

Unheilbar krank – und jetzt?



palliative.ch gemeinsam + kompetent
ensemble + compétent
insieme + con competenza



GDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
CDS Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé
CDS Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Wenn eine schwere Krankheit fortschreitet, treten schwierige Fragen in den Vordergrund:

- Wie viel Zeit bleibt mir noch?
- Wie verbringe ich die verbleibende Zeit?
- Soll ich einen lang gehegten Traum wahr werden lassen?
- Soll ich auf ein Wunder hoffen? Soll ich resignieren?
- Soll ich alle nur denkbaren Therapien und Behandlungen ausprobieren?
- Wer steht mir bei?
- Wer hilft mir, meine Angelegenheiten zu regeln?
- Wer kümmert sich um meine Angehörigen, wenn ich nicht mehr da bin?
- Werde ich leiden?
- Was geschieht mit mir am Lebensende?

Andere Bedürfnisse werden bewusst:

- Ich möchte selbst bestimmen.
- Ich möchte meine Würde bis zum Schluss bewahren.
- Ich möchte auch auf meinem letzten Lebensabschnitt Freude empfinden.
- Ich möchte von meinen Angehörigen und Bezugspersonen unterstützt werden.

Palliative Care unterstützt Sie dabei, Antworten auf diese Fragen zu finden. Palliative Care hilft Ihnen, diese Bedürfnisse umzusetzen – unabhängig von Alter und Krankheit.



Palliative Care: Die verbleibende Lebenszeit gestalten

Angst und Hilflosigkeit prägen häufig die Atmosphäre am Lebensende. Die Befürchtung ist gross, nicht mehr selbst bestimmen zu können und mit Schmerzen sterben zu müssen. Um die Lebensqualität von betroffenen Menschen zu verbessern, gibt es die Unterstützung durch Palliative Care.

Im Vordergrund steht die Linderung der körperlichen Beschwerden, aber auch der Ängste und Unsicherheiten. Der Mensch wird begleitet und unterstützt von einem Netz aus Fachpersonen, nahestehenden Bezugspersonen und Freiwilligen.

Ziel der Palliative Care ist, frühzeitig mit Patientinnen oder Patienten und den Angehörigen über die letzte Lebenszeit zu sprechen. Die Autonomie des Patienten oder der Patientin möglichst lange zu erhalten, spielt dabei eine zentrale Rolle. Die betroffene Person setzt sich vorausschauend mit dem Lebensende auseinander und bestimmt etappenweise, wie der letzte Lebensabschnitt gestaltet wird.

Dazu können auch die Erstellung und die regelmässige Aktualisierung einer Patientenverfügung gehören.

Palliative Care befähigt Menschen, den letzten Lebensabschnitt nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.



Palliative Care: Lebensqualität bis zuletzt

Palliative Care bietet Hilfe und Unterstützung bei der Auseinandersetzung mit dem Lebensende. Sie richtet sich nicht in erster Linie gegen die Krankheit. Stattdessen ermöglicht sie eine bessere Lebensqualität bis zuletzt.

Die Medizin hat in der Schmerzlinderung grosse Fortschritte erzielt. Palliative Care nutzt dieses Wissen und lindert belastende körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Verdauungsprobleme, Übelkeit oder Atemnot. Die Patientinnen und Patienten werden dabei auch in der Fähigkeit gestärkt, selber gegen belastende Symptome einwirken zu können.

Palliative Care hilft bei psychischen Belastungen wie Angst oder Depression und bietet Unterstützung bei Einsamkeit oder familiären Konflikten. Das Angebot spirituellen Beistandes (Seelsorge) ist ebenfalls ein Bestandteil von Palliative Care.

In der Palliative Care wird der Mensch ganzheitlich betreut und seine Selbstbestimmung gestärkt.



Palliative Care: gemeinsam statt einsam

Nicht allein, sondern gemeinsam mit vertrauten und kompetenten Menschen die besten Lösungen zu suchen, ist ein zentrales Element der Palliative Care.

Dazu ist ein gut eingespieltes Betreuungsteam notwendig. Palliative Care zeichnet sich aus durch die Zusammenarbeit von Fachpersonen aus Medizin, Pflege, Haushaltshilfe, Physiotherapie, Ergotherapie, Sozialarbeit, Psychologie und Seelsorge. Freiwillige, Angehörige und andere Bezugspersonen ergänzen den Helferkreis.

All diese Menschen bilden ein Netzwerk, welches den Betroffenen Sicherheit bietet. Es hilft dem kranken Menschen, die Auswirkungen der Krankheit besser zu verstehen und anzunehmen.

Das Netzwerk der Palliative Care entlastet die Familie und den Freundeskreis. Auch für sie ist das Betreuungsteam da. In Gesprächen können die Angehörigen Hoffnung schöpfen und Kraft sammeln. Gemeinsam wird besprochen, wie eine Überlastung verhindert werden kann. Zum Beispiel kann die Spitex bei der Pflege zu Hause unterstützen. Notfallsituationen werden vorausgeplant und Ansprechpersonen festgelegt.

Es gibt Freiwilligendienste, die Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen begleiten. Es wird auch geklärt, ob es andere Aufenthaltsorte gibt, wo der kranke Mensch kurzzeitig (z.B. tagsüber oder nachts) oder für einen Ferientaufenthalt betreut werden kann, um die Angehörigen zu entlasten.



Palliative Care: am Ort der Wahl

Palliative Care ist nicht an einen bestimmten Ort gebunden.

Die Angebote können zuhause, im Alters- oder Pflegeheim, im Spital oder in Einrichtungen, die auf Palliative Care spezialisiert sind, beansprucht werden. Entscheidend ist, dass die Fachpersonen ortsübergreifend zusammenarbeiten.

Folgende Angebote stehen in der Schweiz zunehmend zur Verfügung:

→ Allgemeine Palliative Care

Die meisten Menschen in einer palliativen Situation können im Rahmen der allgemeinen Palliative Care behandelt werden. Diese erfolgt entweder im Spital, im Alters- und Pflegeheim oder zuhause. Sie wird von den medizinischen Fachpersonen, z.B. von den Hausärztinnen und Hausärzten, der Spitex und den Pflegenden im Heim sichergestellt. Weitere Fachpersonen der Seelsorge, Sozialen Arbeit oder Psychologie werden bei Bedarf hinzugezogen.

→ Spezialisierte Palliative Care

Für Menschen mit besonders komplexen Krankheiten, die an vielfältigen Beschwerden leiden, gibt es die Angebote der spezialisierten Palliative Care. In einigen Regionen gibt es mobile Palliativdienste. Diese spezialisierten Teams beraten und unterstützen die Fachpersonen bei der Betreuung von Patientinnen und Patienten zu Hause oder im Pflegeheim. Des Weiteren gibt es Palliativstationen in Akutspitälern oder Pflegeheimen sowie Palliativkliniken.



Was können Sie tun?

- Machen Sie sich Gedanken über Ihre Prioritäten im Leben jetzt und am Lebensende.
- Teilen Sie Ihre Gedanken und Wünsche Ihren Nächsten mit.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und Freunden – bleiben Sie mit Ihren Sorgen nicht allein.
- Besprechen Sie Ihre Gedanken, Bedürfnisse und Wünsche mit Ihrer medizinischen Vertrauensperson, z.B. mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sprechen Sie sie auf Palliative Care an.
- Denken, Planen und Entscheiden Sie selbst aktiv mit – mit der Unterstützung von Fachpersonen.
- Wenden Sie sich an eine Auskunftsstelle in Ihrer Nähe.

Patientenverfügung

- Halten Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche schriftlich fest, z.B. in einer Patientenverfügung.
- Passen Sie Ihre Patientenverfügung jeweils der aktuellen Lebenssituation an.
- Informieren Sie Ihre Familie, Ihre Nächsten und ihre medizinische Vertrauensperson über diese Patientenverfügung.

Weitere Informationen

Mehr Informationen zu Palliative Care finden Sie auf folgenden Webseiten:

→ **www.palliative.ch**

Das nationale Informationsportal für Palliative Care der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung, «palliative.ch». Die Webseite informiert Betroffene und Angehörige, wo es welche Angebote gibt.

→ **www.bag.admin.ch/palliativecare**

Das Bundesamt für Gesundheit BAG zeigt auf seiner Webseite die Aktivitäten des Bundes im Bereich Palliative Care auf. Zudem gibt es hier Informationen über Palliative Care und zur Patientenverfügung sowie eine Vielzahl von Publikationen.

Impressum

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber

BAG, GDK und palliative.ch

Publikationszeitpunkt

Dezember 2014

Diese Broschüre erscheint in deutscher, französischer und italienischer Sprache.

Zudem steht die Publikation in allen drei Sprachen auch als PDF unter

→ www.bag.admin.ch/palliativecare zur Verfügung.

Layout

GFF Integrative Kommunikation GmbH, Biel

Fotos

Hospiz Zürcher Lighthouse, Zürich

Klinik Hospiz im Park, Arlesheim

BAG-Publikationsnummer

2014-GP-13

Bezugsquelle

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Bestellnummer

316.727.d

Wir bedanken uns beim Hospiz Zürcher Lighthouse und dem Hospiz im Park in Arlesheim für die Unterstützung bei den Bildern.