

# Praktische und psychosoziale Tipps für Angehörige von Palliativpatienten

Die meisten Palliativpatienten möchten bis zum Lebensende in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Da Hilfebedarf und Versorgungsaufwand häufig sehr groß sind, wird hierfür ein ganzheitliches Versorgungskonzept benötigt.

In der Regel gehören dazu palliativmedizinische und pflegerische Leistungen sowie soziale, psychologische und spirituelle Angebote. Das Ziel ist es, die Lebensqualität bis zuletzt zu erhalten. Was in welchem Umfang hierfür erforderlich ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen des schwerkranken Menschen und seiner Angehörigen ab.

## Hausnotrufsysteme

Nicht jeder Palliativpatient muss rund um die Uhr gepflegt werden. Damit Betroffene in einem Notfall rasch Hilfe erhalten, ist ein Hausnotrufsystem empfehlenswert. Mit diesem kann mittels eines Knopfdrucks Tag und Nacht die Notrufzentrale des Anbieters kontaktiert werden.

Hausnotrufsysteme werden von Wohlfahrtsverbänden und von privaten Unternehmen angeboten.

Die Geräte verfügen im Normalfall über eine gute Reichweite, sodass das Notrufsignal jederzeit von jedem Ort in der Wohnung abgegeben werden kann.

### Tipp

Patienten, die sich ein Hausnotrufsystem anschaffen wollen, sollten sich ausführlich beraten und das Gerät erklären lassen. Zudem sollten ein Probelauf und ein Reichweitentest erfolgen.

Neben einer einmaligen Anschlussgebühr fallen monatliche Mietzahlungen an. Je nach Anbieter und gewähltem Service liegen diese etwa bei 20 Euro.

Hausnotrufsysteme gehören zu den anerkannten Pflegehilfsmitteln. Pflegebedürftige mit einer Pflegeeinstufung können bei der Pflegekasse einen Antrag auf Kostenbeteiligung stellen.

### Tipp

Weitere Informationen erhalten Patienten bei den jeweiligen Wohlfahrtsverbänden (Deutsches Rotes Kreuz, Johanniter, Malteser, Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt) oder bei einem ambulanten Dienst vor Ort.

## Essen auf Rädern

Palliativpatienten, die nicht mehr in der Lage sind, selbst einzukaufen, zu kochen oder abzuwaschen, können täglich ein frisch zubereitetes, warmes Essen über einen Mahzeitendienst beziehen. Bei den meisten Anbietern gibt es verschiedene warme oder tiefgekühlte Menüs und bestimmte Kostformen/Diäten zur Auswahl.

### Tipp

Anbieter von "Essen auf Rädern" sind neben privaten Unternehmen häufig Einrichtungen der Wohlfahrtspflege, wie die Johanniter, die Malteser oder das Rote Kreuz. Die Mitarbeiter der ambulanten Dienste verfügen meist über eine Auswahl von Kontaktdaten.

### **Tipp**

Patienten, die bedürftig sind und krankheitsbedingt eine kostenaufwändige Ernährung benötigen, können unter Umständen im Rahmen eines Mehrbedarfs einen Zuschuss erhalten. Ansprechpartner ist das zuständige Sozialamt.

## **Handlungsempfehlungen für Angehörige**

Eine lebenslimitierende Diagnose ist immer ein Schock. Die Begleitung todkranker Angehöriger erfordert große Einfühlsamkeit, Mut und Geduld. Grundvoraussetzung für einen würdevollen, achtsamen Umgang mit dem Patienten ist es, seine Werte und seinen Wunsch, wie er seine letzte Lebenszeit verbringen möchte, zu akzeptieren.

Jeder Mensch geht abhängig von seiner Biographie und seiner Persönlichkeit unterschiedlich mit einer solchen Lebenskrise um.

Folgende Tipps können hilfreich sein:

- Gesprächsbereitschaft signalisieren
- Da sein und verständnisvoll zuhören
- Stille, Sprachlosigkeit, Wut, Zorn, Traurigkeit zulassen und aushalten
- Verständnis für die unterschiedlichen Emotionen zeigen, aber Kritik üben bei unangemessenem Verhalten
- Kein übertriebener Aktionismus
- Kein unüberlegtes Trösten
- Auf Ängste, Sorgen und Nöte des Patienten eingehen
- Fragen ehrlich beantworten
- Wünsche in Erfahrung bringen, Hilfestellung bei der Umsetzung
- Sanfte Berührungen

## **Entlastung für pflegende Angehörige**

Die Betreuung eines todkranken Angehörigen kann zu körperlichen und psychischen Grenzerfahrungen führen. Betreuende sind Stütze und Wegbegleiter im Sterbeprozess. Gleichzeitig müssen sie Abschied nehmen von einem geliebten Menschen. Belastend ist zudem oft die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit.

Ähnlich wie der Palliativpatient selbst, durchlaufen auch seine Angehörigen verschiedene Phasen, die sehr kräftezehrend sind. Während der Begleitung stellen Betreuungspersonen oft eigene Bedürfnisse zurück, minimieren soziale Kontakte und ignorieren Zeichen von Überforderung.

Zu einer ganzheitlichen palliativen Versorgung gehört daher auch die Betreuung der Angehörigen. Diese können aber auch selbst dazu beitragen, dass ihre Ressourcen erhalten bleiben. Folgende Tipps können hilfreich sein:

- Ehrlichkeit zu sich selbst (Wo sind die eigenen Grenzen? Was kann geleistet werden? Was muss abgegeben werden?)

- Hilfe einfordern, andere Familienmitglieder/Freunde etc. einbinden
- Emotionen zulassen (Traurigkeit, Wut, Ärger, Angst und Schmerz sind normale Gefühle, die einen Abschiedsprozess begleiten)
- Angstbewältigung durch Information (viele Ängste sind unbegründet; klärende Gespräche mit Ärzten, Pflegekräften oder anderen Fachkräften können angstreduzierend sein)
- Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen und Nichtbetroffenen
- Ein Tagebuch führen
- Schlafstörungen mit dem Hausarzt besprechen
- Einhaltung regelmäßiger Entspannungsrituale (abendlicher Spaziergang, ein Bad nehmen, Entspannungsmusik zum Einschlafen hören etc.)
- ggfs. Pflegezeit- oder Familienpflegezeit beantragen
- Regelmäßige Pflegeauszeiten nehmen (ein Tag in der Woche sollte mit kraftgebenden Unternehmungen, wie einer Bergwanderung, einem Treffen mit Freunden, dem Besuch eines Yogakurses oder einem Wellnessstag gefüllt werden)
- Das eigene Leben weiterleben und den Sterbenden daran teilhaben lassen (der gewohnte Alltag vermittelt beiden Seiten Normalität; Sterben ist ein untrennbarer Teil des Lebens)
- Bei Bedarf Inanspruchnahme professioneller Hilfe (Psychotherapeut, Seelsorger, Arzt)

## Selbsthilfegruppen

Das soziale Umfeld erwartet häufig, dass der Hinterbliebene nach einer zugestandenen Trauerzeit wieder funktioniert. Dessen Bedürfnis nach Gesprächen über den Verlust und über die damit verbundenen Emotionen, wird oftmals nicht wahrgenommen bzw. sogar übergangen.

In Selbsthilfegruppen bekommen Trauernde den Raum, den sie benötigen. Sie treffen auf Menschen, die Gleiches erlebt haben und mit denen sie sich austauschen können.

Eine **Trauergruppe** oder ein **Trauercafe** vor Ort finden Betroffene auf der Internetseite

<http://www.trauergruppe.de/finden>

Jeden **Mittwoch** können Trauernde von **19 – 22 Uhr** unter **Tel.: 0821 – 349 7 349** telefonische Beratungshilfe in Anspruch nehmen. Das **Trauertelefon** steht unter der Trägerschaft des Bistums Augsburg.

Örtlich tätige Selbsthilfegruppen können bei der **Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)** unter der Telefonnummer 030/31 01 89 60 erfragt werden.