

SPEZIALISIERTE PALLIATIVE CARE



Überall für alle  
**SPITEX**  
Zürich

# Die letzte Lebensphase

Ein Leitfaden für Angehörige



**SPITEX**  
das Original

# Lebensqualität erhalten

Sie begleiten einen Menschen in der letzten Lebensphase. Dabei finden viele Veränderungen statt. Die Mitarbeitenden für spezialisierte Palliative Care von Spitex Zürich werden diese Veränderungen fortlaufend mit Ihnen besprechen.

Dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei zusätzlich.

Jeder Mensch ist einzigartig, das zeigt sich auch in der letzten Lebensphase. Die hier beschriebenen Symptome können in dieser Zeit auftreten, müssen aber nicht. Hier finden Sie verschiedene Möglichkeiten, um mit diesen Situationen im Alltag besser umzugehen.

Die Mitarbeitenden für spezialisierte Palliative Care von Spitex Zürich stehen Ihnen gerne zur Verfügung, wenn Sie Ihre Gedanken, Sorgen oder Fragen besprechen möchten.

## Schwäche

Der sterbende Mensch hat immer weniger körperliche Energie. Vielleicht mag jemand noch aufstehen, vielleicht geht es irgendwann nicht mehr.

Die sterbende Person zieht sich von der Aussenwelt zurück, braucht oft viel Schlaf und Ruhe. Manchmal schätzt sie Gesellschaft, manchmal möchte sie alleine sein. Es kann auch vorkommen, dass jemand nicht mehr reden kann oder mag.

*Sie kennen die Vorlieben Ihrer, Ihres Angehörigen und können die Bedürfnisse einschätzen. Manchmal muss man nichts mehr machen. Dann reicht es, wenn der sterbende Mensch spürt, dass Sie da sind.*

*Wenn ein Mensch zu schwach wird, um aufzustehen, so muss er das nicht mehr tun. Die Pflege und Betreuung kann sehr gut im Bett durchgeführt werden. Hierzu braucht es vielleicht Hilfsmittel. Sprechen Sie uns darauf an, damit wir diese organisieren können.*

## Essen

Die Essgewohnheiten ändern sich häufig, die Portionen werden immer kleiner, die Essenszeiten unregelmässig. Auch die Vorlieben können anders werden. Wenn der schwerkranke Mensch trotz Wunschkost nicht essen mag, ist das für die Angehörigen oft schwierig zu akzeptieren. Sterbende Menschen verspüren aber keinen Hunger und werden irgendwann mit dem Essen aufhören.

*Flüssige Nahrung ist meistens besser verträglich als feste Nahrung, kalte Mahlzeiten gehen besser als warme Speisen. Sie können immer wieder etwas Kleines anbieten, aber wenn jemand nicht mehr essen möchte, so sollte das respektiert werden. Es bringt erfahrungsgemäss wenig, Druck auszuüben. Oft kommt es auch zu Übelkeit und Erbrechen, weil der Körper die Nahrung nicht mehr verarbeiten kann.*

## Trinken

Der Verzicht auf Flüssigkeit löst kein Leiden aus, aber eine trockene Mundschleimhaut kann das Durstgefühl sehr unangenehm verstärken. Wichtig ist deshalb eine gute und häufig durchgeführte Mundpflege.

Flüssigkeitsgabe mittels Infusion ist in der Regel belastend für den sterbenden Menschen und nicht hilfreich. Deshalb werden Infusionen nur sehr selten eingesetzt.

*Mundpflege: Sie können kleine Eiswürfel aus Saft machen, um so die Mundschleimhäute feucht zu halten. Sehr gut helfen Mundstäbchen und ein Sprühfläschchen, befeuchtet oder gefüllt mit dem Lieblingsgetränk wie beispielsweise Apfelsaft, Tee, Sirup, Bier etc., auch Sonnenblumenöl eignet sich sehr gut.*

*Lippen und Nasenpflege: Verwenden Sie eine Lippenpomade oder eine fettende Salbe, um die Lippen zu pflegen. Sind die Schleimhäute ausgetrocknet, ist auch eine befeuchtende Nasensalbe wohltuend.*

## Ausscheidungen

Regelmässiger Stuhlgang ist wichtig, auch wenn nur wenig oder gar nichts mehr gegessen wird. Manchmal können Opiate wie Morphin oder eine reduzierte Trinkmenge Verstopfung verursachen. Oft zeigt sich dies durch Bauchschmerzen und manchmal auch durch Übelkeit. Auch kann die Urinausscheidung je nach Trinkmenge und Nierenfunktion abnehmen.

*Stuhlausscheidung: Falls der Stuhlgang einige Tage ausbleibt, besprechen Sie dies am besten mit einer Pflegefachperson oder mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt.*

*Bei Bauchschmerzen kann eine Wärmeflasche oder ein Heizkissen gut tun. Auch eine leichte Bauchmassage hilft, wenn es die betroffene Person zulässt.*

*Urinausscheidung: Falls der sterbende Mensch wenig bis keinen Urin ausscheidet, so bedeutet das nicht, dass er mehr trinken sollte, sondern dass die verschiedenen Organe in ihren Funktionen zunehmend beeinträchtigt sind.*

## Schmerzen

Eine früh eingeleitete Schmerztherapie stellt die Schmerzlinderung in der Sterbensphase sicher. Wenn es schwierig wird, Medikamente zu schlucken, gibt man die wichtigsten und hilfreichen Medikamente in Form eines Pflasters oder einer Injektion unter die Haut.

*Sie können die Reservemedikamente laut Notfallplan geben. Besprechen Sie dieses Vorgehen mit der Pflegefachperson und lassen Sie sich anleiten, damit Sie bei belastenden Symptomen die nötigen Medikamente zur Linderung selber verabreichen können. Zögern Sie nicht, bei Unsicherheit nachzufragen oder anzurufen. Die Nummern und Erreichbarkeiten finden Sie auf Ihrem Notfallplan.*

*Zudem können Sie für eine ruhige Umgebung sorgen, die hilfreich sein kann, wenn der sterbende Mensch unter Schmerzen leidet. Sie wissen am besten, wie sich Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger entspannen kann.*

## Unruhe, Verwirrung

Es ist möglich, dass der sterbende Mensch Anzeichen von Verwirrtheit zeigt. Er erkennt anwesende Personen möglicherweise nicht mehr oder verliert zunehmend den Bezug zur Realität. Manchmal sieht die Person Bilder oder Gegenstände, die für uns nicht sichtbar sind. Dies kann für Sie sehr schmerzlich sein.

Hin und wieder kann auch eine ausgeprägte Unruhe auftreten. Der sterbende Mensch kann sehr aktiv werden, möchte aufstehen oder zieht an seinen Kleidern und deckt sich immer wieder ab. Wenn der sterbende Mensch dabei Zeichen von Ablehnung und Distanz zeigt, kann dies durch die Verwirrtheit verursacht sein. Es sind jedoch keine Hinweise für mangelnde Zuneigung oder Liebe.

*Sie können den unruhigen Menschen «machen lassen». Bleiben Sie möglichst dabei und achten Sie darauf, dass er sich nicht verletzen kann. Es ist besser, nicht dauernd zu sagen, was er darf und was nicht. Versuchen Sie, ruhig für diese Person da zu sein.*

## Atmung

Die Atmung kann sehr oberflächlich und unregelmässig werden. Eine veränderte Atmung in der Sterbensphase kann verschiedene Ursachen haben. Sehr oft hat es damit zu tun, dass das Atemzentrum zunehmend schwächer wird. Es können auch Atempausen oder ein unregelmässiger und schneller Atemrhythmus auftreten.

Manchmal macht die Atmung ein rasselndes oder brodelndes Geräusch, die sogenannte Rasselatmung. Der Speichel kann wegen des fehlenden Schluckreflexes nicht mehr geschluckt oder der Schleim aufgrund abnehmender Muskelkraft nicht mehr hochgehustet werden. Diese Flüssigkeit verursacht vor allem beim Ausatmen Geräusche.

Es kann für das Umfeld sehr belastend sein, diesem Rasselgeräusch zuhören zu müssen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der sterbende Mensch dabei nicht leidet.

*Lassen Sie den sterbenden Menschen spüren, dass Sie da sind. Sie können die Person etwas auf die Seite drehen oder den Kopf mehr nach vorne gegen die Brust lagern. Nach Möglichkeit sind Medikamente verordnet, welche die Schleimproduktion reduzieren. Diese Medikamente können regelmässig unter die Haut gespritzt werden.*

## Der Tod ist eingetreten

Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger zeigt keine Atembewegungen mehr, ist sehr blass und hat keinen Puls mehr. Sie können Ihre Angehörige, Ihren Angehörigen behutsam auf den Rücken lagern, mit dem Kopfteil leicht erhöht.

*Lassen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um in Ruhe Abschied zu nehmen.*

## Denken Sie auch an sich

Es ist wichtig, dass Sie kleine Zeitinseln für sich haben, sodass Sie sich entspannen, eigenen Terminen nachgehen oder wieder einmal eine Nacht ruhig schlafen können.

Wenn es im eigenen Umfeld schwierig ist, diese Entlastung zu organisieren, sind wir Ihnen gerne behilflich. Wir können Ihnen Adressen von freiwilligen Begleitediensten vermitteln, die eine solche Unterstützung übernehmen. Für die Organisation braucht es jedoch meistens einige Tage Vorlauf. Daher ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig bei uns melden.

Falls Sie die Betreuung oder Pflege teilweise oder ganz übernehmen möchten, können Sie sich durch die Pflegefachpersonen anleiten und unterstützen lassen.

Sie können die Pflege jedoch auch von den Spitex-Mitarbeitenden durchführen lassen. Es können in dieser Situation zusätzlich weitere Pflegeeinsätze von Spitex organisiert werden.

# Spitex Zürich

Altstetterstrasse 124  
8048 Zürich

**058 404 47 00**

[spitex-zuerich.ch](https://spitex-zuerich.ch)