

Letzte Hilfe



» Das Klinikum Esslingen bietet regelmäßig „Letzte-Hilfe-Kurse“ an, die grundlegendes Wissen zur Begleitung Sterbender vermitteln.

Der Begriff „Letzte Hilfe“ ist als Gegenbegriff zur „Ersten Hilfe“ gewählt, die man bei Unfällen und Notfällen leistet. Idee der Letzten Hilfe ist es, das Sterben wieder zurück in die Mitte der Gesellschaft zu holen. Der Tod ist für viele ein Tabuthema, das Angst, Hilflosigkeit und Überforderung auslöst. Genau dort setzt der vierstündige Kurs an. Janina Schrickel und Beate Haensel, beide onkologische Fachpflegekräfte mit Zusatzqualifikation in der Palliativpflege, leiten die Kurse.

Die meisten Teilnehmenden am „Letzte-Hilfe-Kurs“ haben bereits Berührungen mit dem Thema Tod und Sterbebegleitung gehabt: Einige pflegen schwer erkrankte Angehörige, andere haben kürzlich einen nahestehenden Menschen verloren und wollen den Verlust verarbeiten. In vier Themenblöcken wird an einem Vormittag Basiswissen vermittelt: „Sterben als Teil des Lebens“, „Vorsorgen und entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen und Trauer“.

Selbstbestimmung lassen

„Es ist wichtig, dem Sterbenden so viel Selbstbestimmung wie möglich zu lassen. Jede Familie findet eigene Wege, aber sie sollten den Bedürfnissen des Sterbenden und der Angehörigen gerecht werden“, erklärt Schrickel. Die Auseinandersetzung mit dem Tod im Kurs könne Ängste mindern und helfen, Sterben als natürlichen Teil des Lebens anzunehmen.

Vorsorgen und entscheiden

Schricket betont, dass ambulante Hospizdienste frühzeitig eingeschaltet werden sollten, am besten schon bei der Diagnosestellung. Die Ehrenamtlichen entlasten durch Gespräche, ohne pflegerische Aufgaben zu übernehmen, was für Angehörige oft eine große emotionale Unterstützung ist. Für Kinder gibt es spezielle Hospizdienste, die ihnen auf spielerische Weise begegnen. Zudem gibt es spezialisierte Ärzte und Pflegekräfte, die zu Hause starke Schmerzen behandeln, beispielsweise durch die Gabe von Morphium.

Die Teilnehmenden werden auch ermutigt, sich rechtzeitig mit den eigenen Vorstellungen zum Lebensende auseinanderzusetzen: „Was ist mir wichtig? Wer soll für mich entscheiden, wenn ich es nicht mehr kann?“ Schrickel und Haensel erklären rechtliche Aspekte wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und verweisen dabei auf die Esslinger Initiative, die bei deren

Erstellung unterstützen, beraten und rechtssichere Formulare bereitstellen (www.esslinger-initiative.de).

Einfach da sein

Besonders wertvoll sind die praktischen Tipps für die Begleitung Sterbender: „Einfach da sein, Körperkontakt halten oder den Mund des Sterbenden regelmäßig befeuchten. Auch eine sanfte Massage mit ätherischen Ölen, beruhigende Musik oder seitliches Lagern bei Atemnot können helfen“, so Schrickel. Wichtig sei auch, die Wünsche des Sterbenden zu respektieren: „Drängen Sie niemanden, der nicht mehr essen oder trinken will“, betont Haensel. Es ist normal, dass ein Sterbender irgendwann nichts mehr essen oder trinken will. Stattdessen könnten Lieblingsspeisen in pürierter Form oder als Eisdübel angeboten werden, um das Risiko des Verschluckens zu verringern.

Abschied und Trauer

Der Kurs schließt mit dem Thema „Abschied nehmen und Trauer“. „Sterben ist ein Prozess“, erklärt Haensel. Sie ermutigt die Teilnehmenden, sich Zeit für ihre Trauer zu nehmen, sei es allein, in Trauercafés oder Selbsthilfegruppen. Die persönliche Atmosphäre des Kurses soll es allen Teilnehmenden ermöglichen, offen zu sprechen und emotionale Momente zu teilen. Die Dozentinnen geben wertvolle Werkzeuge an die Hand, um Sterbende würdevoll zu begleiten. *ast*

Kostenfreier Kurs

Nächster Termin: 30.11.2024
Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Weitere Termine finden Sie auf der Homepage des Klinikum Esslingen auf der Seite des Patienteninformationszentrums (PIZ).

Anmeldung:

Telefon 0711 3103-3838
piz@klinikum-esslingen.de