



HAUS IMPARK



PALLIATIVE CARE  
ZEICHEN UND VERÄNDERUNGEN AM LEBENSENDE



*«Wenn nichts mehr zu machen ist,  
ist noch viel zu tun!»*



# Zeichen und Veränderungen am Lebensende

Informationsbroschüre für Angehörige

## *Liebe Angehörige*

*Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person, bedeutet für Sie als Angehörige und Freunde, eine Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Vielleicht ist es das erste Mal, dass Sie einen sterbenden Menschen begleiten? Oder Sie sind geprägt von einem einschneidenden Erlebnis? Das Pflegeteam im Haus im Park verfügt über grosse Erfahrung in der Sterbegleitung und wird mit Ihnen über mögliche Veränderungen und offene Fragen sprechen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die wichtigsten Punkte in Ruhe nachzulesen.*

Andreas Heller, Katharina Heimerl  
und Stein Husebö,  
Herausgeber eines Standardwerks zur  
Palliative Care

## Gutes tun

Als Angehörige und als Pflegende möchten wir den Sterbenden auf ihrem letzten Weg Gutes tun. Dies können wir auf vielen verschiedenen Ebenen – körperlich, psychisch, seelisch und sozial.

→ **In grüner Schrift geschrieben, finden Sie Ideen, wie Sie ihre sterbenden Angehörigen ganz praktisch unterstützen können.**

**Manchmal brauchen wir gar nichts zu tun. Alleine unsere Anwesenheit und das in Gedanken beim Sterbenden sein, kann helfen.**

**Falls das „Nichtstunkönnen“ schwerfällt:  
Fragen Sie nach Aromaölen, zum Beispiel für eine Handmassage –  
so wird das „Nichtstunkönnen“ einfacher.**

## Zeichen und Veränderungen am Lebensende

Es gibt spezifische Zeichen oder Veränderungen die darauf hindeuten, dass der Sterbeprozess begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine. Es sind folgende:

- Veränderungen im körperlichen Bereich
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt
- Veränderungen im Bewusstsein

## Körperliche Veränderungen

### Schwere Erschöpfung (Fatigue) und Kraftlosigkeit

Während der Erkrankung und insbesondere in den letzten Lebenstagen, leiden viele schwerkranken Menschen unter einer unvorstellbaren Müdigkeit und Erschöpfung, in der Fachsprache «Fatigue» genannt. Sie brauchen immer mehr Ruhe und Schlaf und können nur schwer aus dem Schlaf geweckt werden. Kleine Anstrengungen, wie Zähne putzen oder trinken, bedeuten für diese Menschen Höchstleistungen. Dem sterbenden Menschen fehlt oft die Kraft, sich selber zu bewegen und seine Körperhaltung zu verändern. Darum ist es wichtig, die Vorlieben des Menschen zu kennen und ihn entsprechend regelmässig vorsichtig zu bewegen.

- **Zusammen mit dem Pflegeteam können Sie den Menschen dabei unterstützen, die Kräfte nach seinen Bedürfnissen einzusetzen. Zum Beispiel können lange Ruhepausen eingelegt werden, um Kraft für ein wichtiges Gespräch zu schöpfen. Auch kleinste Lageveränderungen können wohltuend sein – gerne können Sie dabei helfen oder unterstützen.**



### **Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken**

Wenn jemand beginnt, Essen und Trinken zu verweigern, kann dies für Sie als Angehörige schwer zu akzeptieren sein, selbst wenn Ihnen bewusst wird, dass dieser Mensch bald sterben wird. Der Gedanke: "Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann... nicht verdursten lassen", belastet. In der Sterbephase ist es jedoch völlig natürlich, nichts mehr zu essen und zu trinken. Unnötige Nahrung würde den Organismus zusätzlich belasten und grosse Mengen an Flüssigkeit kann der Körper ebenfalls nicht mehr verarbeiten. Gegen die meist störende Mundtrockenheit genügt es, wenn mit dem Teelöffel kleine Mengen Flüssigkeit in den Mund gegeben werden. Falls der Schluckreflex ausbleibt, wird die Mundschleimhaut mit einem Mundpflege-Stick oder Mundspray feucht gehalten.

- **Mundtrockenheit und Durstgefühl werden durch regelmässiges Befeuchten des Mundes mit einem Lieblingsgetränk gelindert. Es genügt manchmal, wenn Sie ihrem Angehörigen mit dem Teelöffel, Mundpflege-Stick oder einem Mundspray kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Auch kleine Eisstäbchen können den Durst lindern. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einem feuchten Waschlappen oder weichem Tuch die Lippen und den Mund immer wieder befeuchten. Für die Lippenpflege hilft ein Lippenbalsam.**



## **Medikamentenverabreichung**

Wenn sterbende Menschen nicht mehr oder nur noch mit Mühe essen und trinken können, die Medikamente jedoch weiterhin verabreicht werden sollen, besteht auch die Möglichkeit, diese über die Haut zu verabreichen. Mittels einer kleinen Kunststoffnadel wird ein sogenannter Zugang unter die Haut gelegt, welcher bis zum Tod belassen werden kann. Darüber können Fachpersonen Medikamente verabreichen und so die lindernde Therapie gegen belastende Symptome fortführen.



## **Schmerzen**

Die Schmerzen können sich in der Sterbephase aufgrund verschiedener Veränderungen im Körper oder durch Angst vor dem Tod/Sterben nochmals verändern. Sie können sich verstärken oder weniger werden.

Schmerzen können sich auch bei eingeschränktem Bewusstsein oder starker Erschöpfung äußern. Hinweise darauf sind eine angespannte Mimik, schnelle Atmung oder eine veränderte Körperhaltung. Manchmal werden auch Zeichen des Unwohlseins oder Missbehagens als Schmerzen gedeutet. Diese Zeichen können bei Ihnen Unsicherheit auslösen oder neue Fragen auftauchen lassen. Die palliative Therapie umfasst eine bedarfsgerechte Anpassung der Schmerztherapie in jeder Situation, auch in der Sterbephase. Die Schmerztherapie wird deswegen frühzeitig angepasst und kann sich auch in der Sterbephase nochmals verändern. Wenn Sie möchten, können Sie jederzeit über Ihre Beobachtungen mit den Fachpersonen sprechen.

- ***Die Anwesenheit von Ihnen oder anderen vertrauten Menschen kann beruhigend und ablenkend und dadurch schmerzlindernd wirken.***

## **Veränderung der Atmung**

Während der Erkrankung und in den letzten Lebenstagen ist ein häufiges Symptom die Atemnot oder die Furcht davor, zu ersticken. Diese Angst kann die Atemnot zusätzlich verstärken. Die Körperfunktionen sind jedoch am Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Es kann sein, dass Menschen in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter fällt als in der Zeit davor.

Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dies entsteht durch Schleimabsonderungen, infolge Ausbleiben des Husten- und Schluckreflex. Die Erfahrungen zeigen, dass diese Rasselatmung für den sterbenden Menschen selten belastend ist. Für Angehörige wird dieses Symptom aber oft als sehr belastend erlebt. Während den letzten Stunden des Lebens können Atempausen auftreten. Das bedeutet, dass die Atmung einen Moment aussetzt. Dies ist ein natürlicher Vorgang während des Sterbeprozesses.

- ***Erleben Sie die Atmung verändert oder für Sie als belastend, wenden Sie sich an die Pflege. Die Situation kann dann gemeinsam besprochen werden. Ein Lagewechsel, z. B. auf die Seite drehen, kann Erleichterung verschaffen und das Rasselgeräusch vermindern. Sollten die Symptome für den sterbenden Menschen zum Leiden führen, werden geeignete Medikamente angewandt.***

Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Es werden frühzeitig pflegerische Massnahmen und spezifische Medikamente eingesetzt, um Angst und Atemnot zu lindern. Damit soll möglichst verhindert werden, dass der sterbende Mensch Erstickungsängste erleidet.

- ***Das Gefühl, jemanden in der Nähe zu haben, kann für den sterbenden Menschen beruhigend sein und helfen, die Atemnot zu mildern.***

## **Veränderte Ausscheidung**

Im Laufe der Erkrankung bis zu den letzten Lebenstagen kann sich die Ausscheidung verändern. Um Schmerzen und Unruhe vorzubeugen, gibt es medizinische und pflegerische Möglichkeiten, die die Ausscheidung auch in dieser Situation erleichtern können.

- ***Gemeinsam mit Ihnen können wir alternative Methoden erarbeiten und anwenden.***

### Andere körperliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich, Fieber kann auftreten, oder der Körper wirkt unterkühlt. Die Haut wird aufgrund der eingeschränkten Durchblutung blass und bläulich, eventuell marmoriert. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermäßig und der Puls kann schwach und sehr unregelmäßig sein. Angehörige und Pflegende bemerken oft auch eine Veränderung der Gesichtszüge, die auf den bevorstehenden Tod hindeuten.

- ***Kühlende Waschungen mit dem Lieblingsduft (Aromaöl), die auch von Ihnen durchgeführt werden können, bringen möglicherweise Linderung.***



## **Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich**

### **Rückzug vom Leben und vom sozialen Umfeld**

Am Lebensende zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Aussenwelt zurück. Er schläft und ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Personen um sich haben oder auch ganz alleine sein. Manchmal umgibt den Sterbenden dann eine grosse Stille. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen und Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen sein, ist in dieser Phase für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost..

- **Für die sterbenden Menschen und die Angehörigen kann es stimmig sein, einfach nur noch zusammen zu sein. In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern.**

### **Mit Veränderungen umgehen**

Es ist verständlich, wenn Sie nicht von der Seite der geliebten Person weichen möchten. Jedoch kann Ihnen als Angehörige eine Auszeit auch gut tun. Es ist allerdings möglich, dass das Leben Ihres geliebten Menschen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Hinterbliebene quälen sich mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim sterbenden Menschen waren. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Menschen häufig sterben, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens, ist auch das Sterben selbst, etwas sehr Persönliches.

Die Zeit der Begleitung kann für Sie als Angehörige eine grosse Herausforderung bedeuten. Auch wenn Sie merken, dass Sie mehr Kraft haben, als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie vielleicht doch immer wieder an die Grenzen der Belastbarkeit.

Sorgen Sie auch für sich – auch dafür, dass Sie Essen, Trinken und Ausruhen nicht vergessen. Scheuen Sie sich nicht, nach psychologischer, spiritueller oder seelsorgerlicher Begleitung zu fragen – für den sterbenden Menschen, für Sie selber oder jemanden in Ihrer Familie.

- **Manche Menschen reagieren in den letzten Tagen nicht mehr auf Ansprache. Erfahrungen zeigen, dass sie trotzdem noch vieles hören und verstehen können. Reden Sie also in der Gegenwart des sterbenden Menschen so, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er noch antworten könnte. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ruhig.**

### Besuche von Kindern oder Haustieren beim sterbenden Menschen

Oft stellen sich Angehörige die Frage, ob Kinder und Jugendliche, sowie Haustiere den sterbenden Menschen noch besuchen können oder sollen. Aus psychologischer und sozialer Sicht wird das sehr befürwortet, muss aber je nach Situation des sterbenden Menschen und den Bedürfnissen des Kindes oder des Jugendlichen entschieden werden. Sprechen Sie, wenn möglich, vor allem mit dem sterbenden Menschen und den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen sie nach ihren Gedanken, Befürchtungen und Wünschen.

- ***Kinder und Jugendliche gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene. Bei Tieren kommt es auf deren emotionale Stabilität an, diese kennen Sie als Angehörige am besten. Wenn Sie unsicher sind, berät das Betreuungsteam Sie gerne.***



## Veränderungen im Bewusstsein

### Fehlende Orientierung

Aus verschiedenen Gründen kann es vorkommen, dass der sterbende Mensch bezüglich Ort, Situation oder Person desorientiert ist. Hinzu kommt, dass jegliches Zeitgefühl verloren geht und der Sterbende gewissermassen in einer eigenen Welt lebt.

- **Etwas vom Wichtigsten ist, dass Sie als Angehörige und wir als Pflegende den Sterbenden ernst nehmen und dafür sorgen, dass er sich sicher und geborgen fühlen darf. Auch kann es hilfreich sein, beim Herantreten zu erwähnen, wer man ist oder sogar den Tag oder die Uhrzeit zu nennen.**

### Unruhe

Angst vor der Ungewissheit, dem «Nachher» oder das Zurücklassen der Liebsten können grosse Unruhe auslösen. Es kann sein, dass der sterbende Mensch an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. Manchmal erkennen sie die nächsten Angehörigen nicht mehr. Diese Veränderungen werden als Delir oder als terminale Unruhe bezeichnet. Typischerweise wechseln sich dabei klare und entspannte Phasen mit Zeiten starker Verwirrtheit ab. Dabei können Desorientierung, Unruhe wie z.B. ständiges Aufsitzen und Abliegen, oder Halluzinationen wie z.B. Dinge, Sachen sehen, die wir nicht sehen auftreten. Auch können Wahnvorstellungen, wie z.B. «die Ärzte wollen mich vergiften» oder andere Persönlichkeitsveränderungen auftreten. Dies zu erleben, kann für Sie als Angehörige sehr belastend und beängstigend sein. Das Betreuungsteam setzt alles daran, diese Symptome zu lindern und Sie als Angehörige zu unterstützen. Wir versuchen, die Unruhe durch medizinische und pflegerische Massnahmen (zum Beispiel Kontinuität in der Betreuung, ruhiger Umgang, angemessene Umgebung) zu lindern.

- **Wenn Sie durch das veränderte Verhalten des sterbenden Menschen beunruhigt sind oder nicht sicher, wie Sie sich am besten verhalten sollen, sprechen Sie mit dem Betreuungsteam und lassen sich Ihre Fragen beantworten. Für die Begleitung in dieser Phase stehen uns folgende Möglichkeiten zur Verfügung:**

- **Eine Ritualbox mit diversen Materialien, Texten, Musik, Kerzen**
- **Ein Sternenhimmel und farbige Tücher, unterstützt mit Aromapflege**

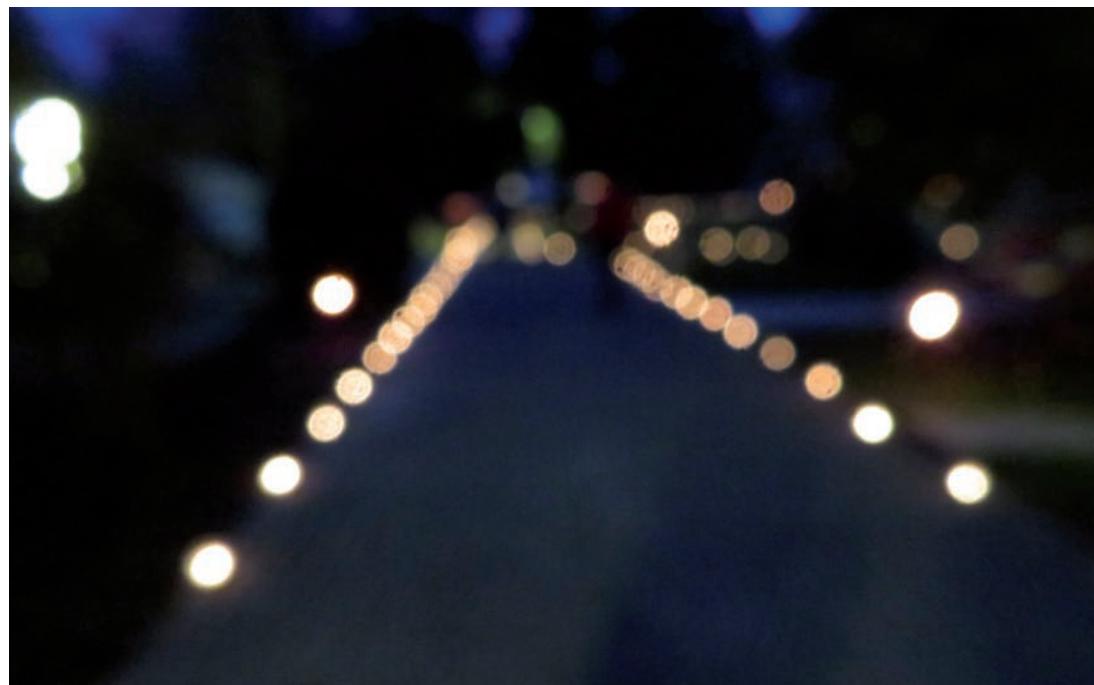
Die Gleichzeitigkeit von Traum und Wirklichkeit ist in dieser Phase normal. Es ist wichtig, nicht zu versuchen, dem sterbenden Menschen seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abzutun. Es ist hilfreicher, dass wir Anteil daran nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen.

**Die Anwesenheit einer vertrauten Person kann beruhigend auf ihn wirken und gibt ihm das Gefühl, nicht alleine zu sein. Eventuell hilft es, Besuchszeiten festzulegen oder zu vereinbaren, wer wann kommt, um ihn nicht mit zu vielen sozialen Kontakten zu überfordern. Dies hilft auch, dass die Angehörigen nicht überfordert werden.**

### «Tunnelerlebnis»

Im Sterben fühlen sich manche Menschen wie durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Sie sprechen von „sich auf den Weg machen... / auf die Reise gehen... / Frau / Mann wartet, sie zeigt mir das Licht... Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir es aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, angenommen und willkommen sein. Die Deutung dieses Lichts kann vom religiösen oder seelischen Hintergrund der erlebenden Person abhängen.

- **Etwas vom Wichtigsten ist, dass wir als Pflegende und Sie als Angehörigen den Sterbenden ernst nehmen und dafür sorgen, dass er sich sicher und geborgen fühlen darf. Auch kann es hilfreich sein, beim Herantreten zu erwähnen, wer man ist.**



### Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus medizinischer Sicht wissen wir jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können.

- **Reden Sie in der Gegenwart des sterbenden Menschen so, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre.**

# *Palliative Care*

*Diese Broschüre ist angelehnt  
an die Broschüren:*

*Palliativzentrum Kantonsspital St. Gallen –*

*Palliative Betreuung am Lebensende:  
Informationsbroschüre für Angehörige.*

*Hirslanden Klinik St. Anna –*

*Palliative Care:  
Veränderungen am Lebensende.*





Schönenwerd  
Gretzenbach  
Däniken  
Eppenberg-Wöschnau

Haus im Park AG  
Kreuzackerstrasse 24  
5012 Schönenwerd  
T 062 858 43 00  
F 062 858 43 10  
[info@hausimpark.ch](mailto:info@hausimpark.ch)  
[www.hausimpark.ch](http://www.hausimpark.ch)