



sterben leben

Begleitung in der letzten Lebensphase

inhalt

Vorwort	5
Annäherung	6
Selbstbestimmung und der Wille des sterbenden Menschen	7
In Kontakt treten – letzte Gespräche	9
Mögliche Anzeichen des nahen Todes	11
Körperliche, psychische und geistige Veränderungen	12
<i>Körperliche Energie</i>	12
<i>Hunger</i>	12
<i>Durst und Trockenheit des Munds</i>	13
<i>Medizinische Maßnahmen und Medikamente</i>	13
<i>Bewusstsein und Verwirrtheit (Delir)</i>	14
<i>Unruhe und Angst</i>	15
<i>Atmung und Atemnot</i>	16
<i>Schmerzen</i>	18
<i>Ausscheidungen, Körperpflege und Lagerung</i>	19
<i>Kreislauf und Durchblutung</i>	20
<i>Koma</i>	20
<i>Den ganzen Menschen im Blick</i>	20
Nach dem Tod	22
<i>Bestätigung des Todes und Totenschein</i>	23
<i>Sterbeurkunde und Testament</i>	23
<i>Bestattung und Trauerfeier</i>	24
<i>Was noch zu erledigen ist</i>	26
Kraftquellen	28

Angebote von Hospizdiensten	29
<i>Die Versorgung in der letzten Lebensphase</i>	29
<i>Sterbebegleitung</i>	30
<i>Trauerbegleitung</i>	31
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	32
Anlaufstellen für Hilfe und Beratung im Rhein-Erft-Kreis	34
Weiterführende Literatur	35
Quellen	36
Kontakt	38
Impressum	39



„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.“

*Cicely Saunders (1918–2005, Krankenpflegerin, Sozialarbeiterin,
Ärztin und Wegbereiterin der modernen Hospizbewegung)*

vorwort

Wir als Hospizverein haben uns Gedanken dazu gemacht, wie wir Sie in dieser schweren Zeit begleiten und beraten können. Aus dieser Idee heraus ist diese Broschüre entstanden. Für Rückfragen und Beratung stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Ihr Team vom Hospizverein Hürth

HOSPIZ HÜRTH e. V.

Luxemburger Straße 358

50354 Hürth

Telefon: (02233) 98 58 930

Fax: (02233) 71 38 608

Internet: www.hospiz-huerth.de

E-Mail: kontakt@hospiz-huerth.de

annäherung

Wenn Sie diese Worte lesen, beschäftigen Sie sich wahrscheinlich mit dem Sterben. Es kann das eines Menschen aus Ihrem Umfeld oder Ihr eigenes sein. Häufig ist es die Diagnose einer unheilbaren Erkrankung, die Menschen mit der Endlichkeit des Seins konfrontiert. Sterben zu müssen, kann große Trauer auslösen. Der sterbende Mensch trauert ebenso wie seine Angehörigen. Sie sind in der Trauer verbunden, auch wenn ihre Perspektiven unterschiedlich sind. Daher richtet sich diese Broschüre sowohl an Angehörige als auch an sterbende Menschen.

Sterben ist der Abschied vom Leben. Das ist etwas Endgültiges, Großes. Es kann also sein, dass Sie sich überwältigt fühlen oder ängstlich. Vielleicht sind Sie auch erleichtert, dass der Moment endlich da ist. Was immer Sie fühlen: Es gibt kein Richtig oder Falsch, Ihre Gefühle gehören dazu und dürfen sein.

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass Sie diesen Weg nicht allein gehen müssen. Mit dieser Broschüre möchten wir vom Hospizdienst Ihnen einige Gedanken, Informationen und Anregungen mit auf den Weg geben. Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen und Fragen zu stellen. Und bitte denken Sie daran: Das Sterben ist Teil des Lebens, und erst der Tod macht das Leben – jedes Leben – so einzigartig.

selbstbestimmung und der wille des sterbenden menschen

Das Sterben ist eine Phase des Lebens, die viele Menschen verunsichert. Begleitende wissen oft nicht genau, wie sie sich verhalten sollen und haben Angst, etwas falsch zu machen. In der Regel ist die Situation nicht alltäglich oder häufig. Zudem stehen Begleitende dem sterbenden Menschen meist nahe und er ist ihnen wichtig. Das macht die Situation der Sterbebegleitung emotional herausfordernd.

Wenn Sie einen Menschen während seines Sterbeprozesses begleiten, sollten seine Wünsche und Bedürfnisse Ihre wichtigste Orientierung sein. Der sterbende Mensch bestimmt, wie der Prozess abläuft. Es ist wichtig zu wissen, dass es für das Sterben keine festen Regeln und keine starren Abfolgen gibt. Während des Sterbeprozesses geht es darum, sich dem Tod zu nähern und ihn zuzulassen.

Bewusst oder unbewusst haben viele Menschen ein inneres Bild, wie ein guter Tod für sie aussieht: Manche wünschen sich, alleine und schnell zu sterben. Andere möchten im Kreis geliebter Menschen bewusst Abschied nehmen. Entwicklungen, die sich unserer Kontrolle entziehen, lassen es nicht immer zu, alle Wünsche zu erfüllen. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich zu fragen: Was würde der sterbende Mensch sich jetzt, in dieser Situation, wünschen? Und was kann ich machen, um diesem Wunsch gerecht zu werden oder nahezu-kommen?

Ziel der Sterbebegleitung sollte es sein, den Weg für den sterbenden Menschen so angenehm wie möglich zu gestalten. Es geht darum, Symptome und Leid zu lindern und die individuelle Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Dabei steht der Wille des sterbenden Menschen jedoch nicht über allem, vor allem nicht über den eigenen Grenzen. Ein Mensch mag sich wünschen, zu Hause im vertrauten Umfeld zu sterben. Wenn seine Pflege die Angehörigen jedoch überfordert, so können eine Palliativstation oder ein Hospiz für alle Seiten eine entlastende Lösung sein.

in kontakt treten – letzte gespräche

Wenn das Lebensende nahe ist, sollten Sie sich fragen, ob es offene Fragen gibt oder Dinge, die Sie klären möchten. Das gilt sowohl für den sterbenden Menschen als auch für seine Angehörigen. Es ist sinnvoll, mit wichtigen Gesprächen nicht zu lange zu warten. Während des Sterbeprozesses verändern sich Wahrnehmung und auch Kommunikation, so dass es eventuell schwieriger wird, miteinander zu reden.

Setzen Sie sich jedoch nicht unnötig unter Druck. Oft kann es ganz einfach sein, miteinander in Kontakt zu treten und sich bestimmte Dinge mitzuteilen, auch ohne Worte. Dazu genügen oft ein Händedruck oder Berührungen.

Wenn Menschen sterben, nimmt ihr Kontakt mit der Umwelt in der Regel immer weiter ab. In der letzten Lebensphase sprechen und bewegen sich Menschen immer weniger. Es findet ein Rückzug nach innen statt. In dieser Zeit können sehr feine Zeichen wie eine sich verändernde Atmung oder kleine Bewegungen Begleitenden signalisieren, was der sterbende Mensch braucht oder wünscht.

Vermutlich bleibt der Hörsinn lange erhalten. Reden Sie daher als Begleitperson nicht über den sterbenden Menschen, sondern mit ihm, auch wenn er nicht bei Bewusstsein zu sein scheint und Ihnen nicht mehr antwortet. Wenn Ihnen Dinge auf dem Herzen liegen, so versuchen Sie, diese in Worte zu fassen. Darin liegt für Angehörige auch die Chance, letzte Botschaften zu übermitteln oder nie Ausgesprochenes zu sagen.

Oft kommt es Begleitenden so vor, als ob sie den sterbenden Menschen kaum unterstützen können. Denn vieles, womit sie in anderen Situationen Fürsorge ausgedrückt haben, verliert an Bedeutung. So ist beispielsweise das Essen nicht mehr wichtig, und Kochen oder gemeinsame Mahlzeiten spielen keine Rolle mehr. Stattdessen treten andere Dinge in den Vordergrund. Die einfache Anwesenheit ist nun eine große Hilfe. Einen Sterbeprozess zu begleiten, kann anstrengend sein und Energie fordern. Es kann jedoch auf lange Sicht auch Kraft geben.

Häufig wünschen sich Menschen, nicht allein zu sterben. Manchen fällt es aber leichter, sich vom Leben zu lösen, wenn niemand da ist. Daher kann es vorkommen, dass Menschen gerade dann sterben, wenn Angehörige aus dem Raum gehen oder sich für einen Moment von ihnen abwenden. Dann brauchen Sie sich als Begleitperson keine Vorwürfe zu machen. Sie können davon ausgehen, dass es für sie oder ihn so einfacher war. Gewähren Sie dem sterbenden Menschen daher Ruhe, wenn Sie denken, dass sie ihm guttut.

mögliche anzeichen des nahen todes

Die Sterbephase beginnt, wenn körperliche Veränderungen das Eintreten des Todes in naher Zukunft erwarten lassen. Organe versagen und wichtige lebenserhaltende Funktionen des Körpers setzen aus. Fachleute gehen davon aus, dass die Sterbephase etwa drei bis sieben Tage dauert.

Der Weg von sterbenden Menschen ist sehr individuell. Als Prozess lässt er sich vielleicht am besten vergleichen mit einer Geburt: Auch das Sterben ist sehr persönlich, verläuft immer anders und kann unterschiedlich lange dauern. Grundsätzlich ist die Sterbephase gekennzeichnet von schwindender geistiger und körperlicher Kraft. Die konkreten Anzeichen des nahenden Todes treten nicht in einer festgelegten Reihenfolge auf. Es ist normal, dass Angehörige und Begleitende sich in dieser Zeit unsicher fühlen oder fragen, wie lange der Prozess währen mag.

Wahrnehmbare Symptome in der Sterbephase können sein:

- Der sterbende Mensch möchte nicht mehr essen oder trinken.
- Seine Energie und körperliche Kraft nehmen ab, er bewegt sich weniger.
- Die geistige Präsenz verändert sich.
- Es gibt weniger Gespräche und Kommunikation.
- Die Atmung verändert sich.
- Die Augen sind geschlossen und der sterbende Mensch scheint viel zu schlafen.
- Die Durchblutung lässt nach, Arme und Beine fühlen sich kalt an und können Verfärbungen aufweisen.
- Der Puls lässt sich am Handgelenk nicht ertasten.
- Die Ausscheidung von Urin vermindert sich.

körperliche, psychische und geistige veränderungen

Während des Sterbeprozesses können Menschen sich körperlich, psychisch und geistig verändern. Es kann helfen, Symptome zu kennen, um sie als Teil des natürlichen Prozesses einzuordnen. In den meisten Fällen ist diese Phase nicht von Beschwerden gekennzeichnet. Auch wenn Mimik, Gesten und Bewegungen des sterbenden Menschen den Eindruck erwecken, er leide, muss das nicht so sein.

Häufig haben sterbende Menschen ein anderes Zeitgefühl, das Hier und Jetzt verliert an Bedeutung. Die körperlichen Funktionen lassen nach, und der Organismus bereitet sich auf das nahe Lebensende vor. Unruhe, Angst oder Schmerzen können auftreten. Als Begleitperson sollten Sie den sterbenden Menschen unterstützen mit dem Ziel, den Sterbeprozess möglichst leicht zu machen.

— KÖRPERLICHE ENERGIE

In der Sterbephase nimmt die körperliche Energie ab. Sterbende Menschen verlieren zunehmend das Interesse an ihrer Umwelt und treten weniger mit anderen in Kontakt. Sie wollen kein Fernsehen mehr schauen, lesen oder im Internet surfen. Stattdessen sind **Ruhe und Schlaf** immer wichtiger.

— HUNGER

Der Sterbeprozess bewirkt, dass Menschen aufhören zu essen. Sie haben **keinen Appetit**, und der Hunger lässt nach.

Sofern eine sterbende Person noch selbstständig Nahrung zu sich nimmt, sollten Sie als Angehörige sie dabei unterstützen. Darüber hinaus sollten Sie sie aber **nicht zum Essen drängen**.

Künstliche Ernährung ist in der Sterbephase nicht ratsam. Sie lindert keine Beschwerden und kann eher unerwünschte Wirkungen haben. Außerdem belasten die dafür nötigen pflegerischen Maßnahmen den sterbenden Menschen unnötig.

— DURST UND TROCKENHEIT DES MUNDS

Während des Sterbeprozesses empfinden Menschen **immer weniger Durst**, bis sie schließlich ganz aufhören zu trinken. Da sie weniger oder gar keine Flüssigkeit mehr zu sich nehmen, werden Mund und Zunge trocken. Das kann unangenehm sein und das Sprechen und Atmen erschweren.

Mundtrockenheit kann zusätzlich eine Nebenwirkung von Medikamenten sein. Auch das Atmen durch den Mund verstärkt die Trockenheit.

Wenn es der sterbenden Person angenehm ist, können Betreuende mit einem Wattestäbchen oder Schaumstoff den Mund und die Lippen befeuchten. Sie können dazu auch vorsichtig eine Sprühflasche mit einem Lieblingsgetränk verwenden. Manchmal lutschen sterbende Menschen gerne an Eiswürfeln – vorzugsweise aus ihrem Lieblingsgetränk.

Künstliche Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel durch Infusionen, ist nicht empfohlen. Sie verbessert die Mundtrockenheit nicht und wirkt eher belastend. Es kann zu Wassereinlagerung im Körper kommen, die beispielsweise die Atemnot verstärkt.

— MEDIZINISCHE MASSNAHMEN UND MEDIKAMENTE

Das Ziel aller Maßnahmen in der Sterbephase sollte sein:

- Die sterbende Person so wenig wie möglich zu belasten und
- Beschwerden möglichst gut zu lindern.

Daher gilt es, **medizinische Maßnahmen sorgfältig abzuwägen**. Behandlungen, die den sterbenden Menschen nicht unmittelbar unterstützen, sollten unterbleiben. Das gilt auch für die Gabe von Medikamenten, die bisher nötig waren.

Der Sterbeprozess ist ein natürlicher Vorgang. Es gilt, ihm den nötigen Raum zu geben und ihn weder hinauszuzögern noch zu beschleunigen.

— BEWUSSTSEIN UND VERWIRRTHEIT (DELIR)

Das Bewusstsein sterbender Menschen kann sich verändern. Manchmal scheinen sie **in einer anderen Welt** zu sein. Vielleicht wissen sie nicht, wo sie sind oder welcher Zeitpunkt ist. Oder sie reden mit Personen, die nicht anwesend oder bereits tot sind. Sofern dieser Zustand die Betroffenen nicht belastet, müssen Sie als Begleitperson sich dadurch nicht beunruhigen lassen.

Verwirrtheit (in der Fachsprache Delir genannt) tritt meist plötzlich auf und kann unterschiedlich verlaufen. Sie kann mit folgenden Symptomen einhergehen:

- Die Person ist schreckhaft.
- Sie hat Konzentrationsschwierigkeiten.
- Erinnerungs- und Orientierungsvermögen sind beeinträchtigt.
- Der Bewegungsdrang ist verstärkt oder vermindert, oft auch im Wechsel.

Wenn die Verwirrtheit **den sterbenden Menschen ängstigt oder ihm unangenehm** ist, so versuchen Sie, ihn zu beruhigen. Sprechen Sie ruhig und freundlich mit ihm. Es kann helfen, die Person zu berühren, ihre Hand zu halten oder den Arm zu streicheln. Ebenfalls unterstützen können Gerüche, Geräusche oder Musik, die der sterbenden Person vertraut sind und ihr Sicherheit und Halt geben. Achten Sie darauf, ob der betroffene Mensch Bedürfnisse äußert oder was ihm angenehm zu sein scheint.

Begegnen Sie dem sterbenden Menschen gerade in dieser Phase mit liebevoller **Zuwendung und Respekt**. Verhalten Sie sich und reden Sie weiter so, als sei der Betroffene bei klarem Bewusstsein. Versuchen Sie nicht, den Menschen aus seiner Welt herauszureißen. Der sterbende Mensch hat das Recht auf sein inneres Erleben. Der Versuch, seine Wahrnehmung zu berichtigen, kann eher

beunruhigend wirken. Hören Sie daher aufmerksam zu und haben Sie Geduld und Verständnis, wenn der sterbende Mensch wirr spricht.

Wenn die Verwirrtheit **sehr belastend für die sterbende Person** ist, können **Medikamente** Entlastung bieten. Wenden Sie sich an das Behandlungsteam, wenn Sie besorgt sind oder Fragen haben. Dieses kann Sie informieren und beraten.

— UNRUHE UND ANGST

Der Sterbeprozess kann beängstigend sein. Daher ist es gut, immer wieder zu überprüfen, ob der sterbende Mensch Angst hat. Wenn die Person nicht mehr spricht, können folgende Anzeichen auf Angst hinweisen:

- Der Gesichtsausdruck ist verzerrt oder ängstlich.
- Die Person ist unruhig.
- Sie schwitzt.

Hat der sterbende Mensch Angst, so können Sie als Begleitperson versuchen, ihm **Sicherheit und Halt** zu bieten. Das kann durch Berührungen oder beruhigende Ansprache erfolgen. Wenn Ihnen keine Worte einfallen, können Sie etwas vorlesen. Auch vertraute Gerüche oder Musik können entspannend wirken.

Hilfreich ist es zu wissen, was dem sterbenden Menschen Angst macht:

- Hat der Mensch Angst vor Schmerzen?
- Macht die Einsamkeit ihm Angst?

Dann kann es helfen, ihm zu versichern, dass andere für ihn da sind und versuchen, seine Beschwerden zu lindern.

Wenn die Angst für den sterbenden Menschen sehr belastend ist, können **angstlösende Medikamente** zum Einsatz kommen. Oft ist es schon eine Hilfe zu wissen, dass es diese Möglichkeit gibt.

Es kann sein, dass die Geschehnisse auch Sie **als Begleitperson ängstigen**. Zögern Sie in diesem Fall nicht, Unterstützung zu suchen. Sprechen Sie das Behandlungsteam oder den Hospizdienst an und bitten Sie um Hilfe. Je besser Sie als begleitende Person mit der Situation zurechtkommen, umso unterstützender können Sie für den sterbenden Menschen sein.

— ATMUNG UND ATEMNOT

In den letzten Lebenstagen verändert sich die Atmung. Das kann für Begleitende besonders verunsichernd und erschreckend sein.

Die Atmung wird insgesamt **unregelmäßiger**. Die Atemzüge sind manchmal tiefer, manchmal flacher. Sie können schneller, aber auch langsamer werden. Es können längere Atempausen auftreten, gefolgt von einigen schnellen Atemzügen.

Etwa ein bis drei Tage vor dem Tod lassen der Schluck- und der Hustenreflex nach. Dadurch kann Speichel nicht heruntergeschluckt und Schleim nicht mehr abgehustet werden. Es entstehen Geräusche beim Atmen. Diese sogenannte **Rasselatmung** ist sehr typisch für den Sterbeprozess. Meist ist die Rasselatmung für Begleitpersonen belastender als für den sterbenden Menschen. Denn eine geräuschvolle Atmung ist nicht gleichbedeutend mit Atemnot.

Den Schleim abzusaugen, ist nicht empfehlenswert, da diese Maßnahme den sterbenden Menschen unnötig belastet und keine dauerhafte Abhilfe schafft. Es kann entlasten, den Oberkörper hoch zu lagern oder leicht seitlich, so dass Speichel und Schleim besser abfließen können. Meist ist der sterbende Mensch nicht mehr bei vollem Bewusstsein, wenn die Rasselatmung auftritt.

In der Sterbephase kann auch **Atemnot** auftreten. Wenn der sterbende Mensch sich nicht mehr selbst äußern kann, sollten Begleitpersonen und das Behandlungsteam aufmerksam sein und überprüfen, ob Atemnot besteht, und darauf reagieren.

Anzeichen für Atemnot können sein:

- Der sterbende Mensch schwitzt stark.
- Die Haut verfärbt sich blau (Zyanose).
- Die Atemzüge sind sehr schnell und flach.
- Die Person ist körperlich sehr unruhig.
- Die Gesichtszüge sind angestrengt und weisen auf Unwohlsein hin.

Atemnot kann körperliche Ursachen haben, wenn sich beispielsweise Flüssigkeit in der Lunge befindet. Ein Grund kann auch sein, dass die Atemwege verengt oder nicht frei (in der Fachsprache verlegt) sind.

Die **Gabe von Sauerstoff** ist nur sinnvoll, wenn der Sauerstoffgehalt im Blut zu niedrig ist. Ansonsten wirkt die Sauerstoffzufuhr auch bei Menschen mit Atemnot eher nachteilig, weil die Schleimhäute austrocknen. Eine hilfreiche Maßnahme kann es sein, mit einem kleinen Ventilator oder Fächer **das Gesicht zu kühlen**.

Es besteht ein enger **Zusammenhang zwischen seelischem Erleben und der Atmung**. Atemnot kann ein subjektives Gefühl sein, nicht genügend Luft zu bekommen. Daher können Empfindungen wie Angst oder Traurigkeit Atemnot verstärken oder auslösen.

Bei Atemnot können auch **Medikamente** helfen. An erster Stelle stehen hier Opioide. Studien haben gezeigt, dass sie Atemnot lindern können.

Atemnot ist eine sehr belastende Situation. Es hilft, darüber Bescheid zu wissen. Wichtig ist es auch, die Rasselatmung davon unterscheiden zu können. Wenn Atemnot auftritt, sollten Behandlungsteam und Begleitpersonen in engem Austausch stehen. Wenden Sie sich daher bei Fragen zur Atmung oder zu Atemnot an das medizinische Fachpersonal.

— SCHMERZEN

Wie Menschen Schmerzen empfinden, ist sehr unterschiedlich. Während des Sterbens wirken körperliche Reize allgemein eher immer schwächer. Daher kann der Sterbeprozess oft Erleichterung bringen und schmerzlos verlaufen.

Wenn ein sterbender Mensch unter Schmerzen leidet, kann eine Schmerztherapie mit **Medikamenten** die Symptome lindern. Eine Therapie mit Opioiden wirkt nicht nur gegen Schmerzen, sondern auch gegen Angstgefühle und Atemnot.

Es kann auch ein Ziel der Therapie sein, das Bewusstsein zu dämpfen, um auf diese Weise Beschwerden zu lindern. Denn trotz aller medizinischen Möglichkeiten kann es Situationen geben, in denen sich der Schmerz nicht komplett ausschalten lässt. Dann kann eine **Dämpfung des Bewusstseins** eine Auszeit gewähren.

Wenn der sterbende Mensch nicht ansprechbar ist, können folgende Verhaltensweisen ein Hinweis sein, dass er Schmerzen hat:

- Der sterbende Mensch ist unruhig.
- Er stöhnt oder ächzt.
- Er schwitzt.
- Das Herz schlägt schnell.

Das Behandlungsteam kann Sie als Begleitperson beraten, welche Möglichkeiten der Schmerztherapie es gibt.

Klären Sie möglichst rechtzeitig mit dem sterbenden Menschen, welcher Therapieweg seinen Bedürfnissen entspricht. Ist die Person nicht ansprechbar, so kann eine Patientenverfügung Auskunft über ihre Wünsche geben. Liegt eine solche nicht vor, so versuchen Sie, nach bestem Wissen und Gewissen im Sinne des sterbenden Menschen zu entscheiden.

— AUSSCHIEDUNGEN, KÖRPERPFLEGE UND LAGERUNG

In der Sterbephase hören die Organe auf zu funktionieren. Das gilt auch für Darm, Nieren und Leber, so dass es immer weniger Ausscheidungen gibt. Die Menge des **Urins** nimmt stark ab und liegt in den letzten 24 Stunden unter 100 ml. Der Urin wird zudem dunkler und kann streng riechen.

Die Veränderung des Stoffwechsels kann insgesamt im Sterbezimmer zu einem besonderen Geruch führen. Wenn dieser unangenehm ist, so ist **Lüften** eine der einfachsten Maßnahmen. Auch **Duftöle oder Duftlampen** können Abhilfe schaffen. Gerüche, die der sterbende Mensch gerne mag, können ihn zudem beruhigen oder entspannen. Versuchen Sie als Begleitperson immer darauf zu achten, wie der sterbende Mensch reagiert und was ihm behagt.

Auch Wunden können unangenehm riechen. In einem solchen Fall kann auf Wundbehandlung spezialisiertes Fachpersonal weiterhelfen. Fragen Sie als Begleitperson das Behandlungsteam, wie sich **Wundgeruch** abmildern lässt.

Körperpflege wird insgesamt immer weniger wichtig. Sie sollte nur noch erfolgen, um es dem sterbenden Menschen so angenehm wie möglich zu machen. Waschungen, die auf besondere Art erfolgen, können sich beruhigend auf Körper und Geist des sterbenden Menschen auswirken. Das Pflegepersonal kann diese vornehmen oder Sie als Begleitperson dabei anleiten.

Die Pflege der **Haut** kann bei Bedarf mit Cremes und Lotionen erfolgen. Ihr Geruch kann wohltuend sein.

Auch die **Lagerung**, die regelmäßige Veränderung der Position im Bett, verliert an Bedeutung. Wenn ein sterbender Mensch in den letzten Lebenstagen und -stunden nicht mehr umgelagert werden möchte, so ist das zu akzeptieren, auch wenn dadurch eventuell wunde Stellen entstehen können.

— KREISLAUF UND DURCHBLUTUNG

Kreislauf und Durchblutung verändern sich ebenfalls. Das geht mit folgenden Symptomen einher:

- Der Puls wird schwächer und gleichzeitig schneller.
- Die Durchblutung lässt nach.
- Die Körpertemperatur sinkt.
- Arme und Beine sind kalt.
- Füße und Hände sowie die Unterseite des Körpers verfärben sich eventuell blau oder erscheinen marmoriert.

— KOMA

Eine besondere Situation ist gegeben, wenn der sterbende Mensch im **Koma** liegt. Lassen Sie sich in diesem Fall von Ärztinnen und Ärzten aufklären und beraten.

— DEN GANZEN MENSCHEN IM BLICK

Der Sterbeprozess ist gekennzeichnet von einem schwächer werdenden Körper. Jeden Tag scheint der sterbende Mensch ein wenig zu schwinden. An einem Tag kann er vielleicht noch aufstehen, am nächsten Tag ist das nicht mehr möglich.

In dieser Zeit kann es helfen sich zu vergegenwärtigen, dass ein Mensch mehr ist als nur ein Körper. Rufen Sie sich als Begleitperson ins Gedächtnis, was diesen Menschen auszeichnet, was ihn immer erfreut und erfüllt hat. Was konnte er, was gefiel ihm? Wen mochte er? Wie fand er Trost?

Versuchen Sie, den sterbenden Menschen an schöne Erlebnisse zu erinnern und positive Gefühle zu wecken. Diese sollen im Vordergrund stehen und in Erinnerung bleiben.



nach dem tod

Nach dem Tod können Sie sich Zeit lassen für Ihren **persönlichen Abschied**. Dazu kann es gehören, noch einige Zeit mit der verstorbenen Person zu verbringen, sie anzusehen oder zu berühren. Gestalten Sie den Abschied so, wie es Ihnen guttut. Nehmen Sie sich Zeit, den Tod zu begreifen. Lassen Sie den Menschen so aus dem Leben gehen, wie Sie mit ihm gelebt haben. Dem sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt auch die Möglichkeit, einen im Krankenhaus oder Hospiz verstorbenen Menschen nach Hause zu überführen und dort aufzubahren.

Sie können auch den **Leichnam versorgen oder sich daran beteiligen**, ihn zu waschen oder anzukleiden. Angehörige, die in der Sterbephase nicht anwesend waren, haben nun die Möglichkeit, sich zu verabschieden. Überlegen Sie, ob Sie jemanden **benachrichtigen** sollten, ob der verstorbene Mensch sich das gewünscht hätte.

Nach Möglichkeit sollten Sie auch **nach dem Tod den Willen des verstorbenen Menschen respektieren** und entsprechend handeln. Vielleicht ergeben sich daraus besondere Bedürfnisse, oder die Religionszugehörigkeit sieht ein bestimmtes Vorgehen vor. Sprechen Sie darüber mit dem Betreuungsteam und dem Bestattungsunternehmen. Lassen Sie andere wissen, welche Wünsche Sie haben, welche die oder der Verstorbene hatte.

Wenn Sie unsicher sind hinsichtlich der nächsten Schritte, so fragen Sie nach, wie es weitergeht und was Sie dabei eventuell beachten müssen. Sollten Sie sich sehr belastet fühlen, so bitten Sie um seelische, psychische oder gegebenenfalls medizinische Unterstützung.

— BESTÄTIGUNG DES TODES UND TOTENSCHIN

Eine Ärztin oder ein Arzt muss den Tod bestätigen und einen **Totenschein** ausstellen. Wie genau das zu erfolgen hat, regeln in Deutschland gesetzliche Vorgaben der Bundesländer. Daher können die Regelungen je nach Standort abweichend sein. Die sogenannte Leichenschau sollte jedoch immer zeitnah erfolgen. Wenn ein Mensch zu Hause verstirbt, sind Angehörige daher verpflichtet, eine Ärztin oder einen Arzt zu verständigen. Dafür bietet sich die hausärztliche Praxis an oder eine spezialisierte ambulante Pflegeversorgung (SAPV), die Sie begleitet. Am besten sprechen Sie bei einem zu erwartenden Todesfall das Vorgehen im Vorfeld ab. So können Sie vermeiden, unnötig den Rettungsdienst zu rufen und ggf. eine Beschlagnahmung des Leichnams zu vermeiden.

Gesetze regeln ebenfalls, was weiter mit dem Leichnam passiert. Nach einer gewissen Zeit, meist nach 36 Stunden, muss dieser in eine **Leichenhalle** überführt werden. Das übernehmen **Bestattungsinstitute**, die normalerweise rund um die Uhr erreichbar sind.

— STERBEURKUNDE UND TESTAMENT

Am ersten Werktag nach dem Todesfall müssen Angehörige mit dem Totenschein und weiteren zusätzlichen Dokumenten die **Sterbeurkunde** beantragen. Dies geschieht beim Bürgeramt oder Standesamt, in dessen Zuständigkeitsbereich der Todesfall eingetreten ist. Welche Papiere Sie dafür vorlegen müssen, hängt vom Familienstand der oder des Toten ab.

Sie benötigen folgende Dokumente der verstorbenen Person:

- Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Wenn die verstorbene Person verheiratet war: Heiratsurkunde
- Wenn die verstorbene Person verwitwet war: Sterbeurkunde der Ehepartnerin oder des Ehepartners
- Wenn die verstorbene Person geschieden war: rechtskräftiges Scheidungs-urteil

Die Sterbeurkunde benötigen Sie, um Institutionen zu informieren und Verträge zu kündigen. Bestattungsunternehmen unterstützen Sie und können die Sterbeurkunde für Sie beantragen.

Wenn ein **Testament** vorliegt, müssen Sie dieses bei der Nachlassstelle des Amtsgerichts abgeben. Diese prüft das Dokument und sendet den Erbinnen und Erben nach circa acht Wochen eine beglaubigte Kopie zu.

— BESTATTUNG UND TRAUERFEIER

Bestattungsinstitute kümmern sich um die Organisation und Durchführung und können eine große Hilfe in einer schwierigen Situation sein. Sie informieren über alle notwendigen Schritte und Formalitäten. Was Bestattungsunternehmen für ihre Leistungen in Rechnung stellen, kann variieren. Daher sind Preisvergleiche durchaus erlaubt. Durchschnittlich belaufen sich die **Kosten** bei einem Todesfall auf etwa 4.000 €.

Gesetze legen fest, **wer dafür verantwortlich ist**, ein Bestattungsinstitut zu beauftragen und zu bezahlen. Dies sind die nächsten geschäftsfähigen Angehörigen, also Ehepartnerin oder -partner, Kinder, Eltern oder Geschwister. Die Bestattung des Leichnams ist ebenfalls gesetzlich geregelt. Bevor sie stattfinden kann, muss eine Frist von mindestens 24 Stunden verstreichen. Die genauen Regelungen unterscheiden sich je nach Bundesland. Mancherorts sind Ausnahmen, zum Beispiel aus religiösen Gründen, möglich.

Grundsätzlich lassen sich folgende Arten der Bestattung unterscheiden:

- Erdbestattung: Beisetzung des Leichnams in der Erde
- Feuerbestattung: Verbrennen (Einäscherung) des Leichnams in einem Krematorium

Nach dem Verbrennen kann die Asche in einer Urne auf einem Friedhof oder in einem für diese Zwecke vorgesehen Waldstück (Bestattungswald, Friedhofswald) beigesetzt werden. Es ist auch möglich, die Asche zu verstreuen (See- oder Flussbestattung, Aschestreifelder).

In der Regel ist die Bestattung mit einer **Trauerfeier** verbunden. Diese kann eine Gelegenheit zum Abschiednehmen für einen größeren Kreis von Menschen sein. Bei der Gestaltung von Trauerfeiern gibt es mittlerweile eine große Bandbreite, die verschiedenen religiösen und lebensweltlichen Bedürfnissen Rechnung trägt.

Viele Menschen machen sich **bereits zu Lebzeiten** Gedanken darüber, was nach ihrem Tod mit ihrem Leichnam passieren soll und welche Art der Bestattung oder Trauerfeier sie sich wünschen. Als Angehörige sollten Sie berücksichtigen, dass Ihre Planungen den Wünschen der oder des Verstorbenen entsprechen. Eventuell ist die Sterbephase eine Möglichkeit, letzte Fragen dazu zu klären oder den sterbenden Menschen zu fragen, ob er bestimmte Wünsche hat. Aber auch Angehörige sollten sich überlegen, ob sie einen Trauerort brauchen und wie dieser aussehen könnte.

— WAS NOCH ZU ERLEDIGEN IST

Nach dem Tod eines Menschen können einige Aufgaben anfallen. Bei manchen Dingen ist es gut, relativ zeitnah zu handeln, damit keine zusätzlichen Kosten anfallen oder Sie Ansprüche verlieren. Außerdem müssen Sie einige Menschen und Institutionen, mit denen die verstorbene Person in Kontakt stand, benachrichtigen. Dazu zählen:

- Krankenversicherung des Verstorbenen
- Rentenstellen
- Lebens- und Unfallversicherung
- Bestattungsvereine und Sterbegemeinschaften (Sterbegeld)
- Bei Berufstätigkeit: Arbeitgeber des Verstorbenen

Es kann notwendig sein, die **Wohnung** zu versorgen, inklusive Haustiere und Pflanzen. Vielleicht muss sie auch gekündigt und der Haushalt aufgelöst werden. Sprechen Sie mit der Vermieterin oder dem Vermieter beziehungsweise der Heimleitung, bis wann die Wohnung oder das Zimmer zu räumen sind und was noch zu zahlen ist. Leben weitere Personen in der Wohnung, gibt es die Möglichkeit, den Mietvertrag fortzusetzen. Nicht mehr benötigte **Versorgungsverträge** (Strom, Gas, Mobilfunk, Telefon) sollten Sie kündigen. Dienstleistungen wie zum Beispiel einen **Pflegedienst** können Sie abbestellen. Eventuell sollten Sie einen **Nachsendeauftrag** bei der Post beantragen.

Denken Sie auch an den **digitalen Nachlass** der verstorbenen Person. Nur wenn Zugangsdaten bekannt sind, ist es für bevollmächtigte Personen möglich, Accounts oder Mitgliedschaften zu löschen.

Sagen Sie Termine ab, kündigen Sie Abonnements und stornieren Sie gebuchte Leistungen wie zum Beispiel Reisen.

Informieren Sie außerdem private Versicherungen, wie zum Beispiel:

- Hausrat
- Auto
- Haftpflicht
- Rechtsschutz
- Weitere

Auch die **Bank** sollten Sie benachrichtigen. Gut ist, wenn eine **Bankvollmacht** vorliegt. Ansonsten kann es lange dauern, Zugang zu Konten zu erhalten. Manche Banken verlangen einen vom Gericht ausgestellten Erbschein oder ein beglaubigtes Testament. Um dies zu vermeiden, kann zu Lebzeiten eine Vollmacht bei der Bank hinterlegt werden, die im Todesfall den Zugriff auf das Konto der Inhaberin oder des Inhabers erlaubt.

Wenn **Immobilien** zum Erbe gehören, benötigen Sie einen **Erbschein**. Diesen stellt das Nachlassgericht aus. Das **Finanzamt** müssen sie innerhalb von drei Monaten über eine Erbschaft informieren. Es kann dann eine Erbschaftsteuer erheben.

Oft stehen in der Zeit nach dem Tod starke Gefühle und Trauer über den Verlust im Mittelpunkt des Empfindens. Das macht es manchmal herausfordernd, gerade in dieser Situation viele Dinge erledigen zu müssen. Achten Sie als Hinterbliebene darauf, wie es Ihnen geht. Denken Sie daran, sich unterstützen zu lassen, wenn es nötig und sinnvoll ist.

kraftquellen

Das Sterben und die Sterbebegleitung können anstrengend sein. Daher ist es wichtig, gerade als Begleitperson in dieser Zeit gut auf sich zu achten. Nutzen Sie alle Kraftquellen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Religion und Spiritualität sind für viele Menschen wichtig. Auch Trauer- und Abschiedsrituale können helfen. Aber auch ein Spaziergang, die Übertragung eines Fußballspiels oder ein heißes Bad können Kraft verleihen. Alles, was guttut, hilft, die inneren Batterien aufzuladen. Achten Sie darauf, Ihre Hobbys zu pflegen: Sport, Musik oder Freunde treffen. Denn Ihre Mitmenschen sind eine unschätzbare Quelle der Unterstützung, derer Sie sich bewusst sein sollten. Das können Verwandte, Angehörige, Freundinnen und Freunde sein, aber auch Menschen, die Sie vorher vielleicht gar nicht kannten.

Trauer äußert sich sehr unterschiedlich und Trauerreaktionen sind sehr individuell. Vor allem in der ersten Zeit nach dem Tod eines geliebten Menschen kann Trauerbegleitung eine große Hilfe sein. Konkrete Angebote finden Sie über die Hospizdienste.

angebote von hospizdiensten

Die **Hospizbewegung** ist aus bürgerschaftlichem Engagement entstanden und von **ehrenamtlicher Arbeit** getragen. Sie leistet einen wichtigen Beitrag, die Öffentlichkeit über die Themen Sterben, Tod und Trauer aufzuklären, gesellschaftliche Auseinandersetzungen anzuregen und Unsicherheiten der Menschen abzubauen. Hospizvereine stehen allen Menschen zu Diensten, unabhängig von Alter, Staatsangehörigkeit und Religion. Die Angebote sind in der Regel überkonfessionell und kostenfrei.

Meist nehmen Menschen Kontakt mit dem Hospizdienst auf, wenn Verwandte, Bekannte, ein Pflegedienst oder die hausärztliche Praxis ihn empfiehlt. Wenn Angehörige eines Menschen in der letzten Lebensphase sich überfordert fühlen, können Ehrenamtliche des Hospizvereins Entlastung bieten. Haben Sie Mut, dieses Angebot für sich zu prüfen und eventuell auch auszuprobieren. Die Erfahrung zeigt: Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen, bevor die Situation ausweglos erscheint und nicht mehr tragbar ist.

Bitte erzählen Sie anderen vom Hospizverein, wenn Sie denken, seine Unterstützung könnte hilfreich sein.

— DIE VERSORGUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Der **ambulante Hospizdienst** bietet Menschen in der letzten Lebensphase Hilfe, Beratung und Unterstützung. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Hospizvereinen besuchen Schwerkranke, führen Gespräche, koordinieren Hilfen, erfüllen Wünsche und sind einfach da, ohne Berührungängste. Ein weiteres wichtiges Ziel des Hospizdienstes ist es, Angehörige zu entlasten und für sie ansprechbar zu sein. Manchmal ist es hilfreich, mit anderen zu reden, die nicht zum persönlichen Umfeld gehören und Erfahrung mit ähnlichen Situationen haben.

Bei der Betreuung im heimischen Umfeld unterstützt außerdem die allgemeine oder **spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)**. Bei der SAPV handelt es sich um ein Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften, die die medizinische Grundversorgung übernehmen. Sie ist besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit schweren, nicht heilbaren Erkrankungen ausgerichtet und 24 Stunden erreichbar, es gibt auch eine Notfallnummer.

Unter bestimmten Voraussetzungen haben Patientinnen und Patienten ein Recht auf eine SAPV und die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Dies ist zum Beispiel bei einer schweren unheilbaren Erkrankung der Fall. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt (haus- oder fachärztliche Praxis) können eine Verordnung für eine SAPV ausstellen.

Neben der ambulanten Versorgung, die Menschen zu Hause aufsucht, gibt es **stationäre Hospize**. In einem stationären Hospiz können Menschen die letzte Lebensphase verbringen. Ein ähnliches Angebot machen Palliativstationen, die an Krankenhäuser angebunden sind. Auf **Palliativstationen** hat die medizinische Versorgung ein stärkeres Gewicht, so dass sie besonders bei komplexen Erkrankungssituationen geeignet sind. Die Verweildauer ist in der Regel begrenzt.

Die Versorgung von Menschen in der letzten Lebensphase ruht auf folgenden vier Säulen:

1. Ambulante Hospizdienste (unterstützen zu Hause, in Einrichtungen, im Krankenhaus)
2. Allgemeine und spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)
3. Stationäre Hospize
4. Palliativstationen

STERBEBEGLEITUNG

Hospizvereine unterstützen Menschen in ihrem Wunsch, die letzte Lebensphase zu Hause zu gestalten und dort zu versterben. **Sterbebegleitungen** dauern von einigen wenigen Stunden bis hin zu mehreren Monaten. Die Art der Be-

gleitung variiert ebenfalls. Es kann sich um regelmäßige Besuche handeln, um Angehörige zu entlasten, damit sie beispielsweise Termine wahrnehmen können. Vielleicht geht es aber auch einfach darum, einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Gespräche mit Menschen, die sich mit ihren Ängsten allein fühlen und Nähe suchen, gehören ebenfalls zur hospizlichen Arbeit.

In einem ersten Gespräch klärt eine Koordinatorin oder ein Koordinator des Hospizdienstes, welche Art von Unterstützung gewünscht und sinnvoll ist. Regelmäßige Besuche erfolgen durch geschulte ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter.

Angebote des Hospizdienstes umfassen:

- Hausbesuche
- Koordination von Hilfen
- Gespräche
- Entlastung von Angehörigen durch Ehrenamtliche
- Sitzwachen am Bett des sterbenden Menschen
- Beratung

Es handelt sich um kostenfreie Angebote.

— TRAUERBEGLEITUNG

Auch nach dem Tod sind Hospizdienste für Angehörige da. Es gibt verschiedene Angebote der Trauerbegleitung in Einzelgesprächen oder Gruppen (z.B. Trauercafé, gemeinsame Spaziergänge und Aktivitäten). Dies kann für Sie eine hilfreiche Unterstützung in Ihrem Leben sein.

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Wenn Sie jedoch merken, dass die Trauer Sie dauerhaft überwältigt, dann zögern Sie bitte nicht, Hilfe zu suchen und zum Beispiel einen Hospizdienst zu kontaktieren.

patientenverfügung, vorsorgevollmacht und betreuungsverfügung

Eine **Patientenverfügung** regelt, welche medizinische Versorgung Sie wünschen und welche unterbleiben soll, wenn Sie nicht mehr für sich entscheiden können. Hier können Sie individuelle Wünsche und Vorstellungen festhalten. Das kann mit Blick auf eine bereits bestehende Krankheit erfolgen, wenn Verlauf und etwaige Komplikationen absehbar sind. Es kann auch hilfreich sein, allgemeine Gedanken und Haltungen zu möglicherweise in der Zukunft eintretenden Situationen zu beschreiben. Das bedeutet eine persönliche Auseinandersetzung mit den Themen Leben, Krankheit, Sterben und Tod. Dabei kann es zum Beispiel um Beatmung, künstliche Ernährung, Flüssigkeitszufuhr oder Wiederbelebungsmaßnahmen gehen.

Unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ist eine Patientenverfügung grundsätzlich sinnvoll. Denn mit ihr können Sie vorsorgen für Situationen, in denen es Ihnen nicht mehr möglich ist, Ihren Willen zu äußern. Wenn Sie Fragen dazu haben, können Sie sich an den Hospizdienst wenden und sich Vordrucke empfehlen lassen. Sie können sich auch von einer Ärztin oder einem Arzt zu Ihrer Patientenverfügung beraten lassen.

Für das Behandlungsteam und für Begleitpersonen ist es sehr hilfreich, wenn sie über die Wünsche und Ängste eines Menschen Bescheid wissen. So können sie in seinem Sinne handeln, wenn er seine Wünsche nicht mehr kundtun kann. Eine Patientenverfügung setzt den Rahmen für die Unterstützung durch das Behandlungsteam.

Auch die **Vorsorgevollmacht** soll sicherstellen, dass Ihre Wünsche respektiert und umgesetzt werden können. Damit ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, in Ihrem Sinne zu handeln und bestimmte Dinge zu erledigen, falls Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sein sollten. Auch Entscheidungen über Gesundheitsfragen werden durch eine Vorsorgevollmacht geregelt. Denn Angehörige wie beispielsweise volljährige Kinder sind nicht automatisch bevollmächtigt. Daher handelt es sich um ein sehr wichtiges Dokument. Eheleute und Menschen in einer eingetragenen Lebensgemeinschaft haben in Gesundheitsfragen ein sogenanntes Notvertretungsrecht, welches auf sechs Monate begrenzt ist.

Liegt keine Vorsorgevollmacht vor, kann die Bestellung einer rechtlichen Betreuerin oder eines rechtlichen Betreuers über das Betreuungsgericht notwendig sein. Mit einer **Betreuungsverfügung** können Sie eine gerichtliche Entscheidung über die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung mitgestalten.

Sie können sich bei der Betreuungsbehörde oder bei Hospizdiensten beraten lassen. Informationen und rechtssichere Vorlagen für das Erstellen von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung finden Sie auf den Internet-Seiten des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz.

anlaufstellen für hilfe und beratung im rhein-erft-kreis

Die **Hospizvereine im Rhein-Erft-Kreis** regeln übergreifende Aufgaben gemeinsam in einer gemeinnützigen Gesellschaft. Diese kann eine erste Anlaufstelle sein.

www.hospiz-rhein-erft-kreis.de

Tel. (02235) 40 46 93

Es gibt zwei stationäre Hospize im Rhein-Erft-Kreis:

Haus Erftaue

Münchweg 3 · 50374 Erftstadt

Tel. (02235) 40 46 71 · www.haus-erftaue.de

St. Katharinen-Hospiz

Krankenhausstr. 2 · 50226 Frechen

Tel. (02234) 27 67 10 · www.st-katharinen-hospiz.de

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) bietet das **Palliativteam RheinErft**.

www.palliativteam-rheinerft.de

Tel. (02232) 949 99 22

Weitere Informationen zu stationärer und ambulanter Hospiz- und Palliativversorgung finden Sie unter:

(030) 82 00 75 80 · www.dhvp.de

weiterführende literatur

Claudia Bausewein, Rainer Simader (2020): 99 Fragen an den Tod: Leitfaden für ein gutes Lebensende // Wie wir uns auf das Sterben vorbereiten. Droemer Knaur.

Lothar Heidepeter (2022). Was tun, wenn jemand stirbt? Handbuch für den Trauerfall (2. Auflage). Verbraucherzentrale.

Christoph Kuckelkorn (2020): Der Tod ist dein letzter großer Termin – Ein Bestatter erzählt vom Leben (3. Auflage). FISCHER Scherz.

Monika Müller (2022): Dem Sterben Leben geben: Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg (2. Auflage). Gütersloher Verlagshaus.

Monika Müller, Matthias Schnegg (2016): Unwiederbringlich: Von der Krise und dem Sinn der Trauer. Vandenhoeck & Ruprecht.

Roland Schulz (2020): So sterben wir. Unser Ende und was wir darüber wissen sollten. Piper.

Daniela Tausch, Lis Bickel (2011): Jeder Tag ist kostbar: Endlichkeit erfahren – intensiver leben. Kamphausen Media GmbH.

Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel (2021): Die Zeit der Trauer – Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende. Diakonisches Werk.

Daniela Tausch-Flammer (2010): Sterbenden nahe sein. Was können wir noch tun? Herder.

quellen

- Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). (August 2021). Medizin am Lebensende – fürsorgliche Begleitung. Bundesärztekammer (BÄK) und Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/medizin-am-lebensende#begleitung-in-der-sterbephase>
- Alt-Epping, B. (2017). Klug entscheiden am Lebensende. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP). *Der Internist*, 6/2017, 575-579. https://www.klug-entscheiden.com/fileadmin/user_upload/PDF/31KEE_am_Lebensende.pdf
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Stiftung Deutsche Krebshilfe. (November 2021). Patientenleitlinie. Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht heilbaren Krebserkrankung. https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Palliativmedizin-1980012.pdf
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Stiftung Deutsche Krebshilfe. (September 2020). Erweiterte S3-Leitlinie Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht-heilbaren Krebserkrankung. Langversion 2.2. AWMF-Registernummer: 128/001OL. https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Palliativmedizin/Version_2/LL_Palliativmedizin_Langversion_2.2.pdf
- Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). (Juni 2022). Dauerhaft starke Schmerzen – Wann helfen Opiode? Bundesärztekammer (BÄK) und Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). <https://www.patienten-information.de/medien/kurzinfomationen/opioide-kip.pdf>
- Bundesärztekammer (BÄK). (Februar 2011). Grundsätze der Bundesärztekammer zur ärztlichen Sterbebegleitung. *Deutsches Ärzteblatt*, 108(7), A346-348. https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/_old-files/downloads/Sterbebegleitung_17022011.pdf

- Cirak, M. (2018). Sedierung am Lebensende auf der Palliativstation. [Inauguraldissertation, Julius-Maximilians-Universität Würzburg]. https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/17965/file/Cirak_Marianne_Dissertation.pdf
- Dachverband HOSPIZ Österreich (DVHÖ). (2022). So geht es Sterbenden. <https://www.hospiz.at/betroffene/fuer-erwachsene/so-geht-es-sterbenden/>
- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin. (2022). Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung Deutschland. <https://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de>
- Grigelat, A. (2021). Diagnose Krebs. Das Überlebensbuch für die Seele. Ariston Verlag.
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (o. D.). Glossar – Opioide. <https://www.gesundheitsinformation.de/glossar/opioide.html>
- Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina. (Februar 2015). Palliativversorgung in Deutschland. [Stellungnahme]. https://www.leopoldina.org/uploads/tx_leopublication/2015_Palliativversorgung_LF_DE.pdf
- National Institute for Health and Care Excellence. (Dezember 2015). Care of dying adults in the last days of life. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng31/evidence/full-guideline-2240610301>
- Palliativnetzwerk Mainz. (2022). Der Patientenratgeber. Hilfen für Schwerstkranke und Angehörige, Freunde und Pflegende. <https://palliativnetzwerk-mainz.de/patientenratgeber/>
- Registered Nurses' Association of Ontario (RNAO). (September 2011). End-of-life Care During the Last Days and Hours. International Affairs and Best Practice Guidelines. https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/End-of-Life_Care_During_the_Last_Days_and_Hours_0.pdf
- Siebel, A., Krempel, S. (2015). Todesfeststellung und Leichenschau im Notarzdienst in Deutschland. Der Notarzt, 1/2015, 39-46. <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0033-1544925.pdf>
- Sitte, T. (2022). Die Pflgetipps. Palliative Care (17. Auflage). Deutscher PalliativVerlag. https://www.palliativstiftung.de/images/downloads/pflgetipps_deutsch_17_auflage_web_2022 lesezeichen.pdf

kontakt

HOSPIZ HÜRTH e. V.

Luxemburger Straße 358

50354 Hürth

Telefon: (02233) 98 58 930

Fax: (02233) 71 38 608

Internet: www.hospiz-huerth.de

E-Mail: kontakt@hospiz-huerth.de



— SO KÖNNEN SIE HOSPIZ HÜRTH E. V. UNTERSTÜTZEN:

- Erzählen Sie anderen von uns.
- Stellen Sie Kontakt zu uns her, wenn andere uns brauchen könnten.
- Setzen Sie Ihr Know-how für uns ein.
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich.
- Werden Sie Mitglied.
- Lassen Sie uns eine Geldspende zukommen.

Spendenkonto:

Hospiz Hürth e. V.

IBAN: DE43 3706 2365 0007 8470 17

impresum

1. Auflage März 2023

Herausgeber: Hospizverein Hürth e. V.

Verfasserinnen: Katja Matthias und Ursula Schmitz-Justen

Redaktion: Judith Bielz und Inge Sauren

Gestaltung: Andreas Hollender, Köln

Druck: Firma Sprint, Otto-Hahn-Str. 14, 50354 Hürth

Text: © Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0

(Namensnennung, nicht-kommerziell,

Weitergabe unter gleichen Bedingungen, international)



Fotos:

Titelfoto: © steffededo/Pixabay; S. 4, 21, Rückseite: © Andreas Hollender

