

Demenz - ein leiser Abschied

Begleitung von Menschen mit
Demenz am Lebensende

Chứng sa sút trí tuệ - một lời tạm biệt thầm lặng

Đồng hành cùng người
mắc chứng sa sút trí
tuệ ở giai đoạn cuối đời





„Es geht nicht um ein besseres Sterben, es geht um ein besseres Leben, um ein besseres Leben bis zuletzt, denn Sterbende sind noch immer Lebende.“

(Marina Kojer, Pionierin der Palliativen Geriatrie)



"Không phải là một cái chết êm ái hơn, mà là một cuộc sống dễ chịu hơn – một cuộc sống dễ chịu hơn cho đến giây phút cuối, vì người đang hấp hối vẫn là người đang sống."

(Marina Kojer, người tiên phong trong lĩnh vực chăm sóc giảm nhẹ cho người cao tuổi)

Einleitung

Der Abschied von Menschen mit Demenz ist ein Abschied in Raten und beginnt weit vor der letzten Lebensphase mit dem langsamen Verlust von Gedächtnis, Orientierung und Sprache. Gerade weil die Menschen sich immer weiter „entfernen“, verlangt die letzte Lebenszeit besondere Aufmerksamkeit. Sie stehen also vor einer großen Herausforderung, umso mehr, wenn verbale Äußerungen wegfallen. Es geht nicht mehr um medizinische Heilung, sondern um das Schaffen von Geborgenheit, das Lindern von Beschwerden und das würdevolle Begleiten durch einen vertrauten Menschen - durch Sie.

Wahrscheinlich sind Sie manchmal verunsichert und es fällt Ihnen schwer, einzuschätzen, wie es dem von Ihnen betreuten Menschen wirklich geht. Sie fragen sich: „Wie merke ich, ob und welche Schmerzen gelindert werden müssen? Was kann ich tun? Wie kann ich in der Sterbephase gut begleiten?

Diese Broschüre soll diese und weitere Fragen beantworten, Ihnen Sicherheit geben und aufzeigen, wie Sie mit emotionalen und körperlichen Belastungen umgehen können. Lassen Sie sich ermutigen, einen Menschen mit Demenz in seiner letzten Lebensphase zu begleiten und ihm zu helfen, in Würde sterben zu können.

Diese Broschüre orientiert sich dabei an den Grundsätzen der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland: Jeder Mensch, unabhängig von Krankheit, Alter oder geistiger Verfassung, hat bis zuletzt das Recht auf Würde, Selbstbestimmung, Linderung von Leid, Zuwendung und Teilhabe am Leben.

Das gilt auch für Menschen mit Demenz! Bis zuletzt bleiben sie Persönlichkeiten mit einer individuellen Lebensgeschichte und zu tiefst menschlichen Bedürfnissen.

Giới thiệu

Việc tiễn biệt những người mắc chứng mất trí nhớ là một quá trình diễn ra từ từ, bắt đầu từ rất lâu trước giai đoạn cuối đời với sự suy giảm dần dần về trí nhớ, khả năng định hướng và ngôn ngữ. Chính vì những con người ngày càng "xa dần thế giới và những người xung quanh" nên giai đoạn cuối đời của họ cần được quan tâm đặc biệt. Họ đang phải đối mặt với một thách thức lớn, đặc biệt là khi việc giao tiếp bằng lời nói không còn khả thi nữa. Điều quan trọng lúc này không còn là việc chữa lành về mặt y khoa, mà là tạo ra cảm giác an toàn, giúp giảm nhẹ các triệu chứng và đồng hành với họ bằng sự trân trọng yêu thương của một người thân quen – chính là bạn.

Có lẽ đôi khi bạn cảm thấy bối rối và khó nhận biết được người mà bạn đang chăm sóc thực sự đang cảm thấy như thế nào. Có lẽ bạn đang tự hỏi: "Làm sao tôi biết được liệu người bệnh có đang bị đau hay không, và nếu có thì cần giảm đau như thế nào? Tôi có thể làm gì? Làm thế nào tôi có thể đồng hành tốt với người bệnh trong quá trình hấp hối?"

Tài liệu này nhằm giải đáp những câu hỏi trên và nhiều thắc mắc khác, giúp bạn tự tin hơn trong quá trình chăm sóc và hướng dẫn bạn cách ứng phó với những áp lực về tinh thần cũng như thể chất. Hãy mạnh dạn đồng hành cùng người mắc chứng sa sút trí tuệ trong giai đoạn cuối đời, và giúp họ có thể ra đi thanh thản.

Cuốn cẩm nang này dựa trên các nguyên tắc của Hiến chương về Chăm sóc Người bệnh nặng và Người ở giai đoạn cuối đời tại Đức: Mỗi người, bất kể bệnh tật, tuổi tác hay tình trạng tâm thần, đều có quyền được tôn trọng phẩm giá, được tự quyết, được giảm nhẹ đau khổ, được chăm sóc và được tham gia vào đời sống xã hội cho đến giây phút cuối đời.

Những quyền đó cũng thuộc về người mắc chứng sa sút trí tuệ! Cho đến giây phút cuối cùng, họ vẫn là những con người với những câu chuyện cuộc đời riêng và những nhu cầu hết sức cơ bản của con người.

Inhalt

Einleitung	3
Damit der letzte Wille zählt: Vorsorge gibt Sicherheit!	5
Vorsorgedokumente – darauf müssen Sie achten	5
Leben und Sterben mit der Diagnose Demenz	7
Todesursache Demenz?	8
Kommunikation und Beziehung	10
Bedürfnisse anerkennen	11
Vertrauen schaffen	11
Grundbedürfnisse und Empathie	13
Alltag und Wohlfühlmomente gestalten	14
Die letzten Tage und Stunden	17
Palliative Begleitung	18
Sterbephase und Begleitung	20
Lebens- und Sterbeorte	25
Sterben und Trauer	29
Körper und Todeszeichen	30
Abschied nehmen	31
Selbstfürsorge und Trauer	33
Und nun?	34
Anhang	35
Zentrale Berliner Wegweiser	35
Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz in Berlin	36
Schulungsangebote	37
Zentrale bundesweite Portale, Fachseiten, Ratgeber	38
Verwendete Literatur	39
Impressum	41

Nội dung

Giới thiệu	3
Đề ý nguyện cuối cùng được tôn trọng:	
Hãy chuẩn bị trước để có sự an tâm!	5
Các văn bản dự phòng – những điều bạn cần biết	5
Sống và qua đời với chẩn đoán sa sút trí tuệ	7
Tử vong do sa sút trí tuệ?	8
Giao tiếp và mối quan hệ	10
Nhận biết nhu cầu	11
Xây dựng lòng tin	11
Nhu cầu cơ bản và lòng cảm thông	13
Tạo dựng đời sống hằng ngày và những khoảnh khắc dễ chịu	14
Những ngày và giờ cuối cùng	17
Đồng hành chăm sóc giảm nhẹ	18
Giai đoạn hấp hối và sự đồng hành	20
Nơi sống và nơi qua đời	25
Cái chết và nỗi đau buồn	29
Cơ thể và các dấu hiệu tử vong	30
Tạm biệt	31
Tự chăm sóc bản thân và nỗi đau buồn	33
Và bây giờ phải làm gì?	34
Phụ lục	35
Cẩm nang hướng dẫn Berlin	35
Tư vấn dành cho thân nhân của người mắc sa sút trí tuệ tại Berlin	36
Các chương trình đào tạo	37
Các cổng thông tin trung tâm trên toàn quốc, các trang thông tin chuyên môn và cẩm nang hướng dẫn	38
Tài liệu được sử dụng	39
Thông tin xuất bản	41



„Wer in dem Augenblick suchen muss, wo er braucht, findet schwer.“
(Wilhelm von Humboldt, deutscher Humanist)

Damit der letzte Wille zählt: Vorsorge gibt Sicherheit!

Nichts ist wohl schwerer, wenn es an den Abschied von einem geliebten Menschen geht, als Entscheidungen zu seinem Lebensende zu treffen für den Fall, dass er das nicht mehr selber kann. Besonders bei Menschen mit Demenz gilt es Sorge zu tragen, dass ihr geäußerter oder mutmaßlicher Wille und ihre Wünsche respektiert werden.

Entsprechende rechtsgültige Vorsorgedokumente, möglichst frühzeitig und mit fachkundiger Beratung erstellt, entlasten die Nahestehenden und Betreuungskräfte und helfen spätere Konflikte und Unsicherheiten zu vermeiden.

Vorsorgedokumente – darauf müssen Sie achten

Die Vorsorgevollmacht kommt zum Einsatz, wenn die verfügende Person nicht mehr für sich selbst sprechen kann. Sie enthält Aussagen darüber, welche bevollmächtigen Vertrauenspersonen ihre Wünsche und weitere Angelegenheiten im Bedarfsfall rechtlich vertreten darf. Eine Patientenverfügung legt fest, welche medizinischen Maßnahmen in genau definierten Situationen gewünscht oder abgelehnt werden. Eine spezielle Form der Patientenverfügung ist die Notfallverfügung, die einen sekundenschnellen Überblick zu gewünschten medizinischen Maßnahmen im Notfall gibt.

Die Patientenverfügung kann durch einen Wertebogen ergänzt werden, der die persönliche Haltung zu Lebensthemen und zu Punkten, die einem persönlich wichtig sind, enthält.



"Ai phải tìm kiếm đúng vào lúc mình cần, thì sẽ khó mà tìm được."

(Wilhelm von Humboldt, nhà nhân văn người Đức)

Đề ý nguyện cuối cùng được tôn trọng: Hãy chuẩn bị trước để có sự an tâm!

Có lẽ không gì khó khăn hơn khi phải chia tay một người thân yêu, và phải đưa ra các quyết định liên quan đến giai đoạn cuối đời của họ khi họ không còn có thể tự mình quyết định nữa. Đặc biệt đối với người mắc chứng sa sút trí tuệ, cần đảm bảo rằng những nguyện vọng mà họ đã bày tỏ hoặc những nguyện vọng được suy đoán theo ý chí của họ đều được tôn trọng.

Các văn bản dự phòng hợp pháp, nên được lập càng sớm càng tốt và có sự tư vấn chuyên môn, sẽ giảm bớt gánh nặng cho người thân và nhân viên chăm sóc, đồng thời góp phần tránh các xung đột và những điều không rõ ràng về sau.

Các văn bản dự phòng - những điều bạn cần biết

Giấy ủy quyền dự phòng được sử dụng khi người lập giấy ủy quyền không còn có thể tự mình lên tiếng hay đưa ra quyết định cho bản thân nữa. Tài liệu này quy định những ai là người được ủy quyền đáng tin cậy, sẽ đại diện hợp pháp để thực hiện những mong muốn của người bệnh và các vấn đề khác trong trường hợp cần thiết. Bản chỉ thị dự phòng về điều trị y tế quy định những biện pháp y khoa nào được mong muốn hoặc bị từ chối trong các tình huống được xác định cụ thể. Một dạng đặc biệt của chỉ thị dự phòng về điều trị y tế là chỉ thị khẩn cấp, cung cấp cái nhìn tổng quan trong vài giây về các biện pháp y tế được mong muốn trong tình huống khẩn cấp.

Chỉ thị dự phòng về điều trị y tế có thể được bổ sung bằng một bản ghi giá trị sống, trong đó thể hiện quan điểm cá nhân về các vấn đề liên quan đến cuộc sống và những điều mà mỗi người cho là quan trọng.

Es ist wichtig, die Vorsorgedokumente regelmäßig zu überprüfen, damit sie aktuell bleiben. So können sich früher formulierte Wünsche zum Lebensende hin verändern. Auch können Sie selbst unsicher sein, ob der Inhalt jetzt noch dem Willen des von Ihnen begleiteten Menschen entspricht.

Wichtig zu wissen:

Solange jedoch nicht erkennbar ist, dass der Mensch, den Sie begleiten, seine Verfügungen widerrufen möchte, bleiben diese gültig.

Bei Einweisung in ein Krankenhaus, Einzug in ein Pflegeheim, in eine Pflegewohngemeinschaft oder in ein Hospiz und natürlich auch dann, wenn der Mensch zu Hause begleitet wird, sollten vorliegende Dokumente (wahlweise) vorliegen und schnell auffindbar sein:

- Betreuerausweis (sofern eine gesetzliche Betreuung besteht)
- Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht mit einer ausdrücklichen Bevollmächtigung für Gesundheitsangelegenheiten
- Patientenverfügung
- Notfallplan, z.B. die Berliner Verfügung für Notfälle
- Organspende-Ausweis
- Medikamentenplan
- Aussagen zu Unverträglichkeiten, Allergien und weiter zu berücksichtigende Besonderheiten

Việc thường xuyên xem xét lại các văn bản dự phòng là rất quan trọng để đảm bảo những tài liệu này luôn được cập nhật. Khi tiến gần đến giai đoạn cuối đời, những nguyện vọng đã được bày tỏ trước đây có thể thay đổi. Đôi khi, chính bạn cũng có thể băn khoăn liệu nội dung đó hiện tại còn phù hợp với ý chí của người mà bạn đang đồng hành hay không.



Điều quan trọng cần biết:

Tuy nhiên, miễn là không có dấu hiệu cho thấy người mà bạn đang chăm sóc muốn hủy bỏ các chỉ thị của mình, thì các chỉ thị đó vẫn còn hiệu lực.

Khi một người nhập viện, chuyển vào viện dưỡng lão, vào một cộng đồng nhà ở chăm sóc hoặc cơ sở chăm sóc cuối đời và tất nhiên cả khi người bệnh đó được chăm sóc tại nhà, các tài liệu hiện có (tùy chọn) cần phải được chuẩn bị sẵn và dễ dàng tìm thấy:

- Giấy chứng nhận người giám hộ hợp pháp (trong trường hợp có giám hộ theo pháp luật)
- Giấy ủy quyền dự phòng hoặc giấy ủy quyền tổng quát với sự ủy quyền rõ ràng đối với các vấn đề về sức khỏe
- Chỉ thị dự phòng về điều trị y tế
- Kế hoạch khẩn cấp, ví dụ như chỉ thị khẩn cấp Berlin
- Thẻ hiến tạng
- Kế hoạch dùng thuốc
- Thông tin về chứng không dung nạp, dị ứng và các vấn đề đặc biệt khác cần lưu ý



„Das Herz wird nicht dement.“ (Udo Baer, Gabi Schotte-Lange, Autoren des gleichnamigen Ratgebers für Rat für Pflegende und Angehörige)

Leben und Sterben mit der Diagnose Demenz

Wenn die medizinische Diagnose vorliegt, ist dies für die Betroffenen und ihre Nahestehenden oft ein großer Schock. Vieles wird sich ändern. Der Verlauf einer Demenzerkrankung kann bei jedem Betroffenen unterschiedlich sein.

Demenz ist ein Oberbegriff für krankhafte Veränderungen des Gehirns, die mit einem fortschreitenden Verlust bestimmter kognitive Funktionen einhergehen und das Leben der betroffenen Menschen erheblich beeinträchtigen.

Je nach Form und Ursache der Demenzerkrankung sind besonders das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Sprache sowie die Motorik betroffen. Bei einigen Formen der Demenz kann es auch zu Veränderungen in der Persönlichkeit kommen. Die häufigste Form der Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit.

Die genauen Ursachen der Erkrankung sind nicht zur Gänze geklärt. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, kann durch verschiedene Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht werden.

Auch Risikofaktoren wie genetische Veranlagungen, Rauchen, Alkoholkonsum und Übergewicht können die Entstehung einer Demenz begünstigen.



"Trái tim không bị sa sút trí tuệ" (Udo Baer, Gabi Schotte-Lange, tác giả của cẩm nang cùng tên dành cho người chăm sóc và thân nhân)

Sống và qua đời với chẩn đoán sa sút trí tuệ

Khi chẩn đoán y khoa được đưa ra, điều này thường là một cú sốc lớn đối với người bệnh và những người thân của họ. Nhiều điều sẽ thay đổi. Diễn tiến của bệnh sa sút trí tuệ có thể khác nhau ở từng người bệnh.

Sa sút trí tuệ là một thuật ngữ chung chỉ những thay đổi bệnh lý của não bộ, đi kèm với sự suy giảm tiến triển của một số chức năng nhận thức, và gây ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của người bệnh.

Tùy theo dạng và nguyên nhân của bệnh sa sút trí tuệ, đặc biệt là trí nhớ ngắn hạn, khả năng tư duy, ngôn ngữ cũng như vận động đều bị ảnh hưởng. Ở một số dạng sa sút trí tuệ, cũng có thể xuất hiện những thay đổi về nhân cách. Dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất là bệnh Alzheimer.

Nguyên nhân chính xác của bệnh vẫn chưa được làm rõ hoàn toàn. Nguy cơ mắc sa sút trí tuệ có thể tăng lên do các bệnh lý nền khác nhau như tiểu đường hoặc các bệnh tim mạch.

Các yếu tố nguy cơ như yếu tố di truyền, hút thuốc, uống rượu và thừa cân cũng có thể làm tăng khả năng phát triển của sa sút trí tuệ.

Todesursache Demenz?

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung, die im letzten Stadium schließlich zum Tode führt. Die Erkrankung selbst ist meist nicht die direkte Todesursache. Menschen sterben an Folgeerkrankungen, die durch den fortschreitenden Abbau körperlicher und kognitiver Funktionen begünstigt werden. So verlieren Betroffene im fortgeschrittenen Stadium die Kontrolle über alltägliche Funktionen wie Nahrungsaufnahme, Trinken, Blasen- und Darmkontrolle und werden oft bettlägerig.

Diese körperliche Schwächung erhöht die Anfälligkeit für Infektionen und andere Komplikationen. Jedoch kann eine Demenzerkrankung auch so weit fortschreiten, dass sie allein durch vollständigen Funktionsverlust der Organe zum Tode führen kann.

Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Ansätze, die im Wesentlichen darauf abzielen, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.



Tử vong do sa sút trí tuệ?

Sa sút trí tuệ là một bệnh lý tiến triển theo thời gian và không thể hồi phục, cuối cùng sẽ dẫn đến tử vong. Bản thân căn bệnh thường không phải là nguyên nhân trực tiếp gây tử vong. Bệnh nhân thường qua đời do các bệnh lý hoặc biến chứng phát sinh khi các chức năng của cơ thể và nhận thức dần suy giảm theo thời gian. Ở giai đoạn nặng, người bệnh mất khả năng kiểm soát các hoạt động thường ngày như ăn uống, tiểu tiện, đại tiện và thường phải nằm liệt giường.

Tình trạng thể chất yếu này làm tăng khả năng dễ bị nhiễm trùng và các biến chứng khác. Tuy nhiên, chứng sa sút trí tuệ cũng có thể tiến triển đến mức các cơ quan trong cơ thể mất hoàn toàn chức năng và cuối cùng dẫn đến tử vong.

Các phương pháp điều trị bao gồm cả phương pháp dùng thuốc và không dùng thuốc, về cơ bản đều nhằm mục đích cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh.





Häufigste Todesursachen bei Demenz sind:

- **Lungenentzündung (Pneumonie)**
Besonders häufig tritt eine spezielle Form der Lungenentzündung auf, bei der durch Schluckstörungen Speichel oder Nahrung eingeatmet werden und in die Lunge gelangen.
- **Infektionen**
So können z. B. Harnwegsinfektionen zu einer Blutvergiftung (Sepsis) führen.
- **Ernährungs- und Flüssigkeitsmangel**
Fortgeschrittene Demenz kann dazu führen, dass Betroffene zu wenig essen oder trinken wollen oder können, was den Körper massiv schwächt.
- **Kreislauf- oder Herzprobleme**
Herzschwäche oder Herzinfarkte treten häufiger auf, besonders bei stark geschwächtem Allgemeinzustand.
- **Stürze und deren Folgen**
Knochenbrüche – z. B. nach Hüftfrakturen – können schwerwiegende Komplikationen auslösen.
- **Allgemeine körperliche Auszehrung**
Im Endstadium verliert der Körper zunehmend die Fähigkeit, Grundfunktionen aufrechtzuerhalten.

Was passiert im Körper?

Weil der Mensch sich nicht mehr richtig bewegen kann, werden Organe und Muskulatur geschwächt. Schluckstörungen führen dazu, dass zu wenig Nahrung und Flüssigkeit aufgenommen wird. Der Körper ist ausgezehrt, verliert dramatisch an Gewicht. Die Organe wie Herz, Leber oder Nieren können nicht mehr richtig arbeiten. Das Immunsystem ist stark geschwächt. Nach und nach gibt der Körper seine Grundfunktionen auf, man bezeichnet das als Multiorganversagen. Der Mensch stirbt.



Các nguyên nhân gây tử vong phổ biến nhất ở người mắc sa sút trí tuệ là:

- **Viêm phổi (pneumonia)**

Đặc biệt thường gặp là một dạng viêm phổi đặc biệt, trong đó do rối loạn khả năng nuốt, nước bọt hoặc thức ăn bị hít vào và đi vào phổi.

- **Nhiễm trùng**

Ví dụ, nhiễm trùng đường tiết niệu có thể dẫn đến nhiễm trùng huyết (nhiễm độc máu).

- **Suy dinh dưỡng và thiếu nước**

Chứng sa sút trí tuệ nặng có thể khiến người bệnh không muốn hoặc không thể ăn uống đủ, làm suy yếu cơ thể nghiêm trọng.

- **Các vấn đề về tuần hoàn hoặc tim mạch**

Suy tim hoặc nhồi máu cơ tim xảy ra thường xuyên hơn, đặc biệt là trong trường hợp sức khỏe tổng quát suy yếu nghiêm trọng.

- **Ngã và hậu quả của ngã**

Gãy xương - ví dụ như sau khi bị gãy xương hông - có thể gây ra những biến chứng nghiêm trọng.

- **Suy kiệt toàn thân**

Ở giai đoạn cuối, cơ thể ngày càng mất khả năng duy trì các chức năng cơ bản.

Điều gì xảy ra trong cơ thể?

Vì người bệnh không còn khả năng vận động bình thường, các cơ quan và Cơ bắp suy yếu. Khó nuốt dẫn đến việc không hấp thụ đủ thức ăn và chất lỏng. Thân thể gầy gò, sụt cân nghiêm trọng. Các cơ quan như tim, gan hoặc thận không còn hoạt động bình thường được nữa. Hệ miễn dịch bị suy yếu nghiêm trọng. Dần dần, cơ thể mất đi các chức năng cơ bản; đây được gọi là suy đa tạng. Người bệnh qua đời.

Merkt ein Mensch mit fortgeschrittener Demenz, dass er stirbt?

Im späten Stadium der Demenz können sterbende Menschen ihre Situation meist nur noch eingeschränkt oder bruchstückhaft wahrnehmen, weil die körperlichen und geistigen Funktionen stark beeinträchtigt sind. Eine bewusste Verarbeitung von Eindrücken wird zunehmend eingeschränkt. Dennoch können Menschen mit fortgeschrittener Demenz grundlegende Empfindungen wie Schmerz, Angst, Nähe, Wärme oder Ruhe spüren, auch wenn sie diese nicht mehr klar einordnen oder ausdrücken können. Kommunikation ist darum vor allem auf emotionaler Ebene möglich.



„Demenz beraubt niemanden seiner Würde.
Es ist unsere Reaktion darauf.“

(Teepa Schnee, Expertin für Demenzpflege)

Kommunikation und Beziehung

Die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen ist eine Herausforderung an die eigene Empathie und Kreativität.

Die Beziehung zu dem Menschen in der letzten Lebensphase kann sich wandeln, vertiefen oder aber Menschen können vorübergehend auf Distanz gehen. Alles ist möglich und erlaubt. Über allem steht, die Würde des zu begleitenden Menschen zu wahren. In scheinbar ausweglosen Situationen kann es helfen, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten: Wie könnte sich ein zu begleitender Mensch nun fühlen, was könnte ihm wichtig sein? So ein Perspektivwechsel kann das bessere Verständnis für die aktuelle Situation fördern und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Ganz wichtig: Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung!

Zum Beispiel durch demenzbezogene Angehörigengruppen, psychologische oder seelsorgerliche Begleitsdienste oder einen ehrenamtlichen Besuchs- oder Hospizdienst. Dadurch werden Sie emotional und ganz praktisch in schwierigen Situationen unterstützt und wissen: **Ich bin nicht allein!**

Người mắc chứng sa sút trí tuệ giai đoạn nặng có nhận ra mình sắp chết không?

Ở giai đoạn cuối của chứng sa sút trí tuệ, người đang hấp hối thường chỉ có thể nhận thức tình trạng của mình một cách hạn chế hoặc rời rạc vì chức năng thể chất và tinh thần của họ bị suy giảm nghiêm trọng. Khả năng xử lý thông tin một cách có ý thức đang ngày càng bị hạn chế. Tuy nhiên, những người mắc chứng sa sút trí tuệ giai đoạn nặng vẫn có thể cảm nhận được những cảm giác cơ bản như đau đớn, sợ hãi, gần gũi, ấm áp hoặc bình yên, ngay cả khi họ không còn có thể phân loại hoặc diễn đạt chúng một cách rõ ràng. Do đó, giao tiếp chủ yếu diễn ra ở cấp độ cảm xúc.



"Sa sút trí tuệ không tước đi phẩm giá của bất kỳ ai. Đó là phản ứng của chúng ta đối với điều đó."

(Teepa Snow, chuyên gia về chăm sóc người mắc chứng sa sút trí tuệ)

Giao tiếp và mối quan hệ

Giao tiếp với những người mắc chứng sa sút trí tuệ là một thách thức đòi hỏi sự đồng cảm và khả năng sáng tạo của chính bản thân người giao tiếp. Mối quan hệ với người thân ở giai đoạn cuối đời có thể thay đổi, có những mối quan hệ trở nên sâu sắc hơn, hoặc có người cần giữ khoảng cách tạm thời. Tất cả những phản ứng ấy đều có thể xảy ra và bạn có quyền đón nhận chúng. Trên hết, điều quan trọng là phải bảo vệ phẩm giá của người mà chúng ta đang đồng hành. Trong những tình huống tưởng chừng như vô vọng, việc nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác có thể giúp ích: Người đang được đồng hành lúc này có thể cảm thấy như thế nào, và điều gì có thể quan trọng đối với họ? Việc thay đổi góc nhìn như vậy có thể giúp hiểu rõ hơn tình hình hiện tại và mở ra những khả năng hành động mới.

Rất quan trọng: Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ!

Ví dụ như thông qua các nhóm hỗ trợ thân nhân người bệnh sa sút trí tuệ, các dịch vụ hỗ trợ tâm lý hoặc chăm sóc tinh thần, hoặc dịch vụ thăm hỏi tình nguyện hay dịch vụ chăm sóc cuối đời. Điều này sẽ hỗ trợ bạn về mặt tinh thần và thực tế trong những tình huống khó khăn, và bạn sẽ biết rằng: **Tôi không đơn độc!**

Bedürfnisse anerkennen

Wie alle Menschen möchten sich auch Menschen mit Demenz in der Sterbephase sicher, geschützt und geliebt fühlen.

Für den Umgang mit Demenz im Alltag gibt es verschiedene Methoden und Umgangsformen, die Orientierung und Unterstützung bieten können. Eine bewährte Kommunikationsmethode ist zum Beispiel die Validation nach Naomi Feil.

Diese besonders einfühlsame Begleitung von desorientierten Menschen basiert auf Empathie, respektvoller Kommunikation sowie der Anerkennung emotionaler Bedürfnisse. Durch konzentrierte Beobachtung von Mimik, Gestik, Atmung, Blick und Körperhaltung, können Nahestehende Bedürfnisse des Menschen mit Demenz erkennen, durch Nähe und Berührung darauf eingehen und eine Verbindung zu ihm herstellen.

Auch ist es wichtig zu verstehen, dass Menschen am Ende ihres Lebens oft danach streben, innere Angelegenheiten zu ordnen und unerledigte Aufgaben emotional zu verarbeiten, um in Frieden sterben zu können. Diese letzten Bemühungen sollten anerkannt und respektiert werden und den Betroffenen Raum und Begleitung insbesondere auf emotionaler Ebene gegeben werden.

Vertrauen schaffen

Demenz hat viele Gesichter. Verhalten und Stimmung können sich innerhalb kurzer Zeit deutlich verändern. In Abhängigkeit von der jeweiligen Tagesform und äußeren Umständen kommt es zum Wechselbad der Gefühle, dem Sie bei der Begleitung ausgesetzt sind und standhalten müssen.

Nhận biết nhu cầu

Cũng như tất cả mọi người, người mắc sa sút trí tuệ trong giai đoạn hấp hối cũng mong muốn được cảm thấy an toàn, được bảo vệ và được yêu thương.

Trong việc chăm sóc người bị sa sút trí tuệ hằng ngày, có nhiều phương pháp và cách tiếp cận khác nhau có thể hỗ trợ bạn và giúp bạn định hướng. Một phương pháp giao tiếp đã được chứng minh hiệu quả là phương pháp Validation theo Naomi Feil.

Đây là sự hỗ trợ đầy cảm thông đặc biệt dành cho những người đang mất phương hướng. Nó được xây dựng dựa trên sự đồng cảm, giao tiếp tôn trọng và nhận thức về nhu cầu cảm xúc. Thông qua việc quan sát tập trung nét mặt, cử chỉ, nhịp thở, ánh nhìn và tư thế cơ thể, người thân có thể nhận ra nhu cầu của người mắc sa sút trí tuệ, đáp ứng bằng sự gần gũi và tiếp xúc cơ thể, đồng thời tạo dựng một mối liên kết với họ.

Cũng cần hiểu rằng, con người ở giai đoạn cuối đời thường có xu hướng sắp xếp lại những vấn đề nội tâm và xử lý về mặt cảm xúc những việc còn dang dở, để có thể ra đi trong sự an yên. Những nỗ lực cuối cùng này cần được ghi nhận và tôn trọng, đồng thời cần dành cho người bệnh không gian và sự đồng hành, đặc biệt là về mặt cảm xúc.

Xây dựng lòng tin

Chứng sa sút trí tuệ có nhiều biểu hiện khác nhau. Hành vi và tâm trạng có thể thay đổi rõ rệt trong một khoảng thời gian ngắn. Tùy thuộc vào tình trạng trong ngày và các yếu tố bên ngoài, có thể xảy ra sự thay đổi cảm xúc thất thường mà bạn sẽ gặp phải khi đồng hành và cần phải giữ vững tinh thần trước những điều đó.



Bei jedem Kontakt sollte man sich ein Bild von der aktuellen Situation machen:

- Schätzen Sie ein, wie der von Ihnen begleitete Mensch mit Demenz in seinem Umfeld wirkt. Was hat sich verändert? Was ist geblieben?
Wenn Ihnen das nicht möglich ist, verlassen Sie die Situation kurzzeitig zum Luftholen und kehren anschließend zurück.
- Beginnen und beenden Sie jede Begegnung bewusst, z.B. durch sogenannte Initial-Berührungen an der Schulter oder am Oberarm, so kann eine vertrauensvolle Beziehung entstehen.
- Wiedererkennungsroutine und Rituale geben Orientierung: Freundliche Begrüßung auf Augenhöhe am Anfang und bewusste Verabschiedung am Ende. Diese kurze „Zeremonie“ kann sich im Tagesverlauf vielfach wiederholen, sie vermittelt Sicherheit und Verlässlichkeit.
- Für sterbende Menschen, die zum Lebensende hin oft die Augen geschlossen halten, ist die Orientierung an einer warmen festen Stimme, kombiniert mit Berührung enorm wichtig. So können sie spüren, ob jemand kommt, geht oder bleibt.
- Insbesondere bei fortgeschrittener Demenz hilft eine klare Struktur. Ohne einen erkennbaren Abschluss, eine Verabschiedung, bleibt der Mensch mit Demenz emotional in der Situation gefangen und kann sich wie im „Hamsterrad“ fühlen.
- Wenn nicht nur Sie die Person mit einer Demenz in der Sterbephase begleiten, dann ist es sinnvoll, sich mit weiteren Beteiligten über die eigenen Wünsche und Erwartungen auszutauschen. Es gilt zu berücksichtigen, dass jede Trauer individuell ist. Es gibt kein richtig oder falsch, wie jemand sich zu fühlen hat. Sich gegenseitig zu respektieren und sich der Unterschiede bewusst zu sein, kann hilfreich sein, um Spannungen oder Konflikte zu vermeiden



Trong mỗi lần tiếp xúc, cần đánh giá và hình dung rõ về tình huống hiện tại:

- Hãy đánh giá xem người mắc sa sút trí tuệ mà bạn đang đồng hành đang thể hiện như thế nào trong môi trường xung quanh. Điều gì đã thay đổi? Điều gì chưa thay đổi? Nếu bạn không thể thực hiện việc đó, hãy cho mình một khoảng lặng tạm thời để hít thở và lấy lại bình tĩnh, sau đó quay trở lại.
- Hãy bắt đầu và kết thúc mỗi lần tương tác một cách có ý thức, ví dụ như bằng những cử chỉ chạm nhẹ ban đầu lên vai hoặc cánh tay, để tạo dựng mối quan hệ tin tưởng.
- Những thói quen và nếp sinh hoạt theo trình tự đều đặn sẽ giúp người bệnh định hướng: Chào hỏi thân thiện, tôn trọng lúc bắt đầu và chào tạm biệt một cách ý thức khi kết thúc. "Nghỉ thức" ngắn này có thể được lặp lại nhiều lần trong ngày; nó mang lại cảm giác an toàn và sự đáng tin cậy.
- Đối với những người đang hấp hối, họ thường nhắm mắt cho đến khi qua đời, sự định hướng bằng một giọng nói ấm áp, vững vàng, kết hợp với tiếp xúc xúc giác là rất quan trọng. Nhờ đó, họ có thể cảm nhận được có ai đó đang đến, rời đi hay ở lại.
- Đặc biệt khi bệnh sa sút trí tuệ đã tiến triển, một nếp sinh hoạt rõ ràng và ổn định sẽ giúp người bệnh cảm thấy an tâm hơn. Nếu không có một sự kết thúc rõ ràng chẳng hạn như một lời tạm biệt, người mắc sa sút trí tuệ có thể bị mắc kẹt về mặt cảm xúc trong tình huống đó và cảm thấy như đang ở trong "vòng luẩn quẩn".
- Nếu không chỉ một mình bạn đồng hành cùng người mắc sa sút trí tuệ trong giai đoạn hấp hối, thì việc trao đổi với những người liên quan khác về mong muốn và kỳ vọng của bản thân là rất cần thiết. Cần lưu ý rằng mỗi sự đau buồn là khác nhau và mang tính cá nhân. Không có đúng hay sai trong cách một người cảm nhận cảm xúc của mình. Tôn trọng lẫn nhau và nhận thức được sự khác biệt có thể giúp tránh căng thẳng hoặc xung đột

Grundbedürfnisse und Empathie

Menschen, die an Demenz oder anderen kognitiven Einschränkungen erkrankt sind, können ihre Bedürfnisse nicht rational erklären oder begründen. Sie haben starke Gefühle, die für Bedürfnisse stehen. Diese Gefühlsäußerungen lassen sich an Mimik, Gestik, Atmung, Stimme und Sprache sowie an Bewegungen und der Verwendung von Symbolen erkennen. Das trifft auch auf die letzte Lebensphase und das Sterben zu.

Bei Menschen mit Demenz lassen sich folgende Grundbedürfnisse erkennen:

- sich sicher, geschützt und geliebt zu fühlen,
- nützlich und aktiv zu sein,
- spontane Gefühle auszudrücken und gehört zu werden.

Es ist darum wichtig, ihnen besonders in der letzten Lebensphase mit Empathie in ihrer eigenen Realität zu begegnen.

Das bedeutet:

- Wenn sich ein Mensch in seiner Welt bedroht fühlt und Angst hat, braucht er Schutz und Sicherheit. Wenn ein hochbetagter Mensch sich als Kind fühlt, die Mutter vermisst und weint, möchte er sich geliebt fühlen. Hier hilft es, diese Angst ernst zu nehmen, empathisch nachzufragen, tröstende und Sicherheit vermittelnde Worte zu finden und mit vorsichtiger Berührung zu verbinden.
- Wenn ein sterbender Mensch mit Demenz Bewegungen mit Händen und Füßen angestrengt wiederholt, kann es sein, dass er sich buchstäblich „auf den letzten Weg“ machen will. Geben Sie dem beruhigend Raum und akzeptieren Sie das Bemühen.
- Wenn jemand schreit, weint, Personen ruft, die für ihn existent sein können, oder auch körperliche Aggressionen zeigt, ist das Bedürfnis nach lautstarker Mitteilung groß. Antworten sie in der gleichen Stimmlage, mit derselben Dynamik. Durch diese Anpassung, werden Sie wahrgenommen und können „die Stärke“ der Person mit Worten und fester Berührung anerkennen.

Nhu cầu cơ bản và lòng cảm thông

Những người mắc sa sút trí tuệ hoặc các suy giảm nhận thức khác không thể giải thích hay biện minh nhu cầu của mình một cách lý trí. Họ có những cảm xúc mạnh mẽ, và những cảm xúc đó thể hiện các nhu cầu của họ. Những biểu hiện cảm xúc này có thể được nhận biết qua nét mặt, cử chỉ, hơi thở, giọng nói và cách phát âm, cũng như qua các chuyển động và việc sử dụng biểu tượng. Điều này cũng đúng đối với giai đoạn cuối đời và hấp hối.

Ở người mắc sa sút trí tuệ có thể nhận thấy các nhu cầu cơ bản sau:

- được cảm thấy an toàn, được bảo vệ và được yêu thương,
- được cảm thấy có ích và vẫn còn năng động,
- được bày tỏ cảm xúc một cách tự nhiên và được lắng nghe.

Vì vậy, điều quan trọng là đặc biệt trong giai đoạn cuối đời, cần tiếp cận họ bằng sự đồng cảm trong chính thế giới thực tại của họ.

Điều đó có nghĩa là:

- Khi một người cảm thấy bị đe dọa và sợ hãi trong thế giới của mình, họ cần được bảo vệ và an toàn. Khi một người rất cao tuổi cảm thấy như một đứa trẻ, nhớ mẹ và khóc, thì họ đang mong muốn được yêu thương. Trong trường hợp này, nên nghiêm túc chấp nhận cảm xúc đó, hỏi han với thái độ đồng cảm, tìm những lời nói an ủi và làm họ yên tâm, đồng thời kết hợp với cử chỉ đụng chạm nhẹ nhàng một cách thận trọng.
- Khi một người mắc chứng sa sút trí tuệ trong giai đoạn hấp hối gắng sức lặp đi lặp lại các cử động tay chân, có thể đó là dấu hiệu cho thấy họ thực sự đang "ở những giây phút cuối cùng". Hãy tạo không gian giúp trấn an và chấp nhận nỗ lực của họ.
- Khi một người la hét, khóc, gọi những người mà đối với họ vẫn đang hiện hữu, hoặc thậm chí thể hiện hành vi hung hăng về thể chất, thì nhu cầu được bày tỏ nguyện vọng lúc đó là rất lớn. Hãy đáp lại bằng cùng một tông giọng, với cùng mức độ cảm xúc và nhịp điệu như người bệnh. Nhờ sự điều chỉnh này, người bệnh sẽ cảm nhận và đón nhận sự hiện diện của bạn. Khi đó, bạn có thể dùng lời nói và những cử chỉ chạm nhẹ nhưng vững vàng để ghi nhận nghị lực và giá trị của họ.

Alltag und Wohlfühlmomente gestalten

Gewohnheiten pflegen

Durch Zuwendung und das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse können an Demenz erkrankte Menschen länger Fähigkeiten und Orientierung behalten. Es empfiehlt sich, die Sinne Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen gezielt anzuregen und Angebote nach den persönlichen Vorlieben der betroffenen Person zu machen.

Eine grundlegende Rolle spielt das gelebte Leben. Das Anknüpfen an mit positiven Erinnerungen verbundene Rituale, Familienleben, frühere Hobbys, Musik und Berufserfahrungen gibt Orientierung und trägt zum Wohlbefinden bei. Auch lassen sich vorhandene Fähigkeiten so erhalten, was Selbstwertgefühl und Lebensfreude fördert.

Humor und Leichtigkeit als Chance

So manche Situation, die den Umgang mit einem Menschen mit Demenz schwierig und herausfordernd macht, kann mit Humor und Heiterkeit „entschärft“ und entspannt werden.

Menschen mit Demenz behalten ihren Sinn für Humor oft erstaunlich lange und genau darin liegt eine große Chance für Nähe, Entspannung und Lebensfreude. Humor verbindet, wird fast immer verstanden und schafft Nähe, auch wenn Sprache und Orientierung nachlassen. Darum sollten Nahestehende sich nicht scheuen – auch wenn es manchmal Überwindung kostet – Humor als Kommunikationsmittel einzusetzen, denn Humor hilft, trotz Belastung offen zu bleiben für kleine, leichte und schöne Momente. Die Erinnerung daran kann den Umgang mit Belastungen erleichtern. Besonders gemeinsames Lachen kann auch in der letzten Lebensphase entlasten, negative Emotionen ausgleichen, Spannungen lösen und die Beziehung stärken.

Daneben sind es Sprichwörter, die dementiell Erkrankte aus ihrem Leben kennen, wie z. B. „Aus den Augen, aus dem Sinn“, die einen kommunikativen Zugang zu einem Menschen mit Demenz schaffen.

Tạo dựng đời sống hằng ngày và những khoảnh khắc dễ chịu

Duy trì thói quen

Thông qua sự quan tâm chăm sóc và việc đáp ứng các nhu cầu cá nhân, người mắc sa sút trí tuệ có thể duy trì khả năng và định hướng lâu hơn. Khuyến nghị nên kích thích có chủ đích các giác quan như thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác và khứu giác, đồng thời đưa ra các hoạt động phù hợp với sở thích cá nhân của người bệnh.

Kinh nghiệm sống đóng vai trò vô cùng quan trọng. Kết nối với Các nghi thức gắn liền với những kỷ niệm tích cực, cuộc sống gia đình, sở thích trước đây, âm nhạc và kinh nghiệm nghề nghiệp mang lại sự định hướng và góp phần vào hạnh phúc. Điều này cũng giúp duy trì các kỹ năng hiện có, từ đó nâng cao lòng tự trọng và niềm vui trong cuộc sống.

Hài hước và sự nhẹ nhàng như một cơ hội

Không ít tình huống khó khăn và đầy thử thách trong quá trình đồng hành với người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể được hóa giải bằng sự hài hước và thái độ vui vẻ, nhẹ nhàng.

Người mắc sa sút trí tuệ thường vẫn giữ được khiếu hài hước của mình trong thời gian khá dài, và chính điều đó tạo ra một cơ hội lớn cho sự gần gũi, thư giãn và niềm vui sống. Sự hài hước giúp kết nối con người với nhau, hầu như luôn được người bệnh cảm nhận và mang lại sự gần gũi, ngay cả khi khả năng giao tiếp và định hướng đã suy giảm. Vì vậy, người thân đừng ngần ngại sử dụng sự hài hước như một cách giao tiếp, dù đôi khi điều đó không hề dễ dàng. Bởi sự hài hước giúp chúng ta, ngay cả trong những lúc nhiều áp lực, vẫn mở lòng để đón nhận những khoảnh khắc nhỏ bé, nhẹ nhàng và đẹp đẽ. Ký ức về điều đó có thể giúp việc đối diện với gánh nặng trở nên dễ dàng hơn. Đặc biệt, việc cùng nhau cười có thể giúp giảm áp lực trong giai đoạn cuối đời, cân bằng các cảm xúc tiêu cực, giải tỏa căng thẳng và củng cố mối quan hệ.

Bên cạnh đó, những câu tục ngữ, thành ngữ quen thuộc mà người mắc chứng sa sút trí tuệ đã ghi nhớ từ trước, ví dụ như: "Xa mặt cách lòng", có thể trở thành cầu nối trong giao tiếp với họ.

Sprichwörter können gute Anknüpfungspunkt für Gespräche sein, sie schaffen Verbindung zur eigenen Geschichte und Nähe in der aktuellen Situation. Betroffene erleben: „Das weiß ich noch – das kann ich noch“. Das ist ein gutes Gefühl, wenn man ansonsten merkt, dass vieles nicht mehr geht und man vieles nicht mehr weiß.

Symbole als „Fahrkarten“ für die letzte Reise

Wenn ein Mensch mit Demenz in die letzte Lebensphase eintritt, verändert sich die bisherige Kommunikation. Worte gehen verloren, Betroffene drücken sich sehr häufig verschlüsselt aus, sie kommunizieren über Symbole. Doch was bedeutet das? Wenn ein Gegenstand nicht mehr bewusst erkannt wird oder die Worte dafür fehlen, kann er dennoch ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrautheit auslösen – er wird zum Symbol, steht für etwas, das für den Menschen mit Demenz von ganz besonderer Bedeutung ist. Ein Symbol kann stellvertretend für Menschen, Dinge und Ereignisse, aber auch für Werte, Gefühle oder Bedürfnisse (z. B. nach Liebe) verwendet werden.

Symbole könne sein:

- Vertraute Gegenstände, z.B. Handtasche, Halstuch, Kissen, Schlüsselbund
- Porträtfotos oder persönliche Erinnerungsstücke, z.B. Eheringe
- Religiöse Symbole, z. B. Kreuz, Kerze, Buddha, Gebetskette

Zeichen

Wenn sterbende Menschen mit Demenz Gegenstände nicht mehr wahr-nehmen, rücken Gestik, Mimik und Blicke in den Vordergrund.

Sie sind Ausdruck dafür, wie die Person sich fühlt, was sie braucht, welche Ängste oder welche Bedürfnisse sie hat, auch wenn sie dies nicht mehr sprachlich mitteilen kann. Beobachten Sie hier gut und reagieren Sie mit Ruhe, ohne zu drängen – auch kleine Bewegungen haben eine große Bedeutung. Zeichen, die Ihnen als „Wegweiser“ signalisieren können, in welcher Situation sich der sterbende Mensch gerade befindet:

Các câu tục ngữ có thể là điểm khởi đầu tốt cho các cuộc trò chuyện, chúng tạo ra sự kết nối với câu chuyện cuộc đời của chính người bệnh và mang lại sự gần gũi trong tình huống hiện tại. Người bệnh có thể cảm nhận rằng: "Điều này mình vẫn còn nhớ - điều này mình vẫn còn làm được." Cảm giác ấy mang lại niềm khích lệ, bởi trong khi ngày càng có nhiều điều họ không còn nhớ và không còn làm được, họ vẫn nhận ra rằng mình vẫn còn giữ được một số khả năng nhất định.

Biểu tượng như "Tấm vé" cho chuyến hành trình cuối cùng

Khi một người mắc sa sút trí tuệ bước vào giai đoạn cuối đời, cách giao tiếp trước đây sẽ thay đổi. Ngôn từ dần bị mất đi, người bệnh thường biểu đạt một cách khó hiểu, và họ giao tiếp thông qua các biểu tượng. Nhưng điều đó có nghĩa là gì? Ngay cả khi người bệnh không còn nhận ra một đồ vật một cách có ý thức hoặc không còn nhớ tên của nó, đồ vật ấy vẫn có thể gợi lên cảm giác thân thuộc và được chở che. Khi đó, nó trở thành một biểu tượng, gợi nhớ đến những điều có ý nghĩa đặc biệt đối với người mắc chứng sa sút trí tuệ. Một biểu tượng có thể đại diện cho con người, đồ vật và sự kiện, cũng như cho các giá trị, cảm xúc hoặc nhu cầu (ví dụ như nhu cầu được yêu thương).

Các biểu tượng có thể là:

- Những vật dụng quen thuộc, ví dụ: túi xách, khăn quàng cổ, gối, móc chìa khóa
- Ảnh chân dung hoặc kỷ vật cá nhân, ví dụ như nhẫn cưới
- Các biểu tượng tôn giáo, ví dụ: thánh giá, nến, tượng Phật, chuỗi hạt cầu nguyện

Dấu hiệu

Khi người mắc sa sút trí tuệ đang hấp hối không còn nhận thức được các đồ vật, thì cử chỉ, nét mặt và ánh nhìn trở nên quan trọng hơn.

Chúng là sự biểu hiện cho việc người đó đang cảm thấy thế nào, cần gì, có những nỗi sợ hay nhu cầu nào, ngay cả khi họ không còn có thể diễn đạt bằng lời nói nữa. Quan sát kỹ lưỡng và phản ứng bình tĩnh, không vội vàng - ngay cả những cử động nhỏ cũng rất quan trọng. Những dấu hiệu có thể đóng vai trò như "chỉ dẫn" để cho biết tình trạng của người đang hấp hối:

Mimik:

- zusammengezogene Augenbrauen, angespannte Stirn: Schmerz oder Anspannung
- geweitete Augen, schnelle Blickbewegungen: Unsicherheit, Unruhe, Angst
- weiche Gesichtszüge, entspannter Mund: Ruhe, Entspannung
- ruhiger, leer wirkender Blick, entspannte Gesichtsmuskulatur: Abschied und Loslassen

Gestik:

- Hände greifen ins Leere: Bedürfnis nach Halt oder Kontakt
- suchende Bewegungen: Wunsch nach Nähe oder Orientierung
- Zucken oder Nesteln: Zeichen innerer Unruhe oder Angst
- Hand suchen: Bedürfnis nach Nähe
- Hand festhalten: Bedürfnis nach Verbindung
- Wegdrücken: Bedürfnis nach Distanz oder Hinweis auf Überforderung
- Bewegen von Armen und Schultern: unbequemes Liegen
- Kopf wegrehen: Ablehnung
- Kopf hin und her bewegen: Suchen
- wippende Füße: Gehen wollen

Ohne Worte:

- Unruhe, Schreien oder Weinen: Hinweis auf körperliche Beschwerden, Schmerzen, Angst, unerfüllte Bedürfnisse
- Rückzug keine Äußerungen mehr, in-sich-gekehrt sein: Der Mensch bewegt sich innerlich vom Leben weg – ein natürlicher Teil des Sterbeprozesses
- plötzliche Ruhephasen: Sterbende gehen „im Loslassen“ einen Schritt weiter

Biểu cảm khuôn mặt:

- Lòng mày nhíu lại, trán căng thẳng: đau đớn hoặc căng thẳng
- Mắt mở to, đảo mắt nhanh: Sự không chắc chắn, lo lắng, sợ hãi
- Nét mặt mềm mại, miệng thư giãn: Bình yên, thư giãn
- Ánh mắt bình tĩnh, có vẻ trống rỗng, cơ mặt thư giãn: Nói lời tạm biệt và buông bỏ

Cử chỉ:

- Hai tay vói vào khoảng không: Nhu cầu được nắm giữ hoặc được tiếp xúc
- Các cử động tìm kiếm: Mong muốn được gần gũi hoặc có sự định hướng
- Co gập hoặc bồn chồn: Dấu hiệu của sự bồn chồn hoặc lo lắng bên trong
- Tìm kiếm bàn tay: Nhu cầu được gần gũi
- Nắm chặt tay: Nhu cầu được kết nối
- Đẩy ra xa: Nhu cầu giữ khoảng cách hoặc dấu hiệu cho thấy người bệnh đang bị quá tải
- Cử động tay và vai: nằm không thoải mái
- Quay đầu đi chỗ khác: Từ chối
- Lắc đầu qua lại: Tìm kiếm
- Chân đứng đưa liên tục: Muốn đi lại

Không dùng lời nói:

- Bồn chồn, la hét hoặc khóc lóc: Biểu hiện của các triệu chứng khó chịu về thể chất, đau đớn, lo lắng, nhu cầu chưa được đáp ứng
- Thu mình, không còn bộc lộ hay giao tiếp, sống khép kín trong thế giới riêng: Người bệnh đang dần buông bỏ sự gắn kết với cuộc sống từ bên trong – đây là một phần tự nhiên của quá trình hấp hối
- Các khoảng thời gian bình lặng đột ngột: Người đang hấp hối tiến thêm một bước trong quá trình "buông bỏ"



„Einschlafen dürfen, wenn man müde ist, und eine Last fallen lassen dürfen, die man lange getragen hat, das ist eine wunderbare Sache.“

(Hermann Hesse, deutscher Dichter)

Die letzten Tage und Stunden

Der Abschied von einem Menschen mit Demenz am Lebensende ist oft emotional und nicht selten seelisch belastend. Auch bei eingeschränkter Kommunikation können nahestehende Menschen Nähe und Orientierung vermitteln, indem sie präsent sind und auf Bedürfnisse reagieren.

Unterstützung durch Pflegekräfte, Mitarbeitende in Hospiz- und Besuchsdiensten oder in der Seelsorge Tätige kann helfen, diese Phase zu bewältigen. Es geht nicht darum alles „richtig“ zu machen. Präsenz, Aufmerksamkeit, Empathie und Zuwendung sind entscheidend.

Obwohl es schwer ist, die verbleibende Lebenszeit einzuschätzen, gibt es Anzeichen, die auf die letzte Lebensphase und den unmittelbar bevorstehenden Tod hindeuten.

So kann die Verweigerung von Nahrung beziehungsweise Flüssigkeit ein Zeichen dafür sein, dass der Körper keine Energie mehr benötigt, weil der Sterbeprozess voranschreitet. Eine Nahrungsaufnahme entgegen dem Bedürfnis der betroffenen Person ist für Sterbende eine Belastung, denn die Verarbeitung der Nahrung erfolgt nicht mehr und Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können die Folge sein.

Das sogenannte Sterbefasten ist eine bewusste Entscheidung des Verzichts auf Nahrung und Flüssigkeit. Sofern der dementiell veränderte Mensch eine solche Entscheidung noch für sich treffen kann, fordern Sie dazu ein Arztgespräch ein.



"Được phép chìm vào giấc ngủ khi đã mệt mỏi, và được buông xuống gánh nặng mà mình đã mang vác suốt một thời gian dài – đó là một điều thật tuyệt vời" (Hermann Hesse, nhà thơ người Đức.)

Những ngày và giờ cuối cùng

Việc nói lời từ biệt với một người mắc sa sút trí tuệ vào cuối cuộc đời thường là một trải nghiệm đầy cảm xúc và không hiếm khi gây áp lực tâm lý nặng nề. Ngay cả khi giao tiếp bị hạn chế, những người thân thiết vẫn có thể mang lại sự gần gũi và hướng dẫn bằng cách hiện diện và đáp ứng nhu cầu.

Sự hỗ trợ của nhân viên chăm sóc, đội ngũ làm việc tại các cơ sở chăm sóc cuối đời (Hospiz), các dịch vụ thăm hỏi, đồng hành hoặc những người làm công tác chăm sóc tinh thần có thể giúp bạn vượt qua giai đoạn này. Vấn đề không phải là làm mọi thứ "đúng" hoàn toàn. Sự hiện diện, sự chú ý, sự thấu cảm và lòng trắc ẩn là vô cùng quan trọng.

Mặc dù khó có thể ước tính tuổi thọ còn lại, nhưng có những dấu hiệu cho thấy giai đoạn cuối đời và cái chết đang đến gần.

Do đó, việc từ chối thức ăn hoặc nạp chất lỏng có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể không còn cần năng lượng nữa vì quá trình hấp hối đang diễn ra. Đối với người sắp qua đời, việc ăn uống trái ý muốn là một gánh nặng, vì thức ăn không còn được tiêu hóa và có thể dẫn đến đau bụng, buồn nôn và nôn mửa.

Cái gọi là nhịn ăn để đón nhận cái chết là một quyết định có chủ ý về việc từ chối thức ăn và chất lỏng. Nếu người mắc sa sút trí tuệ vẫn còn khả năng tự đưa ra quyết định như vậy, hãy đề nghị tổ chức một cuộc trao đổi với bác sĩ.

Palliative Begleitung

In den letzten Wochen, Tagen und Stunden können belastende Beschwerden für den Menschen mit fortgeschrittener Demenz auftreten. Das muss nicht so sein. Belastende Beschwerden können meist gemildert oder verhindert werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Linderung von belastenden Symptomen wie z.B. Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Angst oder Unruhe. Die medizinische Symptomkontrolle und die Anordnung lindernder Maßnahmen z.B. durch Medikamente gehören zu den hausärztlichen Aufgaben. Bei der Pflege kann Sie ein ambulanter Pflegedienst unterstützen.

Kann nur durch die Symptomkontrolle der Verbleib in der vertrauten häuslichen Umgebung gewährleistet werden und reichen die übrigen Leistungen der häuslichen Krankenpflege nicht aus, ist die ärztliche Verordnung von „Symptomkontrolle bei Palliativpatient*innen“ mit Formular 12 unter Angabe der „Leistungsziffer 24a“ möglich.

Treten ausgeprägte, komplexere und schwer einstellbare Symptome auf, kann Sie das Team einer speziellen ambulanten Palliativversorgung (SAPV) unterstützen. Auch diese Form der Versorgung muss ärztlicherseits mit Vordruck Nr. 63 verordnet und von der Krankenkasse bewilligt werden. Das SAPV-Team ist dann rund um die Uhr abrufbar.

Teilen Sie ihre Beobachtungen bei Veränderungen mit und wenden Sie sich in allen aufkommenden Fragen an die Sie unterstützenden Personen der allgemeinen oder spezialisierten ambulanten Palliativversorgung.



Đồng hành chăm sóc giảm nhẹ

Trong những tuần, ngày và giờ gần đây, các triệu chứng khó chịu có thể xuất hiện. Dành cho những người mắc chứng mất trí nhớ giai đoạn nặng. Điều đó không nhất thiết phải như vậy. Các triệu chứng gây khó chịu thường có thể được giảm nhẹ hoặc phòng ngừa. Mục tiêu chính là làm giảm các triệu chứng khó chịu như đau, khó thở, buồn nôn, lo lắng hoặc bồn chồn. Kiểm soát triệu chứng bệnh và chỉ định các biện pháp giảm nhẹ triệu chứng, ví dụ như thông qua thuốc, là một trong những nhiệm vụ của bác sĩ đa khoa. Dịch vụ chăm sóc ngoại trú có thể hỗ trợ bạn trong việc chăm sóc sức khỏe.

Nếu người bệnh chỉ có thể tiếp tục ở lại trong môi trường sống quen thuộc tại nhà nhờ việc kiểm soát triệu chứng, trong khi các dịch vụ chăm sóc ngoại trú thông thường không còn đáp ứng đủ nhu cầu, thì bác sĩ có thể kê đơn dịch vụ "Kiểm soát triệu chứng cho người bệnh chăm sóc giảm nhẹ" mẫu số 12 kèm theo ghi rõ "mã dịch vụ 24a".

Khi xuất hiện các triệu chứng rõ rệt, phức tạp và khó kiểm soát, đội ngũ chăm sóc giảm nhẹ ngoại trú chuyên biệt (SAPV) có thể hỗ trợ bạn. Hình thức chăm sóc này cũng phải được bác sĩ chỉ định bằng mẫu số 63 và được quỹ bảo hiểm y tế phê duyệt. Đội ngũ SAPV sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7.

Hãy chia sẻ những quan sát của bạn về bất kỳ thay đổi nào và liên hệ với những người đang hỗ trợ bạn trong chăm sóc giảm nhẹ ngoại trú nói chung hoặc chuyên biệt nếu có bất kỳ câu hỏi nào phát sinh.





Was kann ich tun?

Wenn der Verstand nicht mehr arbeitet, fühlt das Herz weiter. Sterbende demenzkranke Menschen nehmen Sprache, Stimmungen, Nähe und Zuwendung weiterhin sehr intensiv wahr.

So können Nahestehende helfen:

- **Stimmungsschwankungen annehmen:** die Befindlichkeit kann sich in sehr kurzer Zeit ändern.
- **Präsenz:** Ruhiges Dasein wirkt oft stärker als jedes Wort.
- **Berührung:** Hand halten, sanft streicheln, Kopf und Gesicht berühren .
- **Sanfte deutliche Worte:** Auch wenn die Person nicht antwortet oder reagiert, hört sie zu.
- **Ruhige Umgebung schaffen:** Vertraute angenehme Atmosphäre herstellen, gedämpftes Licht, wenig Lärm, gewohnte Klänge, Ruhe und Sicherheit bieten. Bekannte, angenehme Düfte oder Aromen, z. B. durch Aerosole oder Duftkerzen, nutzen.

Bitte prüfen Sie vorher die Verträglichkeit der Düfte durch „daran schnuppern“ lassen, denn in der Sterbephase kann sich auch der Geruchssinn nochmal umstellen. Dreht der Kranke den Kopf zur Seite ist das ein klares Zeichen für Ablehnung.

- **Geduld:** Jeder Sterbeprozess hat seinen eigenen Rhythmus.

Die Fähigkeit zur Wahrnehmung einer emotionalen Kommunikation bleibt bis zum Lebensende erhalten. Sie müssen und können nicht alles perfekt machen. Ihr Dasein ist das Wichtigste!



Tôi có thể làm gì?

Khi lý trí không còn hoạt động nữa, trái tim vẫn tiếp tục cảm nhận. Những người mắc sa sút trí tuệ đang trong giai đoạn cận tử vẫn tiếp nhận ngôn ngữ, tâm trạng, sự gần gũi và sự quan tâm chăm sóc một cách rất sâu sắc.

Dưới đây là cách người thân có thể giúp đỡ:

- **Chấp nhận sự thay đổi tâm trạng:** Trạng thái cảm xúc có thể thay đổi trong thời gian rất ngắn.
- **Sự hiện diện:** Sự hiện diện bình lặng thường có tác dụng mạnh hơn bất kỳ lời nói nào.
- **Sự đụng chạm:** Cầm tay, vuốt ve nhẹ nhàng, chạm vào đầu và mặt.
- **Lời lẽ nhẹ nhàng, rõ ràng:** Ngay cả khi người bệnh không trả lời hoặc không phản ứng, họ vẫn đang lắng nghe.
- **Tạo một môi trường yên tĩnh:** Tạo bầu không khí quen thuộc và dễ chịu, ánh sáng dịu, ít tiếng ồn, âm thanh quen thuộc, mang lại sự yên tĩnh và an toàn. Sử dụng những mùi hương hoặc hương thơm quen thuộc, dễ chịu, chẳng hạn như từ tinh dầu xịt khuếch tán hoặc nến thơm.

Trước tiên, hãy kiểm tra xem người bệnh có cảm thấy dễ chịu với mùi hương đó hay không bằng cách "cho họ ngửi thử", vì trong giai đoạn hấp hối, khứu giác cũng có thể thay đổi một lần nữa. Nếu người bệnh quay đầu sang một bên, đó là một dấu hiệu rõ ràng của sự từ chối.

- **Sự kiên nhẫn:** Giai đoạn hấp hối của mọi người sẽ không giống nhau.

Khả năng cảm nhận sự giao tiếp mang tính cảm xúc vẫn được duy trì cho đến cuối cuộc đời. Bạn không cần phải, và cũng không thể, làm mọi thứ một cách hoàn hảo. Sự hiện diện của bạn là điều quan trọng nhất!

Sterbephase und Begleitung

Spiritualität

Spiritualität ist eine grundlegende Dimension menschlichen Lebens. Sie betrifft die Suche nach Sinn und Bedeutung des Lebens, nach einer höheren Macht oder höheren Kraft, die größer ist als man selbst. Es geht hier um Fragen wie: Welchen Platz habe ich in der Welt? Wie stehe ich in Verbindung mit dem Universum?

Solche Grundfragen stellen sich sterbende Menschen häufig. Der Austausch darüber, das Besinnen auf eigene Werte kann Orientierung und Trost bieten. Die spirituellen Bedürfnisse eines sterbenden Menschen mit Demenz sollten aus seiner Biografie weitgehend bekannt sein. Möglicherweise wünscht er sich, religiöse Texte oder Lieder zu hören, zu singen, zu summen oder ein Gebet zu sprechen oder andere spirituelle Praktiken zu pflegen.

Ermöglichen Sie ihm dies mit Respekt und Würde, in Anerkennung seines gelebten Lebens. Wenn sich seine Bedürfnislage verändert und er das, was ihm früher wichtig war, nicht mehr möchte, signalisiert er dies auch ohne Worte. Sie können sich darauf einstellen.

Körperliche Pflege

Nahestehende haben bei der Sterbebegleitung oft das Bedürfnis, etwas Hilfreiches zu tun und Unterstützung zu geben. Dies kann sowohl durch stille Anwesenheit als auch durch aktive Pflege des Sterbenden geschehen. Sie entscheiden hier mit Blick auf Ihre Möglichkeiten und Grenzen.

- Pflegehandlungen sind nicht jedermanns Sache. Wenn Sie den Wunsch haben, tätig zu werden, sprechen Sie die Pflegefachkräfte an und lassen sich anleiten und beraten, das gibt Ihnen Sicherheit in Ihrem Tun.
- Bei der Sterbebegleitung kann es schwer sein, die eigenen körperlichen und seelischen Kräfte richtig einzuschätzen. Deshalb ist es wichtig, sich mit Menschen, denen Sie vertrauen, auszutauschen.

Giai đoạn hấp hối và sự đồng hành

Đời sống tinh thần

Đời sống tinh thần là một khía cạnh nền tảng của cuộc sống con người. Đời sống tinh thần liên quan đến việc tìm kiếm ý nghĩa và mục đích của cuộc sống, cũng như tìm kiếm một đáng tối cao hoặc một sức mạnh lớn hơn bản thân mỗi người. Điều này liên quan đến các câu hỏi như: Vị trí của tôi trong thế giới này là gì? Tôi có mối liên hệ nào với vũ trụ?

Những người đang hấp hối thường tự đặt ra những câu hỏi mang tính nền tảng như vậy. Việc cùng nhau chia sẻ, trao đổi về những vấn đề này và suy ngẫm về các giá trị sống của bản thân có thể mang lại sự định hướng và niềm an ủi. Các nhu cầu về đời sống tinh thần của một người mắc sa sút trí tuệ đang trong giai đoạn cuối đời phần lớn nên được biết đến thông qua tiểu sử cuộc đời của họ. Người bệnh có thể mong muốn được nghe các bài kinh, văn bản tôn giáo hoặc bài hát tôn giáo, được hát, ngân nga, đọc lời cầu nguyện hoặc thực hành các hoạt động tâm linh khác.

Hãy tạo điều kiện để người bệnh thực hiện những mong muốn đó với thái độ tôn trọng và giúp họ giữ được phẩm giá, để trân trọng cuộc đời mà họ đã sống. Nếu nhu cầu của người bệnh thay đổi và họ không còn mong muốn những điều trước đây từng có ý nghĩa quan trọng đối với mình, họ cũng sẽ bộc lộ điều đó mà không cần dùng lời nói. Bạn có thể chuẩn bị tinh thần cho điều đó.

Chăm sóc cơ thể

Trong quá trình đồng hành với người bệnh ở giai đoạn cuối đời, người thân thường có mong muốn được làm điều gì đó hữu ích và dành sự hỗ trợ cho họ. Điều này có thể được thực hiện cả bằng sự hiện diện lặng lẽ bên người bệnh lẫn bằng việc trực tiếp tham gia chăm sóc người đang hấp hối. Trong trường hợp này, bạn hãy quyết định dựa trên khả năng và giới hạn của chính mình.

- Không phải ai cũng phù hợp với việc trực tiếp thực hiện các hoạt động chăm sóc. Nếu bạn mong muốn trực tiếp tham gia chăm sóc, hãy trao đổi với các nhân viên điều dưỡng chuyên môn để được hướng dẫn và tư vấn; điều này sẽ giúp bạn cảm thấy tự tin và yên tâm hơn khi thực hiện các công việc chăm sóc.

- Werden Sie nach Ihrem Befinden gefragt, nehmen Sie diese Gelegenheit wahr und antworten Sie ehrlich. Das Gespräch kann Ihnen helfen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Unterstützung anzunehmen.
- Machen Sie regelmäßig kurze Pausen, in denen Sie Ihren Platz verlassen, um z. B. am offenen Fenster durchzuatmen oder vor die Tür zu treten.
- Versuchen Sie, ihre Gedanken kurzzeitig auf andere Themen zu lenken und sich in Ihrer Fantasie leichte, farbenfrohe Bilder vorzustellen. Atmen Sie mehrmals in Ruhe durch und kehren Sie dann zurück.
- Nutzen Sie die Pausen, um sich etwas Gutes zu tun: hören Sie Ihre Lieblingsmusik, Essen Sie Ihre Lieblingspeisen oder naschen Sie. Tauschen Sie sich mit lieben Menschen zu schönen Themen aus.
- Wichtig ist, dass Sie den Ort des Geschehens für kurze und längere Auszeiten bewusst verlassen, um eine andere Perspektive zu gewinnen und anschließend gestärkt zurückzukehren.

Mundpflege

- Der Mundpflege kommt in der Begleitung Sterbender eine große Bedeutung zu, denn häufig ist die Atmung während der Sterbephase sehr intensiv und meist mit geöffnetem Mund.
Lippen und Mundschleimhäute trocknen schmerzhaft aus, es bilden sich Beläge, die später zu Borken werden und es entstehen Risse und Entzündungen in der Schleimhaut.
- Um eine Borkenbildung zu vermeiden, ist eine regelmäßige Mundbefeuchtung, wenn möglich halbstündlich, hilfreich.
- Lippen und Mund sind empfindliche Intimzonen, deren Pflege sensibel und einfühlsam geschehen sollte. Kündigen Sie darum an, was Sie vorhaben und tun, auch wenn der sterbende Mensch abwesend erscheint.
- Mundpflege lässt sich bei leicht erhöhter Kopfposition oder in Seitenlage durchführen.

- Trong quá trình đồng hành cùng người bệnh ở giai đoạn cuối đời, việc đánh giá đúng khả năng chịu đựng về thể chất và tinh thần của bản thân đôi khi không hề dễ dàng. Vì vậy, điều quan trọng là bạn nên chia sẻ và trao đổi với những người mà mình tin tưởng.
- Khi được hỏi về tình trạng hoặc cảm xúc của bản thân, hãy tận dụng cơ hội đó và trả lời một cách chân thành. Những cuộc trò chuyện đó có thể giúp bạn nhận ra nhu cầu của chính mình và sẵn sàng đón nhận sự hỗ trợ từ người khác.
- Hãy thường xuyên dành những khoảng nghỉ ngắn, rời khỏi vị trí của mình một lúc, chẳng hạn để hít thở không khí trong lành bên cửa sổ đang mở hoặc bước ra ngoài một lát.
- Hãy thử tạm thời hướng suy nghĩ của mình sang những điều khác và tưởng tượng trong tâm trí những hình ảnh nhẹ nhàng, tươi sáng, đầy màu sắc. Hãy bình tĩnh hít thở sâu vài lần rồi quay trở lại.
- Hãy tận dụng những khoảng nghỉ để chăm sóc bản thân: nghe bản nhạc yêu thích, thưởng thức món ăn mình yêu thích hoặc dùng một chút đồ ăn vặt. Hãy trò chuyện và chia sẻ với những người thân yêu về những điều tích cực, vui vẻ.
- Điều quan trọng là bạn nên chủ động rời khỏi nơi diễn ra việc chăm sóc trong những khoảng nghỉ ngắn hoặc dài, để có được một góc nhìn khác và sau đó quay trở lại với tâm thế vững vàng hơn.

Chăm sóc miệng

- Chăm sóc miệng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong quá trình đồng hành cùng người bệnh ở giai đoạn cuối đời, vì trong giai đoạn hấp hối, người bệnh thường thở mạnh hơn và phần lớn thở khi miệng mở. Môi và niêm mạc miệng có thể bị khô một cách đau đớn; các mảng bám hình thành và sau đó đóng thành vảy, đồng thời xuất hiện các vết nứt và tình trạng viêm ở niêm mạc.
- Để ngăn ngừa tình trạng hình thành lớp vảy khô, việc làm ẩm miệng thường xuyên, nếu có thể là mỗi 30 phút một lần, sẽ rất hữu ích.
- Môi và miệng là những vùng riêng tư nhạy cảm, vì vậy việc chăm sóc cần được thực hiện một cách nhẹ nhàng, tinh tế và thấu cảm. Vì vậy, hãy luôn nói trước cho người bệnh biết bạn sắp làm gì và đang làm gì, ngay cả khi họ có vẻ như không còn nhận thức hoặc không còn phản ứng với môi trường xung quanh.
- Việc chăm sóc khoang miệng có thể được thực hiện khi đầu người bệnh được nâng cao nhẹ hoặc khi người bệnh nằm nghiêng.

- Halten Sie den Mund feucht, z. B. mit Tupfern, die die mit Lieblingsgetränken der betroffenen Person getränkt sind. Scheuen Sie sich dabei nicht auch mal ein weinhaltiges Getränk oder ein Bier für die Mundbefeuchtung zu nutzen. Durch vorsichtiges Besprühen mit Flüssigkeiten der Wahl und mit Hilfe einer 100 ml Sprühflasche, können Sie den vorderen Mundbereich zusätzlich feucht und schmerzlos halten.
- Pflegen Sie die Lippen. Tragen Sie einen Lippenpflegestift, unbedingt ohne Glycerin, oder ein Gemisch aus Butter und Honig auf. Sollten die Lippen schnell wieder austrocknen, weil das Butter-Honig Gemisch „abgeschleckt“ wird, versuchen Sie es doch mal mit einer Brustwarzensalbe. Diese hat eine gute Haftung, sehr gute Pflegequalität und vor allen Dingen keinen Eigengeschmack, was bei der Geruchs- und Geschmacksumstellung im Sterbeprozess eine große Rolle spielen kann.
- Es gibt verschiedene Methoden, den Saugreflex anzuregen – wenn keine Schluckstörung vorliegt, bieten Sie ein nicht aus Glas bestehendes Trinkröhrchen an und berühren Sie, wenn möglich, gleichzeitig die Stelle am unteren Hinterkopf mit kreisenden Bewegungen. Damit wird der Speichelfluss angeregt und eine schmerzhaftes Entzündung vermieden.
- Fordern Sie auch Beratung und Unterstützung durch die Fachkräfte und teilen Sie Auffälligkeiten zeitnah mit!

Position im Liegen oder Sitzen

- Eine bequeme Position im Bett ist angesichts langer Liegedauer wichtig.
- Bringen Sie das Kopfende in eine leicht erhöhte Position, so kann häufig die Gefahr des Verschluckens verhindert und die Atmung erleichtert werden.
- Unterstützen sie die Knie mit einer zusammengerollten Decke oder speziellen Knierollen, damit die Bauchdecke entspannt bleibt.
- Wärmen Sie Hände und Füße des sterbenden Menschen mit Körnersäckchen oder einer leichten Massage mit Öl. Nehmen Sie auf keinen Fall intensiv duftende Öle, wegen der häufigen vorkommenden Geruchsumstellung im Sterbeprozess kann es dadurch zu Übelkeit kommen.
- Fordern Sie Unterstützung und Beratung vom Pflegeteam bei der Auswahl von Lagerungshilfsmitteln, so kann z. B. eine Handtuchrolle die Rumpf- und Kopfstabilität unterstützen und „Lagerungsschlangen“ oder Stillkissen Sicherheit und Entlastung durch nestartige körperliche Eingrenzung geben.

- Hãy giữ cho miệng luôn ẩm, chẳng hạn bằng cách dùng các que gạc thấm loại đồ uống mà người bệnh yêu thích. Trong trường hợp này, bạn cũng không cần ngại việc thỉnh thoảng sử dụng đồ uống có chứa rượu vang hoặc bia để làm ẩm miệng, nếu đó là thức uống mà người bệnh yêu thích. Bằng cách nhẹ nhàng phun loại dung dịch phù hợp bằng bình xịt 100 ml, bạn có thể giúp duy trì độ ẩm cho vùng phía trước khoang miệng một cách dễ chịu và không gây đau.
- Hãy chăm sóc môi cho người bệnh. Hãy thoa son dưỡng môi, tốt nhất là loại không chứa glycerin, hoặc hỗn hợp bơ và mật ong. Nếu môi nhanh chóng bị khô trở lại do hỗn hợp bơ và mật ong bị người bệnh "liếm mất", hãy thử sử dụng kem bôi đầu ti (kem chăm sóc núm vú) xem sao. Loại kem này có độ bám dính tốt, khả năng chăm sóc và dưỡng môi rất hiệu quả, và quan trọng hơn hết là không có mùi vị đặc trưng riêng, điều này có thể đóng vai trò rất quan trọng khi người bệnh xuất hiện sự thay đổi về cảm nhận mùi và vị trong giai đoạn cuối đời.
- Có nhiều phương pháp khác nhau để kích thích phản xạ nuốt – nếu người bệnh không bị rối loạn nuốt, hãy cho họ sử dụng một ống hút không làm bằng thủy tinh và, nếu có thể, bạn hãy đồng thời xoa lên vùng phía dưới sau đầu người bệnh. Điều này sẽ kích thích tiết nước bọt, đồng thời giúp ngăn ngừa tình trạng viêm gây đau đớn.
- Hãy chủ động tìm kiếm sự tư vấn và hỗ trợ từ các nhân viên chuyên môn, đồng thời kịp thời thông báo những dấu hiệu bất thường!

Tư thế khi nằm hoặc ngồi

- Một tư thế thoải mái trên giường là điều rất quan trọng do người bệnh phải nằm trong thời gian dài.
- Hãy nâng phần đầu giường lên ở mức hơi cao, điều này thường giúp giảm nguy cơ sặc do nuốt nhầm và hỗ trợ người bệnh thở dễ dàng hơn.
- Hãy kê đỡ phần đầu gối bằng một chiếc chăn cuộn lại hoặc các gối đỡ đầu gối chuyên dụng để thành bụng được thư giãn.
- Hãy làm ấm bàn tay và bàn chân của người bệnh bằng túi chườm chứa hạt hoặc bằng cách xoa bóp nhẹ nhàng với dầu. Tuyệt đối không sử dụng các loại dầu có mùi hương quá nồng, vì sự thay đổi về cảm nhận mùi thường xảy ra trong giai đoạn cuối đời và có thể gây ra cảm giác buồn nôn.
- Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ và tư vấn từ đội ngũ chăm sóc điều dưỡng trong việc lựa chọn các dụng cụ hỗ trợ định vị tư thế. Ví dụ, một cuộn khăn có thể giúp hỗ trợ sự ổn định của thân mình và đầu; còn gối định vị dạng dài (Lagerungsschlangen) hoặc gối cho con bú có thể tạo cảm giác an toàn và giảm áp lực nhờ sự nâng đỡ, bao quanh cơ thể theo dạng như một chiếc tổ.

Tipps zur Selbstfürsorge

Wenn Sie den Wunsch haben, am Bett des Sterbenden zu sein, ist ein Sessel mit hoher Lehne und Armstützen hilfreich. Eine Decke und ein Kissen ermöglichen es Ihnen, einen Moment der Ruhe auf kleinstem Raum zu finden. Achten Sie darauf, dass Sie dem Sterbenden gegenüber oder an seiner Seite bequem sitzen.

Sanftes Miteinander und Beruhigung

- Begleiten und lenken Sie fahrigte Bewegungen und steuern Sie nicht dagegen.
- Halten Sie die Hand des Sterbenden. So geben Sie Sicherheit und Geborgenheit. Legen Sie dabei ihre Hand unter die Hand des Sterbenden. So fühlte er ihre Nähe und Wärme, ohne sich festgehalten zu fühlen.
- Eine körperliche Umarmung könne Sie mit sanftem gleichmäßigem Wiegen verbinden. Ein Summen oder leises Singen vertieft die Verbindung. Sie spüren, ob das gewünscht ist.
- Um demenzkranke, sterbende Menschen zu beruhigen, können Klänge oder Düfte wohltuend sein. Leise Klänge und sanfte Düfte wie Lavendel oder Rose unterstützen dabei, Ruhe zu finden und Geborgenheit zu spüren. Seien Sie besonders aufmerksam und beobachten Sie die Reaktionen. Vor allem vermeiden Sie zu viele und zu lange Angebote, diese können überfordern.



Mẹo chăm sóc bản thân

Nếu bạn mong muốn ở bên cạnh giường của người đang trong giai đoạn cuối đời, một chiếc ghế bành có tựa lưng cao và tựa tay sẽ rất hữu ích. Một chiếc chăn và một chiếc gối sẽ giúp bạn có được những phút giây nghỉ ngơi, thư giãn ngay cả trong một không gian rất hạn chế. Hãy chú ý ngồi ở vị trí thoải mái đối diện hoặc bên cạnh người đang trong giai đoạn cuối đời.

Sự đồng hành nhẹ nhàng và trấn an

- Hãy đồng hành và hướng dẫn nhẹ nhàng những cử động bồn chồn, thiếu kiểm soát của người bệnh, thay vì cố gắng chống lại chúng.
- Hãy nắm tay người đang trong giai đoạn cuối đời. Điều này sẽ mang lại cho người bệnh cảm giác an toàn và được che chở. Hãy đặt bàn tay của bạn dưới bàn tay của người đang trong giai đoạn cuối đời. Như vậy, người bệnh có thể cảm nhận được sự gần gũi và hơi ấm của bạn, mà không có cảm giác bị giữ chặt.
- Bạn có thể kết hợp một cái ôm cơ thể với động tác đung đưa nhẹ nhàng, đều đặn. Việc ngân nga hoặc hát nhỏ nhẹ sẽ giúp tăng cường sự gắn kết. Bạn có thể cảm nhận được liệu điều đó có được người bệnh mong muốn hay không.
- Để trấn an những người mắc sa sút trí tuệ đang trong giai đoạn cuối đời, âm thanh hoặc hương thơm có thể mang lại cảm giác dễ chịu. Những âm thanh nhẹ nhàng và hương thơm dịu như hoa oải hương hoặc hoa hồng có thể hỗ trợ người bệnh tìm lại sự bình yên và cảm nhận cảm giác được che chở. Hãy đặc biệt chú ý và quan sát các phản ứng của người bệnh. Trên hết, tránh đưa ra quá nhiều gợi ý hoặc kéo dài các hoạt động, vì điều đó có thể khiến người bệnh cảm thấy quá tải.





Das Phänomen „lichter Momente im Sterbeprozess“

Während des Sterbeprozesses können unerwartet Momente geistiger Klarheit auftreten, man bezeichnet das als „lichte Augenblicke“, im Lateinischen „**Lucidum intervallum**“.

Dabei ist ein Mensch trotz einer zugrundeliegenden Bewusstseinsstörung im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist. Ein Phänomen, das für rechtliche Belange von Bedeutung sein kann, denn in diesen Momenten äußern sich auch Sterbende, die an Demenz erkrankt sind, deutlich und bewusst und können auch Willenserklärungen abgeben.

Nehmen Sie diese Äußerungen respektvoll an, denn sie spiegeln das Bedürfnis, eine tief empfundene Wahrheit auszusprechen.

Sollten in diesem Zusammenhang auch Wünsche oder Forderungen geäußert werden, die bisherigen Festlegungen testamentarisch oder medizinisch widersprechen, müssen diese unter Bezeugung einer zweiten Person schriftlich festgehalten werden.

Sind medizinische Aspekte tangiert, sind die behandelnden Ärztinnen und Ärzte umgehend zu informieren.

Das **Lucidum intervallum** stellt einen Ausnahmetatbestand dar. Ob die Willenserklärungen, die während eines solchen Moments getätigt werden, rechtswirksam sind, ist jedoch sehr umstritten.

Hiện tượng

"những khoảnh khắc sáng suốt trong giai đoạn cuối đời"

Trong quá trình hấp hối, có thể xuất hiện những khoảnh khắc minh mẫn bất ngờ; hiện tượng này được gọi là "những khoảnh khắc sáng suốt", trong tiếng Latin là "**Lucidum intervallum**".

Trong những thời điểm đó, dù có một rối loạn ý thức nền, người bệnh vẫn ở trong trạng thái hoàn toàn minh mẫn và đầy đủ năng lực tinh thần. Một hiện tượng có thể có ý nghĩa quan trọng về mặt pháp lý, vì trong những khoảnh khắc này, ngay cả những người đang hấp hối mắc sa sút trí tuệ cũng có thể bày tỏ rõ ràng và có ý thức, đồng thời cũng có thể đưa ra các tuyên bố về ý chí.

Hãy tiếp nhận những lời bày tỏ này một cách tôn trọng, vì chúng phản ánh nhu cầu được nói ra một sự thật được cảm nhận sâu sắc.

Trong bối cảnh này, nếu cũng có những mong muốn hoặc yêu cầu được bày tỏ mà mâu thuẫn với các chỉ định trước đây trong di chúc hoặc về mặt y khoa, thì những điều đó phải được ghi chép bằng văn bản với sự chứng kiến của một người thứ hai.

Nếu có liên quan đến các khía cạnh y khoa, cần thông báo ngay lập tức cho các bác sĩ điều trị.

Lucidum intervallum là một trường hợp ngoại lệ. Tuy nhiên, việc các tuyên bố về ý chí được thực hiện trong những khoảnh khắc như vậy có hiệu lực pháp lý hay không vẫn còn gây tranh cãi rất nhiều.

Lebens- und Sterbeorte

Abschied im eigenen Zuhause

Das Sterben von Menschen mit Demenz in ihrem Zuhause ist ein Prozess, der von zunehmender Schwäche, Rückzug und dem Verlust grundlegender Fähigkeiten geprägt ist. Nahestehende, die ihrem Familienmitglied das Sterben in der vertrauten häuslichen Umgebung ermöglichen wollen, durchleben dabei eine herausfordernde Phase des Abschiednehmens, zu der aber auch Nähe und intensive Momente gehören.

Damit die Begleitung am Lebensende gelingen kann, sind klare Absprachen, ein Notfallplan und die Bereitstellung notwendiger Hilfsmittel wichtig. **Suchen Sie sich rechtzeitig Unterstützung.**

Sie müssen und sollten diese Phase nicht allein bewältigen!

Unterstützung gibt es durch den Hausarzt oder die Hausärztin, ambulante Pflegedienste und ambulante Hospizdienste sowie gegebenenfalls Strukturen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Sie helfen bei Symptomkontrolle, Pflege, Organisation und in Krisensituationen. Beziehen Sie aber auch Familienmitglieder, Weggefährten, Freunde und Nachbarn ein, wenn diese für Sie eine Unterstützung sein können und wollen.

In der Regel wird die Entscheidung, ob eine gute Versorgung von Menschen mit Demenz in der eigenen Häuslichkeit gesichert werden kann, bereits vor der letzten Lebensphase getroffen. Haben Sie ihren Nahestehenden mit Demenz in einer Pflege-Wohngemeinschaft oder einem Pflegeheim untergebracht?

Entscheiden Sie sich für die letzte Lebensphase für einen Hospizaufenthalt? Oder kann die Versorgung aufgrund einer Akut-Situation nur in einem Krankenhaus erfolgen? Welche Wahl getroffen wurde, besteht dennoch für Sie die Möglichkeit der Begleitung an diesen Orten.

Nơi sống và nơi qua đời

Lời tạm biệt tại chính ngôi nhà của mình

Khi người mắc chứng sa sút trí tuệ bước vào giai đoạn cuối đời tại chính ngôi nhà của mình, họ thường trải qua một quá trình sức khỏe ngày càng suy yếu, dần thu mình và mất đi những khả năng cơ bản. Những người thân mong muốn giúp thành viên gia đình của mình được qua đời trong môi trường quen thuộc tại nhà sẽ trải qua một giai đoạn đầy thử thách của sự chia tay, nhưng trong đó cũng có sự gần gũi và những khoảnh khắc sâu sắc, đầy cảm xúc.

Để việc đồng hành trong giai đoạn cuối đời diễn ra thuận lợi, cần có những thỏa thuận rõ ràng, một kế hoạch khẩn cấp và việc chuẩn bị sẵn các dụng cụ hỗ trợ cần thiết. **Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ kịp thời.** Bạn không cần phải, và cũng không nên, trải qua giai đoạn này một mình!

Sự hỗ trợ có thể đến từ bác sĩ gia đình, các dịch vụ điều dưỡng ngoại trú, các dịch vụ giảm nhẹ ngoại trú (SAPV). Họ hỗ trợ trong việc kiểm soát triệu chứng, chăm sóc, tổ chức công việc và xử lý các tình huống khủng hoảng. Đừng ngần ngại nhờ người thân, bạn đời, bạn bè hoặc hàng xóm cùng tham gia nếu họ sẵn sàng và có thể hỗ trợ bạn.

Thông thường, quyết định về việc liệu có thể đảm bảo chăm sóc tốt cho người mắc sa sút trí tuệ tại chính nơi ở của họ hay không đã được đưa ra từ trước giai đoạn cuối đời. Bạn đã đưa người thân mắc sa sút trí tuệ của mình vào một nhóm nhà ở chăm sóc hoặc viện dưỡng lão chưa?

Bạn có đang cân nhắc lựa chọn chăm sóc giảm nhẹ trong giai đoạn cuối đời cho người thân không? Hay việc chăm sóc chỉ có thể được thực hiện tại bệnh viện do một tình huống cấp tính? Dù lựa chọn nào đã được đưa ra, bạn vẫn có thể đồng hành cùng người bệnh tại những nơi đó.

Abschied in der Pflege-Wohngemeinschaft (Pflege-WG)

In einer Pflege-Wohngemeinschaft lebt der Mensch mit Demenz in seinem eigenen Zimmer. Leben ältere Menschen längere Zeit in einer Wohngemeinschaft, sind sie durch Gewohnheiten und gemeinsames Erleben miteinander verbunden.

Die medizinische Versorgung und Betreuung erfolgt durch den Hausarzt oder die Hausärztin, einen ambulanten Pflegedienst, in der Sterbephase auf Wunsch durch einen ambulanten Hospizdienst und bei Bedarf durch ein Palliativteam.

Wenn die letzte Lebensphase gekommen ist, können Sie als Nahestehende Abschieds- und Übergangsrituale individuell gestalten, zum Beispiel mit Musik, Symbolen, Gebeten oder Meditationen. Die Verabschiedung kann dann gemeinsam mit den anderen Menschen der Pflege-WG und bei Bedarf mit professioneller Unterstützung stattfinden. Auf Wunsch können spirituell geprägte Rituale organisiert werden. Während der Sterbephase können Nahestehende Tag und Nacht anwesend sein und erhalten auf Wunsch begleitende Unterstützung.

Abschied in einem Pflegeheim

Wenn eine Heimbedürftigkeit bestätigt wurde, ist eine Aufnahme in ein Pflegeheim möglich. Schon für der Aufnahme kann eine gute palliativ-geriatrische Ausrichtung des Pflegeheims ein Auswahlkriterium für Sie sein.

Auch im Pflegeheim leben Mensch mit Demenz oft über einen längeren Zeitraum und fühlen sich dort heimisch – das Heim ist zu ihrer vertrauten Umgebung, ihrem Zuhause geworden. Sie können hier auch in der letzten Lebensphase rund um die Uhr versorgt werden. Externe ärztliche, hospizliche und spezialisierte Palliativversorgung sowie Seelsorge wird bedarfsbezogen organisiert. Bestenfalls werden Sie als Nahestehende von Beginn an mit Ihren Fragen und Wünschen einbezogen, stehen in engem Austausch mit dem Pflege team und werden bei der Sterbebegleitung bis zuletzt unterstützt.

Lời tạm biệt trong nhóm nhà ở chăm sóc (Pflege-WG)

Trong một nhóm nhà ở chăm sóc, người mắc sa sút trí tuệ sống trong phòng riêng của mình. Nếu người cao tuổi sống trong một thời gian dài tại một nhóm nhà ở chung, họ sẽ được gắn kết với nhau thông qua thói quen và những trải nghiệm chung.

Việc chăm sóc và điều trị y tế được thực hiện bởi bác sĩ gia đình, một dịch vụ điều dưỡng ngoại trú, trong giai đoạn hấp hối theo yêu cầu của dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú, và đội ngũ chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ nếu thực sự cần thiết.

Khi giai đoạn cuối đời đến, bạn với tư cách là người thân có thể tự thiết kế các nghi thức chia tay và tiễn biệt một cách phù hợp nhất, chẳng hạn như dùng âm nhạc, các biểu tượng, lời cầu nguyện hoặc thiền định. Việc tiễn biệt sau đó có thể được thực hiện cùng với những người khác trong nhóm nhà ở chăm sóc và khi cần thiết có sự hỗ trợ của nhân viên chuyên môn. Theo nguyện vọng, có thể tổ chức các nghi thức mang tính tâm linh. Trong giai đoạn hấp hối, người thân có thể hiện diện cả ngày lẫn đêm và theo nguyện vọng sẽ được nhận sự hỗ trợ đồng hành.

Lời tạm biệt tại viện dưỡng lão

Nếu nhu cầu phải vào cơ sở chăm sóc nội trú đã được xác nhận, thì việc tiếp nhận vào viện dưỡng lão là hoàn toàn khả thi. Ngay từ trước khi nhập viện, bạn nên cân nhắc xem viện dưỡng lão đó có định hướng tốt về chăm sóc giảm nhẹ cho người cao tuổi hay không, để làm tiêu chí lựa chọn cho mình.

Ngay cả trong viện dưỡng lão, người mắc sa sút trí tuệ thường sống trong một khoảng thời gian dài và cảm thấy quen thuộc tại đó – cơ sở này đã trở thành môi trường thân thuộc, trở thành ngôi nhà của họ. Tại đây, người bệnh cũng có thể được chăm sóc 24 giờ trong giai đoạn cuối đời. Việc chăm sóc y tế từ bên ngoài, chăm sóc cuối đời và chăm sóc giảm nhẹ chuyên khoa cũng như hỗ trợ mục vụ sẽ được tổ chức theo nhu cầu. Tốt nhất là ngay từ đầu, bạn – với tư cách là người thân – nên được tham gia vào quá trình chăm sóc để bày tỏ các nguyện vọng và thắc mắc của mình, duy trì trao đổi chặt chẽ với đội ngũ chăm sóc điều dưỡng để nhận được hỗ trợ trong quá trình đồng hành chăm sóc người hấp hối cho đến những giây phút cuối cùng.

Um den Willen von Menschen mit Demenz umsetzen zu können, sind Vorsorgedokumente wichtig, die bestenfalls schon vor dem Einzug ins Pflegeheim vorliegen und Ihnen bekannt sind. In einer Reihe von Pflegeheimen wird eine **Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase** angeboten. Sie enthält die Wünsche zur medizinischen Behandlung, Pflege oder auch zur Sterbebegleitung. In der Regel werden hierbei Nahestehende einbezogen.

Abschied im Krankenhaus

In Nottfällen, die eine sofortige, nicht in der Häuslichkeit sicherzustellende medizinische Versorgung erfordern, kann eine Einweisung ins Krankenhaus erfolgen. Auch hier gilt, dass man im Sterbefall bemüht ist, im Rahmen des medizinisch und organisatorisch Möglichen einen würdevollen Abschied zu gestalten. In einigen Krankenhäusern sind speziell ausgebildete Fachkräfte vor Ort, die eine Begleitung für Menschen mit Demenz koordinieren und umsetzen.

Sterben im Krankenhaus geschieht überwiegend nach schweren Akuterkrankungen oder einem sich verschlechternden unheilbaren Leiden, das medizinischer Akutversorgung bedarf. Für Menschen, die zusätzlich an Demenz erkrankt sind, ist die Orientierung dabei besonders schwer, oftmals nicht möglich. Sie haben ein besonderes Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit.

Auch im Krankenhaus ist man bemüht, Nähe und Begleitung der sterbenden Menschen durch Nahestehende zu ermöglichen. Unterstützung durch die Krankenhausseelsorge verschiedener Konfessionen oder weltanschaulich offen, ist in vielen Krankenhäusern gegeben und sollte im Bedarfsfalle von Ihnen angesprochen werden. Gleiches gilt für die Begleitung durch einen ambulanten Hospizdienst.

Để có thể thực hiện được ý nguyện của người mắc sa sút trí tuệ, các tài liệu dự phòng là rất quan trọng; tốt nhất là các giấy tờ này đã được chuẩn bị sẵn trước khi người bệnh nhập viện dưỡng lão và bạn cũng đã nắm rõ nội dung. Trong một số viện dưỡng lão, có cung cấp dịch vụ **lập kế hoạch chăm sóc y tế cho giai đoạn cuối đời**. Nội dung của kế hoạch này bao gồm các mong muốn về điều trị y khoa, chăm sóc, cũng như cả việc đồng hành trong giai đoạn hấp hối. Thông thường, trong quá trình này, người thân cũng được tham gia.

Lời tạm biệt tại bệnh viện

Nếu xảy ra trường hợp cấp cứu cần được điều trị y tế ngay lập tức mà việc chăm sóc tại nhà không thể đáp ứng được, người bệnh sẽ được chuyển vào viện. Tại đây cũng vậy, khi có trường hợp tử vong xảy ra, phía bệnh viện cũng sẽ cố gắng hết mình trong phạm vi khả năng y tế và tổ chức có thể để chuẩn bị một buổi tiễn biệt thật trang nghiêm. Tại một số bệnh viện, có các nhân viên chuyên môn được đào tạo chuyên sâu túc trực tại chỗ để điều phối và thực hiện việc đồng hành, hỗ trợ cho người mắc bệnh sa sút trí tuệ.

Việc tử vong tại bệnh viện chủ yếu là do các bệnh cấp tính chuyển biến nặng hoặc do một bệnh lý không thể chữa khỏi ngày càng trầm trọng, cần đến chăm sóc y tế cấp tính. Đối với những người mắc thêm chứng sa sút trí tuệ, việc định hướng trong hoàn cảnh này với họ sẽ đặc biệt khó khăn, và thường là không thể. Họ có nhu cầu đặc biệt về sự bảo vệ và cảm giác được che chở.

Ngay cả trong bệnh viện, các nhân viên cũng nỗ lực tạo điều kiện để người thân có thể ở bên cạnh và đồng hành cùng người bệnh trong những giây phút cuối đời. Nhiều bệnh viện có dịch vụ hỗ trợ tinh thần và tâm linh dành cho người bệnh và gia đình, do các đại diện của nhiều tôn giáo khác nhau hoặc những người không thuộc một tôn giáo cụ thể đảm nhiệm. Khi cần, bạn nên chủ động tìm đến và sử dụng sự hỗ trợ này. Điều tương tự cũng áp dụng đối với sự đồng hành của dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú.

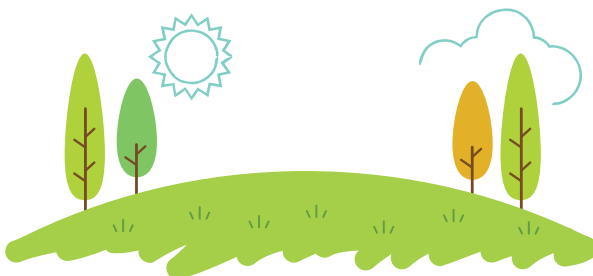
Abschied im Hospiz

Ein Aufenthalt in einem Hospiz muss ärztlich und seitens der Krankenkasse des sterbenden Menschen mit Demenz befürwortet werden. Voraussetzung ist, dass eine Erkrankung vorliegt, die voranschreitet, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist und die Lebenserwartung auf Tage, Wochen oder wenige Monate begrenzt ist. Dies kann zum Beispiel bei einer Demenz im Endstadium der Fall sein. Zusätzlich muss der ausdrückliche bzw. mutmaßliche Wunsch vorliegen, in ein Hospiz zu gehen.

Weitere Voraussetzungen sind, dass keine Krankenhausbehandlung mehr notwendig ist und eine ambulante palliativpflegerische und -medizinische Versorgung nicht mehr ausreicht. Die Nachfrage nach Hospizplätzen ist hoch, so dass in der Regel keine sofortige Aufnahme möglich ist und eine Wartezeit in Kauf genommen werden muss.

Im Hospiz leben Menschen jeden Alters. Ziel ist nicht mehr die Heilung, sondern ein würdevolles selbstbestimmtes Leben bis zum Tod. Die Betreuung ist ganzheitlich und berücksichtigt körperliche, seelische, soziale und spirituelle Bedürfnisse. Ein Team aus pflegerischen, medizinischen, psychologischen, psychosozialen und seelsorglich tätigen Personen arbeitet zusammen, um belastende Symptome zu lindern und Sicherheit zu geben.

Die wohnliche Atmosphäre mit Einzelzimmern und persönlichen Gegenständen, Gemeinschaftsbereichen und oft einem Garten schafft Geborgenheit. Sie als Nahestehende werden auf Wunsch eng einbezogen und können Tag und Nacht im Hospiz verbringen; sie erhalten Unterstützung, Beratung und auf Wunsch auch Trauerbegleitung.



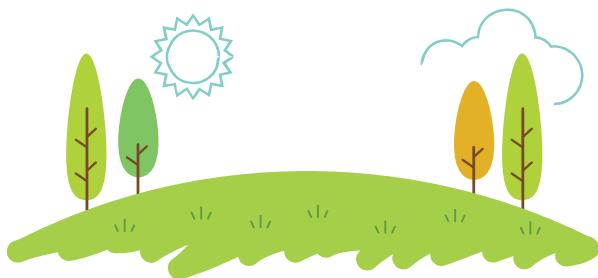
Tạm biệt tại cơ sở chăm sóc cuối đời

Việc lưu trú tại cơ sở chăm sóc cuối đời phải được bác sĩ và phía cơ quan bảo hiểm y tế của người mắc sa sút trí tuệ đang hấp hối chấp thuận. Điều kiện tiên quyết là phải có một bệnh lý tiến triển theo thời gian, không thể chữa khỏi và tuổi thọ chỉ còn giới hạn trong vài ngày, vài tuần hoặc vài tháng ngắn ngủi. Điều này có thể xảy ra, ví dụ như trong trường hợp sa sút trí tuệ ở giai đoạn cuối. Ngoài ra, phải có mong muốn rõ ràng hoặc được suy đoán là có mong muốn của người bệnh về việc vào cơ sở chăm sóc cuối đời.

Các điều kiện khác là khi không còn cần thiết phải điều trị tại bệnh viện nữa và việc chăm sóc giảm nhẹ ngoại trú về điều dưỡng và y khoa không còn đáp ứng được nhu cầu. Nhu cầu về chỗ ở tại cơ sở chăm sóc cuối đời rất cao, do đó thông thường các cơ sở không thể tiếp nhận ngay và phải chấp nhận thời gian chờ đợi.

Tại cơ sở chăm sóc cuối đời, người bệnh thuộc mọi độ tuổi khác nhau. Mục tiêu không còn là chữa khỏi bệnh nữa, mà là một cuộc sống tự chủ và có phẩm giá cho đến khi qua đời. Việc chăm sóc mang tính toàn diện và xem xét đầy đủ các nhu cầu về thể chất, tinh thần, xã hội và tâm linh. Một đội ngũ gồm nhân viên điều dưỡng, y tế, tâm lý, công tác xã hội và nhân sự làm công tác mục vụ tâm linh phối hợp với nhau nhằm giảm nhẹ các triệu chứng gây khó chịu và mang lại cảm giác an toàn.

Không gian mang tính gia đình với các phòng đơn và những đồ vật cá nhân, các khu vực sinh hoạt chung và thường có cả khu vườn tạo nên cảm giác được che chở. Với tư cách là người thân cận, quý vị sẽ được tham gia sát sao nếu muốn và có thể ở lại nhà tế bần cả ngày lẫn đêm; quý vị sẽ nhận được sự hỗ trợ, tư vấn và, nếu muốn, hỗ trợ về mặt tinh thần sau khi người thân qua đời.





„Leben und Tod sind eins, so wie der Fluss und das Meer eins sind.“
(Khalil Gibran, libanesisch-amerikanischer Dichter, Philosoph und Maler)

Sterben und Trauer

Der Mensch stirbt nicht von einem Augenblick auf den anderen. Wenn Menschen aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses oder einer schweren Krankheit im Sterben liegen, durchlaufen sie den beginnenden Sterbeprozess. Dieser wird in die Phasen des Sterbens unterteilt, in denen bestimmte Anzeichen auf den bevorstehenden Tod hindeuten.

Körper und Todeszeichen

Der eigentliche, körperliche Sterbeprozess beginnt in der sogenannten Finalphase in der Regel in den letzten 48 bis 72 Stunden vor dem Tod.

Anzeichen für den nahen Tod:

- Der Atem wird flacher und kann immer wieder aussetzen.
- Die Muskulatur erschlafft, daher kann auch der Mund offenstehen.
- Die Pupillen reagieren nur noch schwach auf Licht.
- Augen und Wangen sinken ein.
- Die Haut im Gesicht um Nase und Mund wirkt fahl, die blasse oder gräuliche Färbung ist ein typischer Ausdruck des unmittelbar bevorstehenden Todes – sie wird deshalb auch als „Todesdreieck“ bezeichnet.
- An der Körperunterseite und insbesondere an Händen und Füßen und Unterschenkeln können sich dunkle Flecken bilden.



"Sự sống và cái chết vốn là một, như dòng sông và biển cả vốn thuộc về nhau." (Khalil Gibran, nhà thơ, triết gia và họa sĩ người Liban-Mỹ)

Cái chết và nỗi đau buồn

Con người không chết chỉ trong một khoảnh khắc. Khi con người nằm trong giai đoạn hấp hối do quá trình lão hóa tự nhiên hoặc do một bệnh nặng, họ sẽ trải qua giai đoạn khởi đầu của quá trình hấp hối. Quá trình này được chia thành các giai đoạn của sự hấp hối, trong đó xuất hiện những dấu hiệu nhất định cho thấy cái chết đang đến gần.

Cơ thể và các dấu hiệu tử vong

Quá trình hấp hối thực sự về mặt thể chất bắt đầu trong giai đoạn gọi là giai đoạn cuối, thường là trong 48 đến 72 giờ cuối trước khi qua đời.

Các dấu hiệu cho thấy cái chết đang đến gần:

- Hơi thở trở nên nông hơn và có thể ngắt quãng nhiều lần.
- Các cơ bắp trở nên mềm nhũo, vì vậy miệng cũng có thể há ra.
- Đồng tử chỉ còn phản ứng yếu với ánh sáng.
- Mắt và má hóp lại.
- Vùng da trên khuôn mặt, quanh mũi và miệng, trông xanh xao, nhợt nhạt. hoặc màu xám là một biểu hiện điển hình của cái chết cận kề - vì vậy hiện tượng này còn được gọi là "tam giác tử vong".
- Ở phần dưới cơ thể, đặc biệt là ở bàn tay, bàn chân và cẳng chân, có thể xuất hiện các vết đốm sẫm màu.

Was passiert im Körper:

- Nach anhaltender Unruhe und intensiven Atemgeräuschen wird der Mensch langsam ruhiger.
- Weil der Sterbende durch den verminderten Schluckreflex keinen Speichel mehr schlucken kann oder zu schwach ist, Sekret aus der Lunge abzuhusten, hört sich die Atmung oft röchelnd oder brodelnd an – das sogenannte „Todesrasseln“. Das ist in der Regel nicht mit Atemnot verbunden. Darum müssen Sie sich also nicht sorgen.
- Die Bronchien bilden immer weniger Sekret, dadurch muss nicht mehr abgehustet werden.
- Die lebenswichtigen Organe wie Niere und Leber stellen allmählich ihre Funktion ein. Die Nieren arbeiten nur noch auf Sparflamme, weil sie wegen der fehlenden Flüssigkeit nicht mehr gespült werden, es wird weniger Urin ausgeschieden. Wenn diese Organe aufhören zu arbeiten, werden die Stoffwechselprodukte des Körpers nicht mehr ausgeschieden. Dann fluten diese Stoffe das Gehirn. Das Bewusstsein trübt sich ein, der Sterbende wirkt verwirrt und desorientiert.
- Das Hunger- und Durstgefühl lässt nach. Sterbende verspüren meist keinen Hunger oder Durst mehr, sie trocknen aus. Durch diese Austrocknung schüttet der Körper schmerzlindernde Substanzen aus.
- Unmittelbar vor dem Tod wird das Gehirn mit Hormonen geflutet, die dem Sterbenden vielleicht noch einen Glücksmoment schenken.
- Das Herz pumpt immer schwächer, Hände, Füße Beine und auch die Lippen werden kalt und können sich blau verfärben, es bilden sich dunkle Flecken auf der Haut.
- Das Herz setzt aus, damit endet die Sauerstoffversorgung aller Organe. Die Zellen werden nicht mehr versorgt, sie sterben ab. Der biologische Tod ist eingetreten.

Điều gì xảy ra trong cơ thể:

- Sau tình trạng bồn chồn kéo dài và những âm thanh hô hấp mạnh, người bệnh dần trở nên yên tĩnh hơn.
- Vì người đang hấp hối do phản xạ nuốt giảm nên không còn nuốt được nước bọt, hoặc quá yếu để ho khạc dịch tiết từ phổi, nên hơi thở thường có âm thanh khô khè hoặc sủi bọt – hiện tượng này được gọi là "tiếng thở rên rỉ lúc hấp hối". Tình trạng này thường không kèm theo khó thở. Vậy nên bạn không cần phải lo lắng về điều đó.
- Các phế quản tạo ra ngày càng ít dịch tiết, do đó không còn cần phải ho khạc nữa.
- Các cơ quan quan trọng của cơ thể như thận và gan dần dần ngừng hoạt động. Thận chỉ còn hoạt động ở mức tối thiểu, vì do thiếu dịch thể nên không còn được "lọc rửa" đầy đủ, lượng nước tiểu bài tiết sẽ giảm. Khi các cơ quan này ngừng hoạt động, các sản phẩm chuyển hóa của cơ thể không còn được đào thải nữa. Khi đó, các chất này sẽ tràn vào não. Ý thức trở nên mờ dần, người đang hấp hối có biểu hiện lú lẫn và mất định hướng.
- Cảm giác đói và khát giảm dần. Người đang hấp hối thường không còn cảm giác đói hoặc khát nữa, họ bị mất nước. Tình trạng mất nước này khiến cơ thể tiết ra các chất giảm đau.
- Ngay trước khi chết, não bộ được giải phóng một lượng lớn hormone có thể mang lại cho người hấp hối một khoảnh khắc hạnh phúc.
- Tim đập ngày càng yếu đi, tay, chân, cẳng chân và môi trở nên lạnh và có thể chuyển sang màu xanh, đồng thời xuất hiện các đốm đen trên da.
- Tim ngừng đập, do đó nguồn cung cấp oxy cho tất cả các cơ quan bị gián đoạn. Các tế bào không còn được cung cấp chất dinh dưỡng nữa và chết đi. Cái chết sinh học đã xảy ra.

Todeszeichen

Man spricht von „unsicheren“ und „sicheren“ Todeszeichen. Als „unsicher“ gelten Atemstillstand und starre Pupillen, die nicht auf Licht reagieren. „Sichere“ Zeichen sind die Leichenstarre und die Toten- oder Leichenflecken.

Die Leichenstarre, lateinisch **rigor mortis** genannt, ist die nach dem Tod eintretende Erstarrung der Muskulatur. Sie beginnt nach zwei bis vier Stunden an den Augenlidern, Kaumuskeln und kleinen Gelenken, ist nach sechs bis zwölf Stunden voll ausgeprägt und löst sich nach 24 bis 48 Stunden.

Leichenflecken sind rotviolette bis graublaue Verfärbungen der Haut, sie treten etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Kreislaufstillstand auf und sind somit das am frühesten auftretende sichere Todeszeichen.

Abschied nehmen

Wenn der Mensch gestorben ist, muss zur Feststellung des Todes und zur Ausstellung des Totenscheins ein Arzt, alternativ der Kassenärztliche Notdienst, angerufen werden, nicht die Polizei oder Feuerwehr. Halten Sie dafür den Personalausweis des Verstorbenen bereit.

Was zu tun ist:

- Benachrichtigen Sie Nahestehende wie Verwandte oder Freunde.
- Halten Sie wichtige Unterlagen wie Personalausweis oder Geburtsurkunde bereit.
- Suchen Sie wichtige Verträge oder Verfügungen, z. B. Testament, Vorsorgevertrag mit dem Bestatter, Organspende, Willenserklärung zur Bestattungsart etc. und handeln Sie entsprechend.
- Gibt es keinen Vertrag mit dem Bestatter, kontaktieren Sie ein Bestattungsinstitut

Dấu hiệu tử vong

Người ta phân biệt giữa "dấu hiệu tử vong không chắc chắn" và "dấu hiệu tử vong chắc chắn". "Tử vong không chắc chắn" gồm ngừng thở và đồng tử cứng, không còn phản ứng với ánh sáng. Dấu hiệu "chắc chắn" là hiện tượng co cứng tử thi và các vết hoen tử thi hoặc vết tử thi.

Co cứng tử thi, trong tiếng Latin gọi là **rigor mortis** là hiện tượng cơ bắp bị cứng lại sau khi chết. Hiện tượng này bắt đầu sau hai đến bốn giờ ở mí mắt, các cơ nhai và các khớp nhỏ, đạt mức hoàn chỉnh sau sáu đến mười hai giờ và bắt đầu tan đi sau 24 đến 48 giờ.

Hoen tử thi là những vùng đổi màu da từ đỏ tím đến xanh xám, chúng xuất hiện khoảng 20 đến 30 phút sau khi ngừng tuần hoàn và do đó là dấu hiệu tử vong chắc chắn xuất hiện sớm nhất.

Tạm biệt

Khi người bệnh đã qua đời, để xác nhận tử vong và cấp giấy chứng tử, cần gọi bác sĩ hoặc dịch vụ cấp cứu y tế ngoại trú của bảo hiểm y tế, chứ không phải cảnh sát hay lực lượng cứu hỏa. Hãy chuẩn bị sẵn giấy tờ tùy thân của người đã mất.

Việc cần làm:

- Hãy thông báo cho những người thân như họ hàng hoặc bạn bè.
- Hãy chuẩn bị sẵn các giấy tờ quan trọng như giấy tờ tùy thân hoặc giấy khai sinh.
- Hãy tìm các hợp đồng hoặc giấy tờ chỉ định quan trọng, ví dụ như di chúc, hợp đồng dự liệu trước với nhà tang lễ, hiến tạng, tuyên bố ý nguyện về hình thức an táng, v.v. và thực hiện theo đó.
- Nếu không có hợp đồng với nhà tang lễ, hãy liên hệ một cơ sở dịch vụ tang lễ.

Was hilft und tröstet:

Unmittelbar nach dem Versterben können Rituale helfen, die Situation besser zu begreifen und anzunehmen

- Öffnen Sie das Fenster und „lassen Sie die Seele gehen“, zünden Sie Kerzen an.
- Das Gesicht des Verstorbenen wirkt jetzt losgelöst und entspannt. Schließen Sie behutsam seine Augenlider und setzen Sie Zahnprothesen in den Mund ein.
- Auch wenn der Verstorbene Sie nicht mehr hört: Sagen Sie ihm, was unausgesprochen geblieben ist.
- Sie können den Verstorbenen berühren oder die Hand halten. Nehmen Sie Platz an seiner Seite, atmen Sie tief durch und versuchen sie etwas zur Ruhe zu kommen. Sie können der Trauer langsam Raum geben.
- Suchen Sie Hilfe bei Ihren Nahestehenden, die Sie in organisatorischen Dingen entlasten können, so z. B. bei der Kontaktaufnahme zum Bestattungsinstitut und Regelung der Bestattung.

Wichtig zu wissen:

- Der Verstorbene kann in Berlin bis 36 Stunden in der Wohnung verbleiben. Nehmen Sie sich Zeit, sich zu verabschieden!
- Wenn Sie keine Möglichkeit der Aufbahrung in der Häuslichkeit haben, aber eine Aufbahrung für eine Abschiednahme wünschen, können Sie eine Aufbahrung im Beerdigungsinstitut organisieren lassen.
- Die Aufbahrung ist im Bett eines Einzelzimmers auch im Pflegeheim möglich. In den meisten Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern stehen zudem würdige Aussegnungsräume für religiös gebundene und nicht religiös gebundene Menschen zur Verfügung.
- Auch aus dem Pflegeheim können auf Wunsch Verstorbene zur Aufbahrung von einem Bestatter nach Hause gebracht werden. Aus dem Krankenhaus kann das nur erfolgen, wenn der Verstorbene Mensch direkt aus dem Zimmer abgeholt wurde, er darf also nicht im Kühlraum gewesen sein.
- Bei allen können Sie seelsorgerisch begleitet werden.

Những điều giúp ích và an ủi:

Ngay sau khi người bệnh qua đời, các nghi thức có thể giúp hiểu rõ hơn và chấp nhận tình huống này dễ dàng hơn

- Hãy mở cửa sổ và "để linh hồn ra đi", thấp nến.
- Khuôn mặt của người đã mất lúc này trông như được giải thoát và thư thái. Hãy nhẹ nhàng khép mí mắt của người đã mất và đặt răng giả vào trong miệng.
- Dù người đã mất không còn nghe được bạn nữa: Hãy nói với người ấy những điều còn chưa được nói ra.
- Bạn có thể chạm vào người đã mất hoặc nắm tay họ. Hãy ngồi xuống bên cạnh người ấy, hít thở sâu và cố gắng bình tĩnh lại. Bạn có thể từ từ dành không gian cho nỗi đau buồn.
- Hãy tìm sự hỗ trợ từ những người thân có thể giúp bạn giảm bớt gánh nặng về mặt tổ chức, ví dụ như liên hệ với cơ sở dịch vụ tang lễ và sắp xếp việc an táng.

Điều quan trọng cần biết:

- Ở Berlin, gia đình có thể để thi hài người đã khuất ở lại trong nhà tối đa là 36 giờ. Hãy dành thời gian để nói lời tạm biệt!
- Nếu bạn không có khả năng quàn (đặt) tại nhà, nhưng mong muốn có một buổi quàn để tiễn biệt, bạn có thể sắp xếp việc quàn tại cơ sở dịch vụ tang lễ.
- Việc quàn (đặt) thi hài cũng có thể được thực hiện ngay trên giường trong phòng đơn tại viện dưỡng lão. Trong hầu hết các cơ sở chăm sóc và bệnh viện, đồng thời cũng có các phòng tiễn biệt trang nghiêm dành cho cả người có tôn giáo và người không theo tôn giáo.
- Ngay cả từ viện dưỡng lão, theo nguyện vọng, người đã mất cũng có thể được nhà tang lễ đưa về nhà để quàn. Việc này chỉ có thể thực hiện tại bệnh viện nếu người đã mất được đưa đi trực tiếp từ phòng bệnh, tức là không được để trong phòng lạnh.
- Bạn có thể nhận được sự chăm sóc mục vụ trong tất cả những điều này.

Selbstfürsorge und Trauer

Der Verlust eines nahestehenden Menschen versetzt auch den eigenen Körper in eine Extremsituation: Die Gefühle fahren Achterbahn, das Herz schlägt schneller und schmerzt, der Brustkorb fühlt sich eng an. Man ist müde, kann nicht schlafen, die Gedanken kreisen und der Appetit fehlt. Alles geht nur langsam voran, denn Trauer kostet viel Energie.

- Nehmen Sie sich darum die Zeit, die sie brauchen! Trauer ist individuell, dauert unterschiedlich lange und zeigt sich auf ganz verschiedene Weise.
- Bei manchen Menschen setzt die Trauer verzögert ein, der Verlust muss erst realisiert werden. Auch ist nicht jeder Trauerprozess für Außenstehende sofort erkennbar. Bleiben Sie darum bei sich und wachsen Sie in Ihre ganz persönliche Trauer hinein.
- Manche Trauer braucht Begleitung, doch wann Sie Ihren Emotionen Raum geben und diese mit anderen teilen möchten, entscheiden Sie selbst. Es gibt kein Richtig oder Falsch im Trauerprozess!
- Überlegen Sie, ob Nahestehende Sie in kleinen alltäglichen Dingen unterstützen können – etwa beim Einkaufen, im Haushalt, bei organisatorischen Aufgaben oder indem sie kleine Mahlzeiten vorbereiten. Prüfen Sie dabei für sich, wieviel Nähe Sie zulassen können. Angebote, die Sie derzeit noch nicht annehmen möchten, dürfen Sie freundlich und ohne Erklärung ablehnen.
- Bei Sterbeorten außerhalb des Zuhauses kann es hilfreich sein, vorab mit der Einrichtungsleitung zu vereinbaren, zu welchem Zeitpunkt das Zimmer geräumt werden soll. So bleibt genügend Zeit, persönliche Gegenstände zu sichten und zu beräumen, denn das kann Teil der Trauerarbeit sein

Tự chăm sóc bản thân và nỗi đau buồn

Sự mất đi của một người thân yêu cũng đẩy chính cơ thể của bạn vào một trạng thái cực độ: Cảm xúc trở nên lên xuống thất thường như tàu lượn siêu tốc, tim đập nhanh hơn và đau nhói, lồng ngực có cảm giác bị thắt chặt. Người ta cảm thấy mệt mỏi, không thể ngủ được, suy nghĩ cứ quay cuồng và không còn cảm giác thèm ăn. Mọi việc đều diễn ra chậm chạp, bởi nỗi đau buồn tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

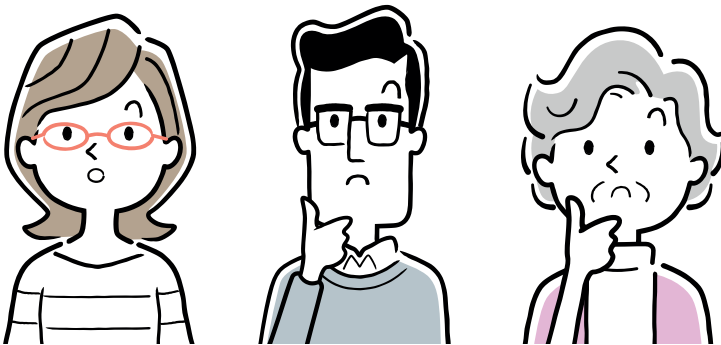
- Vì vậy, hãy dành cho bản thân khoảng thời gian mà bạn cần! Nỗi đau buồn là điều mang tính cá nhân, kéo dài trong những khoảng thời gian khác nhau và biểu hiện theo nhiều cách rất khác nhau.
- Đối với một số người, nỗi đau buồn đến muộn; trước hết họ cần nhận thức và chấp nhận được sự mất mát. Không phải mọi quá trình đau buồn đều có thể được người khác nhận ra ngay lập tức. Vì vậy, bạn hãy cứ thành thật với cảm xúc của bản thân và từ từ học cách chung sống với nỗi đau buồn theo cách riêng của mình.
- Một số nỗi đau buồn cần có sự đồng hành hỗ trợ, nhưng việc bạn muốn dành không gian cho cảm xúc của mình và chia sẻ chúng với người khác vào lúc nào là do chính bạn quyết định. Không có đúng hay sai trong quá trình đau buồn!
- Hãy cân nhắc xem người thân có thể hỗ trợ bạn trong những việc nhỏ hằng ngày hay không – chẳng hạn như đi mua sắm, làm việc nhà, xử lý các công việc tổ chức hoặc chuẩn bị những bữa ăn nhỏ. Trong quá trình đó, hãy lắng nghe chính mình xem bạn có thể đón nhận mức độ gần gũi đến đâu. Bạn có thể lịch sự từ chối những lời đề nghị hỗ trợ mà hiện tại bạn chưa muốn nhận, mà không cần phải giải thích.
- Đối với những nơi qua đời ngoài nhà riêng, việc trao đổi và thống nhất trước với ban quản lý cơ sở về thời điểm cần dọn phòng có thể sẽ hữu ích. Nhờ vậy sẽ có đủ thời gian để xem xét và thu dọn những đồ vật cá nhân, bởi điều này cũng có thể là một phần của quá trình vượt qua nỗi đau buồn

Und nun?

Nachdem durch den Verlust eines nahen Menschen oft alles in Frage gestellt wird, kann durch vertrauensvolle Begleitung ein Neuanfang gefunden werden. Sie müssen nicht alles allein tragen – Unterstützung anzunehmen ist keine Schwäche, sondern ein verantwortungsbewusster Schritt, der Ihnen Kraft gibt. Es hilft, Leid gemeinsam auszuhalten und die eigenen Gefühle anzunehmen. Und natürlich braucht es Zeit und Geduld, einen eigenen Weg zu finden, um die Trauer zu bewältigen.

Dabei können Trauergruppen helfen, aber auch Angebote wie Trauercafés, Selbsthilfegruppen oder Seelsorgeeinrichtungen. Sie bieten Raum, um Erfahrungen zu teilen, Gefühle auszudrücken und Unterstützung zu erfahren. Auch psychosoziale Beratungsstellen oder ambulante Trauerbegleitungen können entlasten und Orientierung geben.

Im Laufe der Zeit verändert sich die Trauer. Sie bleibt, aber sie wandelt sich und wird zu einer wertvollen Erinnerung an den verlorenen Menschen.



Và bây giờ phải làm gì?

Sau khi sự mất mát một người thân yêu thường khiến mọi thứ xung quanh như bị đảo lộn, thì thông qua sự đồng hành đáng tin cậy, người ta có thể tìm thấy một khởi đầu mới. Bạn không cần phải gánh vác mọi thứ một mình – chấp nhận sự hỗ trợ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là một bước đi có trách nhiệm, giúp bạn có thêm sức mạnh. Việc cùng nhau vượt qua đau khổ và chấp nhận những cảm xúc của chính mình sẽ giúp ích. Và dĩ nhiên cần có thời gian và sự kiên nhẫn để tìm ra con đường riêng nhằm vượt qua nỗi đau buồn.

Trong quá trình đó, các nhóm hỗ trợ tang chế có thể giúp ích, cũng như các dịch vụ như quán cà phê dành cho người đang tang chế, các nhóm tự giúp đỡ hoặc các cơ sở mục vụ tâm linh. Nhờ đó, bạn có không gian để chia sẻ kinh nghiệm, bộc lộ cảm xúc và nhận được sự hỗ trợ. Các trung tâm tư vấn tâm lý – xã hội hoặc dịch vụ đồng hành tang chế ngoại trú cũng có thể giúp giảm gánh nặng và mang lại định hướng.

Nỗi đau buồn thay đổi theo thời gian. Nó vẫn còn đó, nhưng chuyển hóa và trở thành một kỷ ức quý giá về người đã mất.



Anhang

Zentrale Berliner Wegweiser

Broschüre zur Hospiz- und Palliativversorgung in Berlin:

„Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist ... Informationen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.“, Hrsg. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, Unionhilfswerk.

Zu beziehen über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz,
erreichbar telefonisch unter

030 40 71 11 13 (Mo.-Fr. 9-15 Uhr) oder

post@hospiz-aktuell.de,

Download: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Broschüre psychosoziale und psychologische Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige in Berlin:

„NICHT IMMER EINFACH. Begleitung in schwierigen Zeiten für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige in Berlin“,

Hrsg.: Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V., Fachstelle für pflegende Angehörige. Zu beziehen über die Website: www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren

oder unter 030 69 59 88 97

Broschüre zur häuslichen Pflege:

„Pflege kompakt Berlin. Fragen und Antworten zur häuslichen Pflege“,
Hrsg.: Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

Zu beziehen u. a. über die Pflegestützpunkte

Download: <https://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/>

Ratgeber zu Demenzerkrankungen und Hilfsangeboten in Berlin

Hrsg.: Alzheimergesellschaft Berlin e.V. (Hrsg.), 19. Auflage, 2025/26

Zu beziehen über den Herausgeber, siehe unten

Download: https://www.alzheimer-berlin.de/fileadmin/user_upload/AGB_Ratgeber_2025-2026.pdf

Phụ lục

Cẩm nang hướng dẫn Berlin

Tài liệu giới thiệu về chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cuối đời tại Berlin:

"Khi không còn cách chữa trị nào khác cho bạn... Thông tin về các chủ đề hấp hối, cái chết và nỗi đau buồn." Được xuất bản bởi Sở Khoa học, Y tế và Chăm sóc Thượng viện, Unionhilfswerk.

Có thể liên hệ với đầu mối trung tâm chăm sóc người hấp hối.

Có thể liên lạc qua điện thoại tại

030 40 71 11 13 (Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng-3 giờ chiều) hoặc

post@hospiz-aktuell.de,

Tải xuống: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Tờ thông tin về các dịch vụ hỗ trợ tâm lý - xã hội và tâm lý học dành cho thân nhân chăm sóc người bệnh tại Berlin:

"KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG ĐỂ DÀNG. Đồng hành trong những thời điểm khó khăn - Dành cho người thân chăm sóc và người có nhu cầu chăm sóc tại Berlin",

Đơn vị xuất bản: Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V., Trung tâm Chuyên môn hỗ trợ thân nhân chăm sóc người bệnh. Có thể xem qua trang web: www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren hoặc gọi số 030 69 59 88 97

Tờ thông tin về chăm sóc tại nhà:

"Chăm sóc điều dưỡng tại Berlin - Thông tin tổng quan ngắn gọn. Hỏi đáp về chăm sóc tại nhà",

Đơn vị xuất bản: Cơ quan Thượng viện Berlin về Khoa học, Y tế và Chăm sóc. Có thể tìm thấy thông tin ở nhiều nơi, trong đó có các trung tâm hỗ trợ chăm sóc.

Tải xuống: <https://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/>

Cẩm nang về các bệnh sa sút trí tuệ và các dịch vụ hỗ trợ tại Berlin

Đơn vị xuất bản: Hiệp hội Alzheimer Berlin - hội đã đăng ký

(Đơn vị xuất bản), ấn bản 19. Phiên bản 2025/26

Có thể mua từ nhà xuất bản, xem bên dưới.

Tải xuống: https://www.alzheimer-berlin.de/fileadmin/user_upload/AGB_Ratgeber_2025-2026.pdf

Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz in Berlin

Es besteht ein Beratungsanspruch auf Hospiz und Palliativversorgung. Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse bzw. die Krankenkasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen. In Berlin übernehmen vornehmlich die Pflegestützpunkte diese Beratung.

Beratung rund um Pflege durch die Berliner Pflegestützpunkte:

Servicetelefon unter 0800.59 000 59 (Mo.-Fr. von 9-18 Uhr),

Internet: www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Z. B. werden Sie hier beraten, wenn Sie selber nicht pflegen können und eine Verhinderungspflege organisiert werden muss: www.berlin.de/sen/pflege/pflegeund-rehabilitation/pflege-zu-hause/verhinderungspflege oder Sie die Pflege zu Hause nicht ausreichend organisieren können und Kurzzeitpflege www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/kurzzeitpflege nötig wird.

Beratung rund um Sterben, Tod und Trauer durch die Zentrale Anlaufstelle Hospiz:

Servicetelefon 030 40 71 11 13 (Mo.-Fr. von 9-15 Uhr) oder per

E-Mail: post@hospiz-aktuell.de

Internet: www.hospiz-aktuell.de

Beratung zur Palliativversorgung, zu ethischen Fragestellungen am Lebensende und zu vorsorgenden Entscheidungen durch Home Care Berlin e.V.

Telefon: 030 45 34 348

E-Mail: info@homecareberlin.de

Internet: www.homecareberlin.de

Beratung zur Palliativpflege und Organisation ehrenamtlicher Sterbebegleitung durch die ambulanten Hospizdienste in Berlin:

Aktuelle Liste unter www.hospizaktuell.de, Rubrik „Beratung für

Bürger:innen“ unter „Ambulante Angebote“

www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege

Tư vấn dành cho thân nhân của người mắc sa sút trí tuệ tại Berlin

Các thân nhân có quyền được tư vấn về chăm sóc cuối đời và chăm sóc giảm nhẹ. Hãy liên hệ với cơ quan bảo hiểm y tế của quý vị hoặc cơ quan bảo hiểm y tế của người bệnh nặng và đang trong giai đoạn cuối đời. Tại Berlin, chủ yếu các điểm hỗ trợ chăm sóc đảm nhiệm việc tư vấn này.

Lời khuyên về chăm sóc từ các trung tâm hỗ trợ chăm sóc tại Berlin:

Đường dây nóng hỗ trợ: 0800.59 000 59 (Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều)

Internet: www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Ví dụ, bạn sẽ nhận được lời khuyên ở đây nếu bạn không thể tự chăm sóc bản thân và cần người chăm sóc tạm thời: www.berlin.de/sen/pflege/pflegeund-rehabilitation/pflege-zu-hause/verhinderungspflege hoặc bạn không thể tự mình sắp xếp việc chăm sóc tại nhà một cách đầy đủ và cần được chăm sóc ngắn hạn. www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/kurzzeitpflege sẽ cần thiết.

Lời khuyên về cái chết, sự ra đi và nỗi đau buồn được cung cấp bởi...

Điểm liên lạc trung tâm dành cho các trung tâm chăm sóc người hấp hối:

Đường dây nóng dịch vụ 030 40 71 11 13 (Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 3 giờ chiều) hoặc qua

Email: post@hospiz-aktuell.de

Internet: www.hospiz-aktuell.de

Tư vấn về chăm sóc giảm nhẹ, các vấn đề đạo đức trong giai đoạn cuối đời và các quyết định mang tính dự phòng do

Home Care Berlin e.V. cung cấp

Điện thoại: 030 45 34 348

E-mail: info@homecareberlin.de

Internet: www.homecareberlin.de

Tư vấn về chăm sóc giảm nhẹ và tổ chức chăm sóc tự nguyện giai đoạn cuối đời thông qua các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ ngoại trú tại Berlin:

Danh sách hiện tại tại www.hospizaktuell.de, mục "Lời khuyên cho người dân" thuộc phần "Dịch vụ ngoại trú"

www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege

Sie können sich selbstverständlich auch beraten lassen von der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens oder der Pflegedienstleitung eines gegebenenfalls in die Pflege bereits einbezogenen Pflegedienstes. Ein auf die speziellen Fragen und Bedürfnisse abgestimmtes Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und für deren Angehörigen und Nahestehende bieten folgende Berliner Institutionen an:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

Friedrichstraße 236
10969 Berlin-Mitte
Telefon: 030 89 09 43 57
E-Mail: info@alzheimer-berlin.de
Internet: www.alzheimer-berlin.de

Alzheimer-Angehörigen-Initiative e. V.

Reinickendorfer Str. 61
13347 Berlin-Wedding
Telefon: 030 47 37 89 95
E-Mail: gai@alzheimer.berlin
Internet: www.alzheimer-organisation.de

Schulungsangebote

Letzte Hilfe Kurse – Übersicht bundesweit
unter www.letztehilfe.info/kurse
auch speziell für Kinder und Jugendliche
www.kids.letztehilfe.info

Letzte Hilfe Kurse und ähnliche Kursangebote berlinbezogen

unter www.hospiz-aktuell.de, Rubrik „Vorsorge“
unter „Kursangebote“ www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote
Die Kranken- und Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige spezielle Kurse an. Fragen Sie bei der Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen gezielt nach.

Bạn cũng đương nhiên có thể được tư vấn bởi bác sĩ mà bạn tin tưởng hoặc bởi điều dưỡng trưởng của dịch vụ chăm sóc đã tham gia vào việc chăm sóc. Một dịch vụ tư vấn được điều chỉnh phù hợp với các câu hỏi và nhu cầu cụ thể của người mắc sa sút trí tuệ và thân nhân cũng như người thân thiết của họ được các tổ chức tại Berlin sau đây cung cấp:

Hiệp hội Alzheimer Berlin (Hội đã đăng ký)

Friedrichstraße 236

10969 Berlin-Mitte

Điện thoại: 030 89 09 43 57

E-mail: info@alzheimer-berlin.de

Internet: www.alzheimer-berlin.de

Sáng kiến dành cho thân nhân người bệnh Alzheimer (Hội đã đăng ký)

Reinickendorfer Str. 61

13347 Berlin-Wedding

Điện thoại: 030 47 37 89 95

E-mail: gai@alzheimer.berlin

Internet: www.alzheimer-organisation.de

Các chương trình đào tạo

Các khóa học sơ cứu - Tổng quan toàn quốc

dưới www.letztehilfe.info/kurse

cũng đặc biệt dành cho trẻ em và thanh thiếu niên

www.kids.letztehilfe.info

Các khóa học sơ cứu và các khóa học tương tự ở Berlin

dưới www.hospiz-aktuell.de, mục "Biện pháp phòng ngừa"

mục "Các khóa học được cung cấp"

www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote

Các công ty bảo hiểm sức khỏe và bảo hiểm chăm sóc dài hạn cung cấp các khóa học đặc biệt dành cho người chăm sóc gia đình. Hãy chủ động liên hệ và hỏi cụ thể quỹ bảo hiểm của người bệnh nặng hoặc người đang ở giai đoạn cuối đời.

Zentrale bundesweite Portale, Fachseiten, Ratgeber

Wegweiser Hospiz- und Palliativmedizin -

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. hat hier alle spezialisierten Angebote der Hospiz- und Palliativversorgung zusammengestellt. Allerdings finden Sie hier keine demenzbezogenen Zusatzinformationen. Dazu hat die Fachgesellschaft aber eine Unterseite geschaltet: <https://www.dgpalliativmedizin.de/allgemein/demenz-palliativversorgung>

Wegweiser Demenz - www.wegweiser-demenz.de

Der Wegweiser des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat hier viele Informationen rund um das Thema Demenz zusammengestellt. Sie können zum Beispiel nach Angeboten in Ihrer Nähe suchen oder Erfahrungs-Berichte von Betroffenen lesen. Hier finden sich auch einige Informationen zur Sterbebegleitung:

<https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/palliativ-und-hospizversorgung-193462>

Fachseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft -

www.deutsche-alzheimer.de

Die Selbsthilfe-Dachorganisationen aller Alzheimer Gesellschaften der Länder hat beispielsweise das Alzheimer-Telefon geschaltet:

030 259 37 95 14

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Sie hat u.a. „Empfehlungen zur Begleitung von Menschen mit Demenz in der Sterbephase“ herausgegeben, siehe https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_sterbephase.pdf, und Informationen auf einer Unterseite zusammengestellt, siehe <https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/demenz-am-lebensende>

Các cổng thông tin trung tâm trên toàn quốc, các trang thông tin chuyên môn và cẩm nang hướng dẫn

Cẩm nang về Y học Chăm sóc Giảm nhẹ và Chăm sóc Cuối đời -

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Hiệp hội Y học Giảm nhẹ Đức (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin eV) đã tổng hợp tất cả các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cuối đời chuyên biệt tại đây. Tuy nhiên, tại đây bạn sẽ không tìm thấy các thông tin bổ sung liên quan cụ thể đến chứng sa sút trí tuệ. Tuy nhiên, hiệp hội chuyên môn đã tạo một trang phụ dành riêng cho mục đích này:

<https://www.dgpalliativmedizin.de/allgemein/demenz-palliativversorgung>

Hướng dẫn về chứng mất trí nhớ - www.wegweiser-demenz.de

Cẩm nang của Bộ Giáo dục, Gia đình, Người cao tuổi, Phụ nữ và Thanh niên Liên bang đã tổng hợp rất nhiều thông tin về chủ đề bệnh mất trí nhớ. Ví dụ, bạn có thể tìm kiếm các dịch vụ hỗ trợ ở gần nơi mình sinh sống hoặc đọc các bài chia sẻ kinh nghiệm từ những người bị ảnh hưởng trực tiếp. Tại đây bạn cũng sẽ tìm thấy một số thông tin về chăm sóc cuối đời:

<https://www.wegweiser-demenz.de/www/palliativ-und-hospizversorgung-193462>

Trang chuyên biệt của Hiệp hội Alzheimer Đức -

www.deutsche-alzheimer.de

Ví dụ, các tổ chức bảo trợ của tất cả các hội Alzheimer ở các quốc gia đã thiết lập đường dây nóng hỗ trợ người mắc bệnh Alzheimer:

030 259 37 95 14

E-mail: info@deutsche-alzheimer.de

Cô ấy có, trong số những thứ khác "Các khuyến nghị về việc đồng hành cùng người mắc chứng mất trí nhớ trong giai đoạn hấp hối" đã được công bố, xem thêm. https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_sterbephase.pdf,

và thông tin được tổng hợp trên một trang phụ, xem

<https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/demenz-am-lebensende>

Fachseite Desideria, München - www.desideria.org

Hier finden Sie viele hilfreiche Informationen, zur Sterbebegleitung siehe

z.B. <https://www.desideria.org/demenz/demenzglossar/sterben>

Empfehlenswert ist der von Desideria Care e.V. herausgegebene Leitfaden für pflegende Angehörige „Denk auch an dich – Demenzwissen, Orientierung, Selbstfürsorge“ mit Checklisten, QR-Codes zum Vertiefen von Themen, Übungen zur Selbstreflexion, Notizseiten, der nicht online verfügbar ist.

Fachseite Demenz Support Stuttgart - www.demenz-support.de

Demenz Support Stuttgart gGmbH ist eine politisch und weltanschaulich neutrale Organisation. Hier finden Sie ein themenbasiertes Literaturverzeichnis zu Demenz, Gruppenangebote, den Teilhabekanal KuKuK-TV und vieles mehr.

Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige

Hrsg. BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

12. aktualisierte Ausgabe, 2026

Zu beziehen über den Herausgeber telefonisch 0228 24 99 93-0 oder per

E-Mail: kontakt@bagso.de

Download: <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>

Verwendete Literatur

Tom Kitwood und Dawn Brooker:

Demenz - Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten, neurokognitiv beeinträchtigten Menschen.

Vlg. Hogrefe 9. Auflage, 2022

Wolfgang Weiß:

Im Sterben nicht allein Hospiz. Ein Handbuch für Angehörige und Gemeinden.

Wichern Verlag, 1999

Trang web chuyên dụng của Desideria, Munich - www.desideria.org

Tại đây bạn sẽ tìm thấy rất nhiều thông tin hữu ích; ví dụ, về chăm sóc cuối đời, xem [tham khảo].

<https://www.desideria.org/demenz/demenzglossar/sterben>

Cẩm nang dành cho người chăm sóc gia đình, "Hãy nghĩ đến bản thân mình nữa - kiến thức, định hướng và tự chăm sóc người mắc chứng mất trí nhớ", do Desideria Care eV xuất bản, rất được khuyến nghị. Cẩm nang này bao gồm danh sách kiểm tra, mã QR để tìm hiểu thêm về các chủ đề, bài tập tự suy ngẫm và các trang ghi chú, nhưng hiện không có sẵn trực tuyến.

Trang chuyên biệt về hỗ trợ người mắc chứng mất trí nhớ Stuttgart -

www.demenz-support.de

Dementia Support Stuttgart gGmbH là một tổ chức trung lập về chính trị và tư tưởng. Tại đây, bạn cũng có thể tìm thấy một danh mục tài liệu tham khảo theo chủ đề về sa sút trí tuệ, các chương trình nhóm hỗ trợ, kênh tham gia KuKuK-TV và nhiều nội dung khác.

Giải tỏa tâm hồn - cẩm nang dành cho người chăm sóc gia đình

Được xuất bản bởi BAGSO, Hiệp hội Liên bang các Tổ chức Người cao tuổi. Phiên bản cập nhật lần thứ 12, năm 2026

Có thể liên hệ với nhà xuất bản qua điện thoại theo số 0228 24 99 93-0 hoặc qua email: contact@bagso.de

Tải xuống: <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>

Tài liệu được sử dụng

Tom Kitwood và Dawn Brooker:

Sa sút trí tuệ - Phương pháp tiếp cận lấy con người làm trung tâm trong chăm sóc và ứng xử với người bị rối loạn, suy giảm nhận thức thần kinh.

Xem thêm Hogrefe ấn bản thứ 9 năm 2022

Wolfgang Weiß:

Không đơn độc trong giai đoạn cuối đời - chăm sóc cuối đời. Cẩm nang dành cho người thân và cộng đồng.

Nhà xuất bản Wichern, 1999

Franz Josef Wetz:

Tod, Trauer, Trost. Was am Ende hilft.

Verlag Reclam, 2020

Dr. Daniela Tausch, Lis Bickel:

Die letzten Wochen und Tage. Diakonie Deutschland.

Krebsverband Baden-Württemberg, 2024

Elisabeth Kübler-Ross et.al.:

Verstehen, was Sterbende sagen wollen -

Einführung in ihre symbolische Sprache.

Droemer Knaur Vlg. 12. Neuauflage, 2008

Petra Fercher und Gunvar Sramek:

Brücken in die Welt der Demenz. Validation im Alltag.

Reinhardt Verlag 3. Auflage, 2018

Vicki de Klerk-Rubin:

Demenz in der Familie. Validation für Angehörige

Reinhardt Vlg. 5. Auflage, 2022

Christiane Pröllochs:

Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz.

Tectum Verlag, 2019

Franz Josef Wetz:

Cái chết, nỗi đau buồn, sự an ủi. Điều gì giúp ích ở giai đoạn cuối đời.

Nhà xuất bản Reclam, 2020

Tiến sĩ Daniela Tausch, Lis Bickel:

Những tuần và ngày cuối cùng. Diakonie, Đức.

Hiệp hội Ung thư Baden-Württemberg, 2024

Elisabeth Kübler-Ross và cộng sự:

Hiểu điều người sắp qua đời muốn nói -

Gợi thiệu về ngôn ngữ biểu tượng của họ.

Nhà xuất bản Droemer Knaur 12. Phiên bản mới, năm 2008

Petra Fercher và Gunvar Sramek:

Cầu nối vào thế giới của sa sút trí tuệ. Xác nhận cảm xúc trong sinh hoạt hằng ngày.

Nhà xuất bản Reinhardt 3. Ấn bản năm 2018

Vicki de Klerk-Rubin:

Sa sút trí tuệ trong gia đình. Xác thực cảm xúc cho người thân

Nhà xuất bản Reinhardt. Ấn bản 5 năm 2022

Christiane Pröllochs:

Đồng hành trong giai đoạn cuối đời với người mắc sa sút trí tuệ.

Nhà xuất bản Tectum, 2019

Impressum

Herausgeber

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks

Autorin

Astrid Paul, Berlin

Endredaktion (V.I.S.D.P.G.)

Dr. Christina Fuhrmann

Redaktion:

Claudia Pfister, Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks

Fachliche Beratung:

Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V., Selbstbestimmtes Wohnen im Alter e.V.,
Home Care Berlin e.V.

Gestaltung & Druck

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Auflage

5.000 (Juli 2026)

Bezug

über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz

E-Mail: post@hospiz-aktuell.de

Telefon: 030 40 71 11 13

Sprechzeiten: Mo-Fr 9:00 – 15:00

Download: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Dieses Produkt ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Gefördert durch:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	---

Umschlag: Charta-Branding

Thông tin xuất bản

Đơn vị phát hành:

Sở Thượng viện Berlin về Khoa học, Y tế và Chăm sóc
Trung tâm liên hệ tư vấn về chăm sóc cuối đời của Unionhilfswerk

Tác giả

Astrid Paul, Berlin

Biên tập cuối cùng (người chịu trách nhiệm nội dung theo luật báo chí)

Tiến sĩ Christina Fuhrmann

Biên tập:

Claudia Pfister, Đầu mối tư vấn trung tâm về chăm sóc cuối đời của
Unionhilfswerk

Tư vấn chuyên môn:

Hiệp hội Alzheimer Berlin, Hiệp hội Sống tự chủ khi về già, và
Home Care Berlin

Thiết kế & In ấn

LWB - Lichtenberger Werkstätten geminnützige GmbH

Ấn bản

5.000 (tháng 7 năm 2026)

Mối quan hệ

thông qua điểm liên lạc trung tâm của trung tâm chăm sóc người hấp hối

E-mail: post@hospiz-aktuell.de

Điện thoại: 030 40 71 11 13

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 - 15:00

Tải xuống: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Sản phẩm này được in trên giấy đạt chứng nhận FSC.

Được tài trợ bởi:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	---

Bìa: Bộ nhận diện thương hiệu Charter



Berliner Initiative
zur Umsetzung der

CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



und ihrer
Handlungsempfehlungen