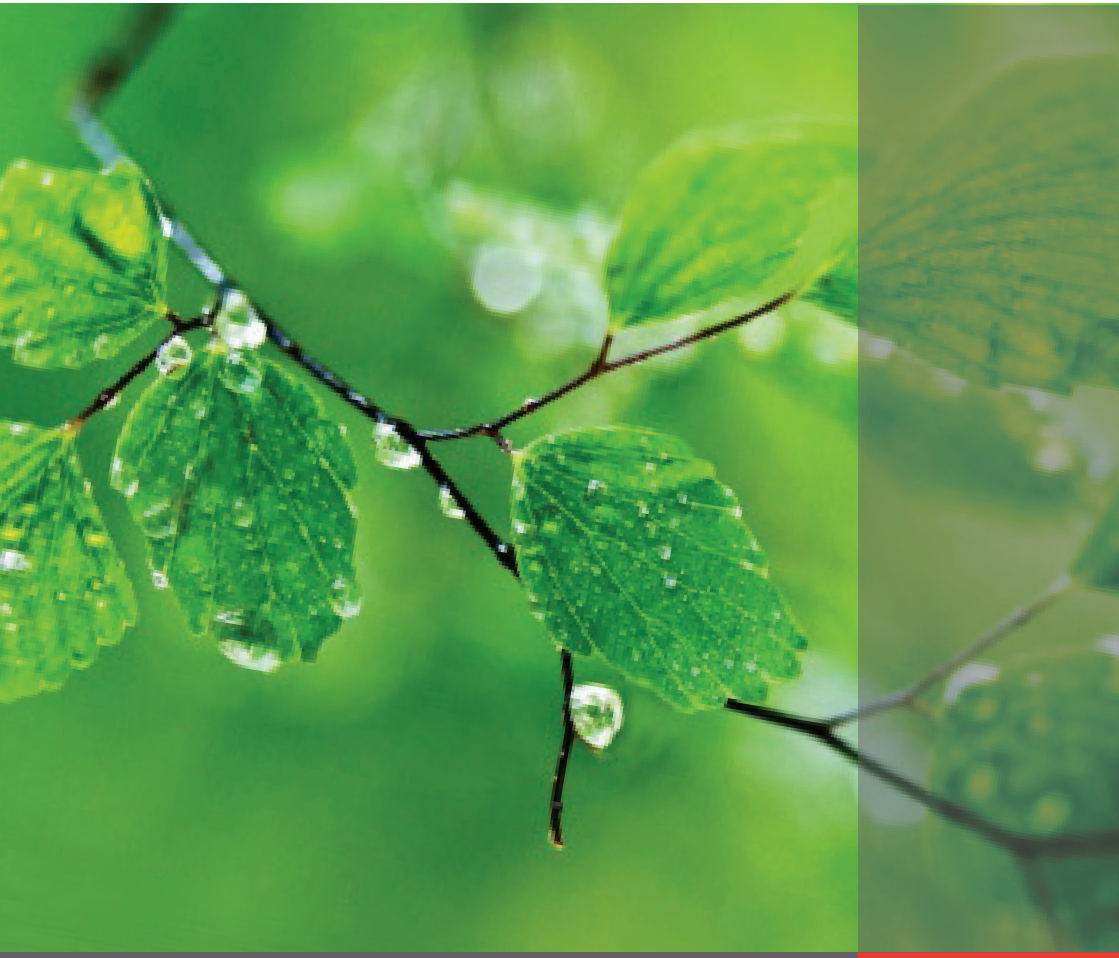
HEIME USTER
wohnen · begleiten · pflegen

uster
Wohnstadt am Wasser

ABSCHIED NEHMEN



www.heime-uster.ch

Inhaltsverzeichnis

Ein geliebter Menschen geht 3

Anzeichen eines nahen Todes 4
- «Wann ist es soweit?» 4
- Das Essen und Trinken 4
- Die Atmung 5
- Das Gesicht 5
- Das Gehirn und das Nervensystem 5
- Die Unruhe 6
- Das Morphin 6
- Die Hände und Füsse 6
- Die inneren Organe 6
- Das Herz 7
- Die Medikamente 7

Was kann ich tun 7

Ich nehme Abschied 9
- Die Bücher 10
- Das Holzkreuz und der Engel 10
- Die Kerzen 10
- Die Düfte 11
- Das Massageöl 12
- Der Bergkristall 12
- Der Rosenquarz 13
- Der Blauquarz 13
- Die Musik 14

Schlussgedanken 15

EIN GELIEBTER MENSCH GEHT

Du zählst, weil du DU bist. Und wirst bis zum letzten Augenblick deines Lebens eine Bedeutung haben.

Cicely Saunders

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige und Freunde häufig ein emotionaler Ausnahmezustand. Trauer, Leid, Unsicherheit, Angst - viele Gefühle und Emotionen entstehen.

Wir möchten für Sie da sein und Ihnen mit Hilfe dieser Broschüre, aber vor allem mit Worten und Taten zur Seite stehen.

Vielleicht gibt es bei Ihnen auch Fragen:
Was geschieht im Sterbeprozess?
Wie kann ich helfen?
Wann ist es soweit?

Mit den folgenden Informationen möchten wir Sie als Angehörige unterstützen und Ihnen für die individuelle Begleitung Ihres sterbenden Angehörigen verschiedene Möglichkeiten anbieten.

Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heime Uster

In den Heimen Uster betrachten wir das Sterben und den Tod, gestützt auf die Palliativ Medizin, als normale Bestandteile des Lebens. Entsprechend sollen Sterben und Tod aus dieser Sicht weder beschleunigt noch verzögert werden. Sterben ist eine Veränderung, die sich in der Vorstellung eines jeden Menschen anders darstellt. Weil Herkunft, Kultur und Religion dabei eine wichtige Rolle spielen, bleiben das Sterben und der Tod mystisch, oftmals einhergehend mit einer bestimmten Ungewissheit.

Es ist die Aufgabe des interprofessionellen Teams (Pflege, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger etc.) in dieser Lebensphase verschiedene Leiden zu erkennen und für diese bestmögliche und individuell angepasste Linderung zu schaffen.

ANZEICHEN EINES NAHEN TODES

«Wann ist es soweit?»
Auf diese Frage gibt es leider keine Antwort. Es gibt kein Messinstrument oder andere Möglichkeiten womit das Eintreten vom Tod vorhergesagt werden kann. Es gibt aber Anzeichen, welche darauf hindeuten können.

Das Essen und Trinken
Die meisten Sterbenden haben kein Bedürfnis mehr zu essen, etwas später erlischt bei vielen auch der Durst. Das Gehirn schüttet in dieser Zeit bestimmte Botenstoffe aus, welche das Gefühl von Hunger und Durst abstellen. Das ist ein natürlicher Prozess, der nicht mit Qualen verbunden ist – im Gegenteil: Sterbenden Flüssigkeit oder gar Nahrung aufzwingen, belastet sie unnötig, ist mit einem grossen Kraftakt verbunden und stört das allmähliche Hinübergleiten in den Tod.

Durch die leichte Austrocknung werden im Gehirn weitere Botenstoffe ausgeschüttet: Diese beruhigen und lindern Schmerzen. Es handelt sich um körpereigene Opium-Stoffe. Eine leichte Austrocknung kann entsprechend von Vorteil sein. Deshalb sollte auf eine gut gemeinte Flüssigkeitsabgabe am Lebensende verzichtet werden.

Die Atmung

Beim Sterben verändert sich die Atmung, sie wird flacher und unregelmässiger. Manche Sterbende entwickeln eine sogenannte Schnappatmung. Kurz vor dem Tod kommt es sehr häufig zum sogenannten „terminalen Rasseln". Es entsteht, weil der Sterbende nicht mehr schlucken oder husten kann und sich daher Schleim in den Atemwegen sammelt. Dies kann sich für Angehörige sehr beunruhigend und unangenehm anhören. Die Belastung für den Patienten selbst ist aber weniger gross, als es von aussen den Anschein macht.
Sollte Atemnot auftreten kann diese mit entsprechenden Medikamenten sehr gut gelindert werden.

Das Gesicht

Bei Menschen die sterben, verändern sich das Gesicht und der Gesichtsausdruck in charakteristischer Weise. Die Augen und Wangen sinken ein, die Nase erscheint spitz. Das Kinn und die Nasenspitze sind weisslich und kalt. Der Grund dafür ist die zunehmend schlechtere Durchblutung und das Erschlaffen der Muskulatur. Die Gesichtshaut ist fahl, vor allem um Lippen und Nase herum.

Das Gehirn und das Nervensystem

In den letzten Tagen vor dem Tod ziehen sich die meisten Menschen stark zurück. Ihre Wahrnehmung ist nach innen gekehrt, das Bewusstsein trübt ein. Sie sind ermattet und schlafen viel, da der Körper den Stoffwechsel bereits herunterfährt. Auch die Gedächtnisleistung lässt beim Sterben immer mehr nach.

Die Unruhe
Manche Patienten werden in den letzten Stunden ihres Lebens von Unruhe befallen. Sie bewegen die Füsse hin und her oder zupfen an der Bettdecke. Dies lässt sich mit entsprechenden Medikamenten lindern.

Die Hände und Füsse
Das Blut zieht sich beim Sterbenden zunehmend aus den Extremitäten zurück. Hände und Füsse werden daher kalt und verfärben sich bläulich.

Die inneren Organe
Der Verdauungstrakt, die Nieren und Leber stellen allmählich ihre Funktion ein. Dies kann Schläfrigkeit und Bewusstseinstrübung, aber auch Juckreiz, Übelkeit und Wassereinlagerungen zur Folge haben. Auch bei diesen Beschwerden ist es möglich mit Medikamenten dem Leiden entgegen zu wirken.

Das Herz
Ganz natürlich verlangsamt sich der Herzschlag beim Sterben und wird unregelmässig. Der Blutdruck sinkt.

Die Medikamente
Zur Linderung der unterschiedlichen Beschwerden am Lebensende, stehen verschiedenste wirkungsvolle Medikamente zur Verfügung. Auf eines möchten wir hier eingehen, da sich viele Mythen darum ranken.

Das Morphin
«*Rund um Morphin existieren viele Mythen. Manche Patienten bringen es sofort mit dem Platzspitz in Verbindung, also mit harten Drogen, Sucht, Persönlichkeitsverfall. Andere erzählen, dass ihre Grossmutter nach einer Morphinspritze sofort gestorben sei; sie fürchten also, dass das Opiat zu einem schnellen Tod führt. Diese Mythen sind stark verankert.*»
Roland Kunz, Palliativmediziner

Richtig angewandt werden Bewohner mit starken Schmerzen eine erhebliche Linderung mit Morphin erleben und zwar ohne bedeutende Nebenwirkungen. Morphin wird am Lebensende häufig eingesetzt, es ist unser wirksamstes Medikament zur Schmerzlinderung.

Ferner ist Morphin das einzige Medikament, das Atemnot und somit auch Angst effektiv lindern kann. Die Dosierung wird natürlich immer individuell den Bedürfnissen des Bewohners angepasst.

WAS KANN ICH TUN

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

Cicely Saunders

Die meisten Menschen wünschen sich, nicht alleine zu sterben. Angehörige können also vor allem eines tun: da sein. Manchen Menschen fällt es jedoch leichter, sich vom Leben zu lösen, wenn sie alleine sind. Sollte Ihr Angehöriger sterben, wenn Sie gerade nicht im Raum sind, müssen Sie sich keine Vorwürfe machen. Sie können davon ausgehen, dass es für ihn so einfacher war.

Versuchen Sie nicht, den Sterbenden in seinen letzten Stunden aus seiner nach innen gerichteten Haltung herauszuholen, sondern akzeptieren Sie seinen Rückzug. Machen Sie sich bewusst, dass dies nicht bedeutet, dass der Sterbende seine Umgebung nicht mehr wahrnimmt. Begegnen Sie ihm gerade in dieser Phase mit liebevoller Zuwendung und Respekt. Auch wenn Ihr Kummer gross ist – versuchen Sie Ihrerseits loszulassen und geben Sie dem Sterbenden das Gefühl, dass es in Ordnung ist wenn er geht.

Darüber hinaus können Sie einiges tun, um dem Sterbenden die letzten Stunden zu erleichtern. Viele Sterbende haben Schwierigkeiten mit der

Atmung. Leichtes Aufrichten des Oberkörpers und frische Luft im Zimmer können das „Luft holen" erleichtern. Lassen Sie sich dazu vom Pflegepersonal beraten.

Flüssigkeit kann angeboten, sollte aber nicht aufgezwungen werden. Das blosse Befeuchten der Lippen und des Mundes aus einer kleinen Sprühflasche bringt bereits Erleichterung. Manche Sterbende empfinden es als angenehm, wenn man ihnen den Mund mit einem Stäbchen erfrischt, vorzugsweise mit ihrem Lieblingsgetränk.

Sanfte Berührungen können dem Sterbenden Frieden, Sicherheit und Wohlbefinden schenken. Sterbende spüren, wenn sie umsorgt werden. Geborgenheit ist in dieser Phase sehr wichtig.

Bleiben Sie aber sensibel. Mitunter kann auch streicheln bereits zu viel und unangenehm sein. Berührung, vertraute Musik und angenehme Düfte, sowie beten, vorlesen und singen können ebenfalls noch vom Sterbenden wahrgenommen werden und tun ihm gut.

ICH NEHME ABSCHIED

Geschätzte Angehörige

Wir möchten Sie als Begleitperson dazu einladen, unser Abschieds-Körbli aktiv zu nutzen. Es soll Ihnen in den Momenten des Begleitens oder der Hilflosigkeit Kraft und Trost spenden und Sie in der Begleitung unterstützen.

Die Bücher
Sie spenden Trost und Sie finden darin Impulse und Gedanken für spirituelle Momente. Sie geben die Möglichkeit Ihren Angehörigen Wünsche mit auf ihren Weg zu geben. Aus den Büchern können Sie vorlesen oder für sich selber darin sinnieren.

Das Holzkreuz und der Engel
Für viele sind dies Symbole des Glaubens. Sie spenden Trost in Momenten des Gebetes.
Scheuen Sie sich nicht, das Kreuz oder auch den Engel in der Hand zu halten.

Die Kerzen
Die Kerzen strahlen Wärme und Geborgenheit aus. Ein warmes Licht im Raum erhellt unsere Gedanken und unser Herz.

Hinweis:
Das Holzkreuz ist ein handgefertigtes Einzelstück und ist aus Nussbaumholz hergestellt. Als Erinnerung können Sie es zum Einkaufspreis erwerben. Wenden Sie sich dafür bitte an das Pflegepersonal.

Aus Sicherheitsgründen dürfen Kerzen nur im dafür vorgesehenen Glas brennen und müssen ausgelöscht werden, sobald Sie das Zimmer verlassen!

Die Düfte
Ätherische Öle wirken regenerierend, pflegend und stimulierend auf Körper, Geist und Seele.

Entspannung
Ein leicht süsser und frischer Duft mit blumigen Untertönen. Die ideale Mischung zum Entspannen und zum Finden der eigenen Mitte. Unterstützend bei Unruhe, Angespanntheit und Stress.

Geborgenheit
Diese angenehme Mischung stimmt umhüllend und tröstend. Der Duft erzeugt ein wolkiges Gefühl von Beschütztheit und Geborgenheit, respektive vermittelt das Gefühl, nicht alleine auf dieser Welt zu sein.

Gute Nacht
Ein lieblicher Duft, wirkt entspannend, beruhigend und schlaffördernd.

Weihrauch
Dieser intensive Duft, der leicht süsslich riecht, ist die ideale Mischung zur Reinigung und Klärung der eigenen spirituellen Situation.

Schon 2-3 Tropfen auf dem Duftstein können sich positiv auf die Stimmung und das Wohlbefinden auswirken.

Das Massageöl Entspannung
Ein Öl für relaxtes Loslassen.
Es lässt entspannen aus ganzem Herzen und gibt Vertrauen hin an den Moment. Echtes Sandelholz Mysore, gepaart mit wildem Berglavendel, Basilikum und Majoran sind die wichtigsten Stresslöser. Geranium und Ylang-Ylang steuern fürsorgliche Geborgenheit dazu.

Sie können Ihrem Angehörigen Gutes tun, indem Sie ihm mit ein paar Tropfen Öl, welches Sie erst in Ihre eigenen Hände geben, die Hände oder Füsse massieren. Das Öl wirkt angenehm wärmend und lösend. In Momenten, in denen uns vielleicht die Worte fehlen, entsteht so die Nähe zum Gegenüber.

Der Bergkristall
Er spendet auf sanfte Weise Kraft und Energie. Der Bergkristall ist ein Heilstein, der uns gute Gedanken und sanfte Kraft vermittelt. Er wirkt auf den gesamten Körper und löst in allen Bereichen Blockaden harmonisch auf. Der Bergkristall vermittelt klares und ruhiges Denken und bringt uns deshalb Erholung von Stress und Hektik.

Anwendung:
Bergkristalle sollten direkt auf den Körper aufgelegt werden.

Der Rosenquarz

Der Rosenquarz steht für die bedingungslose Liebe und er fördert auch das Einfühlungsvermögen. Misstrauen, Angst, Hass und Groll lösen sich auf und ermöglichen das Verzeihen-Können. Er erleichtert, andere und sich selbst so annehmen zu können, wie man ist und fördert somit eine freundliche Atmosphäre, die geprägt ist von gegenseitiger Achtung.

Anwendung:
Rosenquarz wirkt bereits, wenn er im Raum aufgestellt wird, denn so kann er die Strahlung im Raum mildern.

Der Blauquarz

Der Blauquarz fördert Rückzug und Verinnerlichung. Er hilft eigene Angelegenheiten gesammelt und konzentriert zu regeln und fördert die Konzentration auf das Wesentliche. Der Blauquarz wirkt schmerzlindernd, krampflösend und entzündungshemmend.

Anwendung:
Er wirkt durch direkten Hautkontakt oder durch Auflegen auf die betreffenden Stellen.

Die Musik
Musik kann Balsam für die Seele sein. Es mobilisiert das Gehirn und produziert Glückshormone. Die Musik wird heute viel auch in der Medizin als therapeutisches Hilfsmittel eingesetzt.

Die Pflegeabteilungen haben eine Sammlung von CD's wodurch Sie eine beruhigende Atmosphäre erleben. Die Musik kann Gefühle von Frieden und Entspannung auslösen.

Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigene Musik oder die Lieblingsmusik von Ihren Angehörigen benutzt.

Erkundigen Sie sich bei unseren Mitarbeitern, sie stellen Ihnen gerne ein CD-Player mit CD's zur Verfügung.

Hinweis
Es ist uns ein Anliegen, dass möglichst viele Angehörige oder auch Bewohnende von dem Inhalt des Abschieds-Körbli profitieren können.

Deshalb bitten wir Sie, alle Gegenstände welche Sie während Ihrem Aufenthalt bei uns im Heim nutzen, wieder in dieses Körbli zurück zu legen. Vielen Dank.

SCHLUSSGEDANKEN

Für die Angehörigen bedeutet der Zeitpunkt des Todes eine emotionale Ausnahmesituation. Die Trauer mischt sich mit der Erleichterung, dass es überstanden ist. Auch wenn Sie nicht religiös sind, kann es Ihnen helfen, diesen Moment mit einer symbolischen Handlung zu begehen. Zünden Sie eine Kerze im Andenken an den Verstorbenen an oder öffnen Sie ein Fenster, damit seine Seele davon fliegen kann.

Verstorbene werden in vielen Kulturen gewaschen und neu bekleidet. Das ist kein blosses Ritual. Das Waschen und Herrichten des Verstorbenen kann für die Angehörigen als letzter Akt der Zuwendung sehr tröstlich sein. Manchen ist es dagegen lieber, wenn das Pflegepersonal diese Arbeit ausführt. Welchen Weg Sie auch immer wählen, wir möchten Ihnen Mut machen, Ihren sterbenden Angehörigen in den letzten Lebensstunden zu begleiten – denn auch der Tod gehört zum Leben.

Eine gute Begleitung und Betreuung in der letzten Lebensphase der Bewohnenden liegt uns am Herzen.

Wir sind gerne für Ihre Fragen und Anliegen da und laden Sie ein, uns jederzeit zu kontaktieren.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heime Uster

HEIME USTER
wohnen · begleiten · pflegen

September 2017

HEIME USTER
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
Tel. 044 905 11 11
info@heime-uster.ch