit“ und „Endlichkeit“ wird nicht gerne gesprochen. Reden Sie trotzdem offen und ehrlich miteinander.

„Ich habe keinen Hunger/Durst“

In der letzten Lebensphase geht das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme zurück. Sowohl der Geschmacks- als auch der Geruchssinn verändern sich. Der Körper kann ein Zuviel an zugeführter Flüssigkeit oftmals nicht mehr ausscheiden, sodass sich diese vermehrt in die Lunge sowie in das Gewebe einlagert.



- den Betroffenen nicht drängen
- kleine Portionen anrichten
- Wunschgetränke und Wunschspeisen zubereiten
- regelmäßige Mund- und Lippenpflege (z.B. Befeuchtung der Mundschleimhäute)

„Hast du Schmerzen?“

Schmerzlinderung ist in der letzten Lebensphase sehr wichtig. Besprechen Sie diese mit der Ärztin/ dem Arzt, das Hilfswerk unterstützt Sie gerne dabei.



Oft ist der Sterbeprozess bereits soweit fortgeschritten, dass Schmerzen nicht mehr mitgeteilt werden können. Durch das Beobachten von Atmung, Körperhaltung oder Gesichtsausdruck, können Schmerzen erkannt werden (z.B. Unruhe, Schweißbildung, Abwehrhaltung, Schonhaltung).

„Das Atmen fällt mir so schwer“

Atemnot kann verschiedene Ursachen haben und sollte von der Ärztin/dem Arzt abgeklärt werden. Die nachlassende Atem- und Hustenfunktion kann eine „Rasselatmung“ zur Folge haben. Das hörbar „rasselnde“ Geräusch beim Atmen entsteht durch einen Speichel- oder Sekretstau im Bereich der Stimmritze. Auf Absaugen sollte nach Möglichkeit verzichtet werden, da dies unangenehm ist und die Sekretproduktion eher fördert.

„Ich bin so müde“

Betroffene haben ein starkes Ruhebedürfnis, sind oft durch alltägliche Tätigkeiten überfordert und haben Schwierigkeiten, sich aufzuraffen. Lebensfreude und Lebenslust schwinden. Ursachen dafür sind oftmals die Krankheit selbst, Nebenwirkungen von Medikamenten, Schmerzen oder Depressionen.

- ! Fördern Sie die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Passen Sie den Tagesablauf an die Bedürfnisse des Betroffenen an, damit sie/er aktiv bleiben kann.

„Meine Arme/Beine sind geschwollen“

Im Laufe des Sterbeprozesses nimmt die Herzleistung ab, vorhandene Flüssigkeit im Körper kann nicht ausreichend weitertransportiert werden, sodass es zu Schwellungen, insbesondere von Armen/Beinen, kommt.

„Kannst du mich noch hören?“

Betroffene haben oft Angst vor dem Tod, davor An- und Zugehörige alleine zu lassen und vor dem, was „danach“ kommt. Diese Angst zeigt sich häufig durch Unruhe, wildes Gestikulieren oder den Wunsch das Bett zu verlassen.

- ! Sterbende können bis zuletzt hören. Vertraute Stimmen, Lieblingsmusik und Berührungen wirken beruhigend, vermitteln Zuneigung, Wärme sowie Geborgenheit.

Weiterführende Informationen:

- Hospiz Österreich: www.hopiz.at
- „Zuhause sterben: Unterstützung pflegender Angehöriger in der mobilen Palliativpflege“ von K. Gratl & C. Rungg (in PFLEGE Zeitschrift)
- „Begleitung unheilbar kranker Menschen: Palliative Care ist mehr als Symptomkontrolle“ von C. Hlawatsch oder „Hunger und Durst stillen: Ernährung und Flüssigkeitsversorgung am Lebensende“ von S. Huhn (Heilberufe/Das Pflegemagazin)
- „Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis“ von K. Schmiedl

Abschied nehmen

Nehmen Sie sich Zeit für Ihren persönlichen Abschied. Jeder Mensch braucht seine eigene Zeit, um zu trauern. Achten Sie auf sich selbst!

Vorbereitungen treffen

Getroffene Vorkehrungen entlasten und geben Sicherheit, die richtigen Entscheidungen im Sinne des Sterbenden zu treffen.

Folgende Punkte sollten notiert werden:

- Religiöse Rituale (z.B. Krankensalbung)
- Adressliste für die Versendung der Parte
- Foto für Parte oder Trauerbild
- gewünschte Kleidung/Sargbeigaben
- Grabstelle und Wünsche für die Trauerfeier
- Dokumente (Geburtsurkunde, Meldezettel, Heiratsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis)
- rechtliche Vorbereitungen (z.B. Testament)

Medizinische/pflegerische Vorsorge

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Erwachsenenvertretung
- Vorsorgedialog

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre zuständige Primary Nurse oder an die Dienstleistungseinrichtung in Ihrer Nähe. **Wir beraten Sie gerne.**

HILFSWERK NIEDERÖSTERREICH

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
T 05 9249 | service@noe.hilfswerk.at

**WIR
SIND FÜR
SIE DA!**