

Sterben: Das können Angehörige beachten

In dieser Checkliste erhalten Angehörige Ratschläge, wie sich die sterbende Person auf den Tod vorbereiten kann, wie Sie als Angehörige die Pflege zu Hause oder in einer Institution organisieren können und was Sie in der letzten Sterbephase wissen sollten.

Was soll man vor dem Tod regeln?

- **Patientenverfügung:** Besprechen Sie das Thema mit der behandelnden Ärztin. Sie kann helfen, eine Verfügung zu verfassen, die medizinisch sinnvoll ist und auch den persönlichen Bedürfnissen entspricht.
- **Testament:** Ein Testament muss vollständig von Hand geschrieben, datiert und unterschrieben werden. Wenn das nicht möglich ist, kann man bei einem Notariat ein öffentliches Testament erstellen.
- **Sterbeort:** Klären Sie, wo die kranke Person sterben möchte. Halten Sie fest, unter welchen Umständen das möglich ist, besprechen Sie Alternativen.
- **Bestattung:** Wie soll sie gestaltet werden? Kirchlich? Weltlich? Erdbestattung oder Kremation? Friedhof oder die Asche in der Natur verstreuen? Bei Guider finden Sie eine [Anordnung für die Bestattung](#).

Sterben zu Hause

Oft äussern Sterbende den Wunsch, bis zum Schluss zu Hause in der gewohnten Umgebung zu bleiben. Das muss man gut vorbereiten. Überlegen Sie ganz konkret, wie weit Sie unterstützen können und wo Ihre Grenzen sind. Sprechen Sie diese Punkte offen an. Klären Sie ab, welche Hilfe man von auswärts holen muss.

Suchen Sie das Gespräch mit der behandelnden Ärztin und arbeiten Sie gemeinsam mit der betroffenen Person einen **Betreuungs- und Notfallplan** aus. Dieser Notfallplan sollte Folgendes beinhalten:

- **Pflegerische Aspekte:**
 - Welche pflegerischen Aspekte können und wollen Sie als Angehörige übernehmen?
 - Wer übernimmt die restliche Pflege?
 - Wie können Sie reagieren, wenn Probleme auftreten?
 - An wen können Sie sich bei Problemen wenden?
- **Medikamente:**
 - Welche Medikamente können Sie bei welchen Beschwerden geben?
 - Wie oft dürfen die Medikamente verabreicht werden?
 - Was ist die maximale Dosierung der betreffenden Medikamente?
- **Wichtige Telefonnummern:**
 - Telefonnummern aller wichtigen Fachpersonen (Arzt, Spitex, Spital, Hospiz, Seelsorge etc.)
 - Telefonnummern von Personen aus dem Bekanntenkreis, die Sie unterstützen können (für Einkäufe, für Gespräche, für Betreuungsdienste, damit Sie mal den Kopf auslüften können etc.). Halten Sie fest, für welche Dienste diese Personen zu Verfügung stehen und zu welchen Zeiten sie verfügbar sind.

Sterben in einer Institution

Manchmal ist es trotz aller Vorbereitung nicht möglich, bis ganz zum Schluss zu Hause zu bleiben, beispielsweise weil die notwendige medizinische Betreuung nicht gewährleistet werden kann. Es ist möglich, dass Angehörige merken, dass sie die aufwendige Betreuung und Pflege doch nicht gewährleisten können. Es kann aber auch sein, dass die sterbende Person selber in eine Institution eintreten möchte.

In der ganzen Schweiz gibt es Hospize, die sich auf die Pflege von sterbenden Personen spezialisiert haben. Manchmal ist aber auch ein Eintritt in ein Spital, eine spezialisierte Palliativstation oder in ein Heim notwendig. Erkundigen Sie sich frühzeitig, welche Institution in Frage kommt.

Beim Finden einer geeigneten Institution können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Wie kann die Institution finanziert werden?
- Können Angehörige bei der Pflege mithelfen?
- Wie wird die Betreuung und Pflege sichergestellt?
- Fühlen Sie und die betroffene Person sich wohl in der Institution?
- Wird auf Ihre persönlichen Wünsche eingegangen?
- Können Sie das Zimmer wohnlich gestalten?
- Allenfalls gewisse Einrichtungsgegenstände mitnehmen?
- Gibt es Übernachtungsmöglichkeiten für Sie als Angehörige?
- Können Sie in der Institution essen und trinken?
- Kann die sterbende Person zeitlich unbegrenzt in der Institution bleiben?
- Wie gut ist die Institution mit öffentlichem Verkehr erreichbar?
- Wenn Sie mit dem Auto anreisen: Wie teuer ist ein Parkplatz?

Der eigentliche Sterbeprozess

Je näher der Tod ist, desto deutlicher werden die körperlichen Veränderungen. Die Arme und Beine werden kühler. Hier können warme Socken, eine Bettflasche oder eine zusätzliche Decke für Wohlbehagen sorgen. Durst- und Hungergefühl bleiben oft aus. Drängen Sie die sterbende Person nicht zum Trinken oder Essen. Bieten Sie ihr aber das an, was sie sich wünscht.

Sorgen Sie dafür, dass die Lippen und Mundschleimhäute stets gut befeuchtet werden. Die sterbende Person ist oft sehr müde und erschöpft. Auch die Atmung verändert sich. Sie wird zunehmend oberflächlich, manchmal treten längere Pausen auf. Zeitweise wird die Atmung von einem Rasseln begleitet. Das kann für Angehörige schwierig auszuhalten sein. Man weiss jedoch, dass sterbende Personen trotz diesem Rasseln in der Regel nicht unter Atemnot leiden.

Nicht alle möchten sterben, wenn die Liebsten da sind. Manche sterben lieber allein. Man darf sie daher für kurze Zeit allein lassen. Sagen Sie der Person, dass Sie weggehen und wann Sie wieder zurück sein werden.