

Demenz - ein leiser Abschied Деменция - тихое прощание

Begleitung von Menschen mit
Demenz am Lebensende

Сопровождение людей
с деменцией в конце жизни





„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)

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.

Введение

Прощание с людьми, страдающими деменцией, происходит постепенно и начинается задолго до последней фазы жизни — с медленной утраты памяти, ориентации и речи. Именно потому, что люди все больше «отдаляются», последний период жизни требует особого внимания. Таким образом, вы оказываетесь перед серьезным препятствием, усложняемым тем, что вербальная коммуникация невозможна. Речь идет уже не о медицинском лечении, а о создании чувства защищенности, облегчении симптомов и достойном сопровождении со стороны близкого человека — с вашей стороны.

Вероятно, вы иногда бываете не уверены и вам трудно оценить, как на самом деле чувствует себя человек, за которым вы ухаживаете. Вы задаетесь вопросом: «Как понять, нужно ли облегчать боль и какую именно?» Что я могу сделать? Как правильно оказывать поддержку в предсмертной фазе?

Эта брошюра призвана дать ответы на эти и другие вопросы, вселить в вас уверенность и показать, как справиться с эмоциональными и физическими нагрузками. Пусть это станет для вас источником вдохновения — сопровождать человека, страдающего деменцией, в последний период его жизни и помочь ему уйти из жизни с достоинством.

Данная брошюра основана на принципах Хартии по уходу за тяжелобольными и умирающими людьми в Германии: Каждый человек, независимо от болезни, возраста или психического состояния, до самого конца имеет право на достоинство, самоопределение, облегчение страданий, заботу и участие в жизни.

Это касается и людей, страдающих деменцией! До самого конца они остаются личностями со своей индивидуальной историей жизни и глубоко человеческими потребностями.

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

Содержание

Введение	3
Чтобы последняя воля была выполнена:	
Предусмотрительность — залог безопасности!	5
Подготовка документов — на что следует обратить внимание	5
Жизнь и смерть с диагнозом «деменция»	7
Причина смерти — деменция?	8
Общение и отношения	10
Признание потребностей	11
Укрепление доверия	11
Основные потребности и эмпатия	13
Создавайте атмосферу уюта в повседневной жизни	14
Последние дни и часы	17
Паллиативная помощь	18
Стадия умирания и сопровождение	20
Места рождения и смерти	25
Умирание и скорбь	29
Тело и признаки смерти	30
Прощание	31
Забота о себе и скорбь	33
Что теперь?	34
Приложение	35
Центральный путеводитель Берлина	35
Консультации для родственников людей с деменцией в Берлине	36
Предложения по обучению	37
Центральные федеральные порталы, тематические сайты, справочники	38
Использованная литература	39
Сведения об издателе	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 geäußelter 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.



«Тот, кто начинает искать в тот момент, когда это необходимо, с трудом что-либо найдет». (Вильгельм фон Гумбольдт, немецкий гуманист)

Чтобы последняя воля была выполнена: Предусмотрительность - залог безопасности!

Пожалуй, нет ничего тяжелее, когда приходит время прощаться с близким человеком, чем принимать решение о завершении его жизни в том случае, если он сам уже не в состоянии этого сделать. Особенно в случае людей, страдающих деменцией, необходимо обеспечить уважение к их выраженной или предполагаемой воле и пожеланиям.

Соответствующие документы о предварительных распоряжениях, имеющие юридическую силу, составленные как можно раньше с привлечением квалифицированных специалистов, облегчают задачу близким и опекунам, а также помогают избежать конфликтов и неопределенностей в будущем.

Подготовка документов - на что следует обратить внимание

Доверенность на управление делами вступает в силу, когда лицо, выдавшее доверенность, больше не может самостоятельно принимать решения. В ней указано, какие уполномоченные доверенные лица в случае необходимости могут юридически представлять интересы и решать другие вопросы. В распоряжении пациента определяется, какие медицинские меры желательны или нежелательны в четко определенных ситуациях. Особой формой распоряжения пациента является распоряжение на случай чрезвычайной ситуации, которое позволяет в считанные секунды получить представление о желаемых медицинских мерах в чрезвычайной ситуации.

Распоряжение пациента может быть дополнено анкетой, в которой отражается личное отношение к жизненным вопросам и к тем аспектам, которые важны лично пациенту.

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

Важно регулярно проверять подготовленные ранее документы, чтобы они оставались актуальными. Так, пожелания, высказанные ранее, могут измениться к концу жизни. Кроме того, вы сами можете не быть уверены в том, соответствует ли содержание текста желаниям человека, которого вы сопровождаете.

**Важно знать:**

До тех пор, пока не станет очевидно, что человек, которого вы сопровождаете, желает отозвать свое распоряжение, оно остается действительным.

При госпитализации, переезде в дом престарелых, в жилой комплекс с уходом или в хоспис, а также, разумеется, в случае ухода за человеком на дому, в наличии (при необходимости) и легко доступны должны быть следующие документы:

- Удостоверение опекуна (при наличии официально установленной опеки)
- Доверенность на случай утраты дееспособности или общая доверенность с явным полномочием на решение вопросов, касающихся здоровья
- Распоряжение пациента
- План действий в чрезвычайных ситуациях, например, Берлинское постановление о чрезвычайных ситуациях
- Карта донора органов
- План приема лекарств
- Информация о непереносимости, аллергиях и других особенностях, которые необходимо учитывать



„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.



«Сердце не страдает деменцией» (Удо Баер, Габи Шотте-Ланге, авторы
одноименного справочника для лиц, осуществляющих уход, и родственников)

Жизнь и смерть с диагнозом «деменция»

Постановка медицинского диагноза нередко становится большим потрясением для пациентов и их близких. Предстоят большие перемены. У каждого человека деменция может протекать по-разному.

Деменция — это общий термин, обозначающий патологические изменения в мозге, сопровождающиеся прогрессирующей утратой определенных когнитивных функций и значительно ухудшающие качество жизни людей, страдающих этим заболеванием.

В зависимости от формы и причины деменции в первую очередь страдают кратковременная память, мыслительные способности, речь, а также моторика. При некоторых формах деменции могут также наблюдаться изменения личности. Наиболее распространённой формой деменции является болезнь Альцгеймера.

Точные причины заболевания до конца не выяснены. Риск развития деменции может повышаться при наличии различных сопутствующих заболеваний, таких как диабет или сердечно-сосудистые заболевания.

Кроме того, такие факторы риска, как генетическая предрасположенность, курение, употребление алкоголя и избыточный вес, могут способствовать развитию деменции.

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.



Причина смерти — деменция?

Деменция — это прогрессирующее заболевание, которое на последней стадии в конечном итоге приводит к летальному исходу. Само заболевание, как правило, не является непосредственной причиной смерти. Люди умирают от сопутствующих заболеваний, развитию которых способствует прогрессирующее ухудшение физических и когнитивных функций.

Так, на поздней стадии заболевания пациенты утрачивают контроль над повседневными функциями, такими как приём пищи, питьё, контроль мочевого пузыря и кишечника, и часто становятся прикованными к постели.

Такое ослабление организма повышает риск развития инфекций и других осложнений. Однако деменция может также прогрессировать до такой степени, что в результате полного утраты функций органов она может привести к смерти.

Методы лечения включают как медикаментозные, так и немедикаментозные подходы, которые в основном направлены на улучшение качества жизни пациентов.





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.



Наиболее частыми причинами смерти при деменции являются:

- **Пневмония**

Особенно часто встречается особая форма пневмонии, при которой вследствие нарушений глотания слюна или пища вдыхаются и попадают в легкие.

- **Инфекции**

Например, инфекции мочевыводящих путей могут привести к заражению крови (сепсису).

- **Дефицит питания и жидкости**

Прогрессирующая деменция может приводить к тому, что пациенты не хотят или не могут достаточно есть и пить, что значительно ослабляет организм.

- **Проблемы с кровообращением или сердцем**

Сердечная недостаточность или инфаркты возникают чаще, особенно при значительном ухудшении общего состояния.

- **Падения и их последствия**

Переломы костей — например, переломы шейки бедра — могут вызывать серьезные осложнения.

- **Общее физическое истощение**

На терминальной стадии организм всё больше утрачивает способность поддерживать базовые жизненные функции.

Что происходит в организме?

Поскольку человек больше не может правильно двигаться, органы и мышцы ослабевают. Нарушение глотания приводят к тому, что человек потребляет недостаточное количество пищи и жидкости. Организм истощается, вес резко снижается. Такие органы, как сердце, печень или почки, больше не могут нормально функционировать. Иммунная система значительно ослабевает. Постепенно организм перестает выполнять свои основные функции; это явление называется полиорганной недостаточностью. Человек умирает.

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 ausgeweglosen 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 Begleitdienste oder einen ehrenamtlichen Besuchs- oder Hospizdienst. Dadurch werden Sie emotional und ganz praktisch in schwierigen Situationen unterstützt und wissen: **Ich bin nicht allein!**

Осознает ли человек с прогрессирующей деменцией, что он умирает?

На поздних стадиях деменции умирающие люди, как правило, могут воспринимать свою ситуацию лишь в ограниченном объеме или фрагментарно, поскольку их физические и умственные функции значительно нарушены. Постепенно ухудшается способность к осознанной обработке поступающей информации. Тем не менее, люди с прогрессирующей деменцией способны ощущать такие базовые чувства, как боль, страх, близость, тепло или спокойствие, даже если они уже не могут их четко осознавать или выражать. Поэтому общение возможно прежде всего на эмоциональном уровне.



«Деменция не лишает никого достоинства. Это определяется тем, как мы на неё реагируем.». (Типа Шнее, эксперт по уходу за людьми с деменцией)

Общение и отношения

Общение с людьми, страдающими деменцией, — это испытание для вашей эмпатии и креативности. Отношения с человеком в последней фазе жизни могут меняться, становиться глубже, либо же люди могут временно отдаляться. Всё возможно и допустимо. Прежде всего важно сохранять достоинство сопровождаемого человека. В ситуациях, которые кажутся безвыходными, может помочь взгляд на вещи с другой точки зрения: Какие чувства может испытывать сопровождаемый человек и что для него может быть важным? Такая смена перспективы может способствовать лучшему пониманию текущей ситуации и открыть новые возможности для действий.

Очень важно: Обратитесь за помощью и поддержкой!

Например, через группы поддержки для родственников людей с деменцией, службы психологической или духовной поддержки, а также волонтерские службы посещения или хосписа. Благодаря этому вы получите эмоциональную и практическую поддержку в сложных ситуациях и будете знать: **Я не один!**

Bedürfnisse anerkennen

Wie alle Menschen möchten sich auch Menschen mit Demenz in der Sterbe- phase 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 Bedürf-nisse 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 Tages-form und äußeren Umständen kommt es zum Wechselbad der Gefühle, dem Sie bei der Begleitung ausgesetzt sind und standhalten müssen.

Признание потребностей

Как и все люди, люди с деменцией в терминальной фазе жизни также хотят чувствовать себя в безопасности, защищёнными и любимыми.

Существуют различные методы и правила поведения при общении с людьми, страдающими деменцией, которые могут помочь им сориентироваться и оказать поддержку. Одним из проверенных методов общения является, например, валидация по методу Наоми Фейл.

Такая особо чуткая поддержка людей, испытывающих дезориентацию, основана на эмпатии, уважительном общении, а также на признании эмоциональных потребностей. Внимательно наблюдая за мимикой, жестами, дыханием, взглядом и осанкой, близкие люди могут распознать потребности человека с деменцией, удовлетворить их с помощью близости и прикосновений и установить с ним связь.

Также важно понимать, что в конце жизни люди часто стремятся привести в порядок свои внутренние дела и эмоционально завершить незавершённые задачи, чтобы умереть с миром. Эти последние усилия следует признать и уважать, а также предоставить им пространство для самовыражения и поддержку, в первую очередь на эмоциональном уровне.

Укрепление доверия

У деменции много граней. Поведение и настроение могут значительно меняться за короткий промежуток времени. В зависимости от текущего самочувствия и внешних обстоятельств вам приходится сталкиваться с перепадами настроения, сопровождая пациента, и вы должны быть готовы выдержать их.



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 Sterbe-phase 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



При каждом контакте следует составить представление о текущей ситуации:

- Оцените, какое впечатление производит человек с деменцией, за которым вы ухаживаете, на окружающих. Что изменилось? Что осталось неизменным?
Если у вас это не получается, сделайте короткую паузу, чтобы передохнуть, а затем вернитесь.
- Каждую встречу следует начинать и завершать осознанно, например, с помощью так называемых «начальных прикосновений» к плечу или предплечью; это поможет установить доверительные отношения.
- Повторяющиеся узнаваемые действия и ритуалы помогают ориентироваться: Дружелюбное приветствие на равных в начале и осознанное прощание в конце. Эта короткая «церемония» может повторяться много раз в течение дня; она дарит чувство безопасности и уверенности.
- Для умирающих людей, которые в последние минуты жизни часто держат глаза закрытыми, чрезвычайно важно ориентироваться на теплый, уверенный голос в сочетании с прикосновениями. Так они могут почувствовать, приходит ли кто-то, уходит или остается.
- В частности, при прогрессирующей деменции помогает четкая структура. Без явного завершения или прощания человек, страдающий деменцией, эмоционально остается запертым в этой ситуации и это может ощущаться как «бег по кругу».
- Если вы не единственный человек, сопровождающий больного деменцией в предсмертную фазу, то целесообразно обсудить свои пожелания и ожидания с другими участниками процесса. Следует учитывать, что каждый случай скорби индивидуален. Не существует правильного или неправильного способа чувствовать себя. Взаимное уважение и осознание различий могут помочь избежать напряженности или конфликтов

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.

Основные потребности и эмпатия

Люди, страдающие деменцией или другими когнитивными нарушениями, не могут рационально объяснить или обосновать свои потребности. У них есть сильные чувства, которые отражают их потребности. Эти проявления эмоций можно распознать по мимике, жестикуляции, дыханию, голосу и речи, а также по движениям и использованию символов. Это также относится к последней фазе жизни и процессу умирания.

У людей, страдающих деменцией, можно выделить следующие основные потребности:

- чувствовать себя в безопасности, защищенным и любимым,
- быть полезным и активным,
- выражать свои спонтанные чувства и быть услышанным.

Поэтому важно с особым сочувствием относиться к их собственной реальности, особенно на последнем этапе жизни.

Это означает:

- Когда человек чувствует угрозу в своем мире и испытывает страх, ему нужны защита и безопасность. Когда пожилой человек чувствует себя ребенком, скучает по матери и плачет, он хочет почувствовать себя любимым. В этой ситуации полезно отнестись к этому страху со всей серьезностью, с пониманием расспросить ребенка, найти утешительные слова, вселяющие уверенность, и сопроводить это осторожными прикосновениями.
- Если умирающий человек, страдающий деменцией, напряжённо повторяет движения руками и ногами, возможно, он буквально хочет «отправиться в последний путь». Дайте ему пространство для успокоения и примите эти усилия.
- Если человек кричит, плачет, зовет тех, кто может быть для него важен, или проявляет физическую агрессию, значит, потребность громко донести что-то очень велика. Отвечайте тем же тоном и с той же интенсивностью. Благодаря этому подходу вас услышат и вы сможете выразить признание «силе» человека с помощью слов и уверенного прикосновения.

Alltag und Wohlmomente 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.

Создавайте атмосферу уюта в повседневной жизни

Поддержание привычек

Благодаря вниманию и учету индивидуальных потребностей люди, страдающие деменцией, могут дольше сохранять свои способности и ориентацию в пространстве. Рекомендуется целенаправленно стимулировать такие чувства, как зрение, слух, осязание, вкус и обоняние, а также предлагать занятия с учетом личных предпочтений человека.

Огромную роль играет прожитая жизнь. Возвращение к ритуалам, семейной жизни, прежним увлечениям, музыке и профессиональному опыту, с которыми связаны положительные воспоминания, помогает найти ориентиры и способствует хорошему самочувствию. Кроме того, это позволяет сохранить имеющиеся навыки, что способствует укреплению чувства собственного достоинства и возвращению радости жизни.

Юмор и легкость как шанс

Некоторые ситуации, которые затрудняют общение с человеком, страдающим деменцией, и делают его сложным, можно «разрядить» и сгладить с помощью юмора и жизнерадостности.

Люди, страдающие деменцией, зачастую удивительно долго сохраняют чувство юмора, и именно в этом заключается отличная возможность для сближения, расслабления и обретения радости жизни. Юмор объединяет людей, его почти всегда понимают и он способствует сближению, даже когда речь и ориентация начинают ухудшаться. Поэтому близким людям не следует стесняться — пусть даже иногда это требует усилий — использовать юмор в качестве средства общения, ведь юмор помогает, несмотря на трудности, оставаться открытым для маленьких, лёгких и приятных моментов. Воспоминания об этом могут облегчить преодоление трудностей. В частности, совместный смех может помочь облегчить состояние даже на последнем этапе жизни, сбалансировать негативные эмоции, снять напряжение и укрепить отношения.

Кроме того, это пословицы, которые люди, страдающие деменцией, знают из своей жизни, например: «С глаз долой — из сердца вон», что помогает наладить общение с человеком, страдающим деменцией.

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 wahrnehmen, 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:

Пословицы могут служить хорошим поводом для разговора, они помогают установить связь с собственным прошлым и сблизиться в текущей ситуации. Пациенты чувствуют: «Я это помню — я это еще умею». Это приятное ощущение, особенно когда в остальном понимаешь, что многое уже не получается и многого уже не знаешь.

Символы как «билеты» в последнее путешествие

Когда человек, страдающий деменцией, вступает в последнюю фазу жизни, характер его общения меняется. Слова теряют смысл, пациенты очень часто выражаются зашифрованно, они общаются с помощью символов. Но что это значит? Даже если человек больше не осознает, что это за предмет, или не может подобрать для него нужных слов, он все равно может вызывать чувство уюта и узнавания — он становится символом, олицетворяя то, что имеет особое значение для человека, страдающего деменцией. Символ может использоваться для обозначения людей, вещей и событий, а также ценностей, чувств или потребностей (например, в любви).

Символами могут быть:

- Привычные предметы, например, сумочка, шарф, подушка, связка ключей
- Портретные фотографии или личные памятные вещи, например, обручальные кольца
- Религиозные символы, например крест, свеча, статуя Будды, четки

Знаки

Когда умирающие люди, страдающие деменцией, перестают воспринимать предметы, на первый план выходят жесты, мимика и взгляды.

Они отражают то, что человек чувствует, в чём он нуждается, какие у него страхи или потребности, даже если он уже не может выразить это словами. Внимательно наблюдайте за происходящим и реагируйте спокойно, не давя на собеседника — даже небольшие жесты имеют большое значение. Признаки, которые могут служить вам «ориентиром» и подсказать, в каком состоянии в данный момент находится умирающий человек:

Mimik:

- zusammengezoogene 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 wegdrehen: 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

Мимика:

- сведенные брови, напряженный лоб: боль или напряжение
- расширенные зрачки, быстрые движения глаз: неуверенность, беспокойство, страх
- мягкие черты лица, расслабленный рот: покой, расслабление
- спокойный, как бы отрешенный взгляд, расслабленные лицевые мышцы: прощание и умение отпускать

Жестикуляция:

- руки тянутся в пустоту: потребность в поддержке или общении
- движения в поиске чего-либо: желание близости или ориентации
- дрожание или ерзание: признаки внутреннего беспокойства или страха
- поиск руки: потребность в близости
- держание руки: потребность в общении
- отталкивание: потребность в дистанции или признак переутомления
- движения руками и плечами: неудобное положение в постели
- отворачивание головы: отказ
- поворот головы вправо и влево: поиск
- покачивание ногами: желание идти

Без слов:

- беспокойство, крик или плач: признак физических жалоб, боли, страха или неудовлетворённых потребностей
- уединение, отказ от общения, замкнутость: человек внутренне отдаляется от жизни — это естественная часть процесса умирания
- внезапные фазы покоя: умирающие делают еще один шаг в направлении «отпустить»



„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.



«Иметь возможность заснуть, когда устал, и сбросить с плеч груз, который долго носил — это чудесно».

(Герман Гессе, немецкий поэт)

Последние дни и часы

Прощание с человеком, страдающим деменцией, в конце его жизни часто сопровождается сильными эмоциями и нередко становится тяжелым психологическим испытанием. Даже при ограниченных возможностях общения близкие люди могут обеспечить чувство близости и ориентации, просто находясь рядом и реагируя на потребности.

Поддержка со стороны медицинского персонала, сотрудников хосписов и служб посещения, а также духовных наставников может помочь преодолеть этот этап. Дело не в том, чтобы все делать «правильно». Присутствие, внимание, эмпатия и забота имеют решающее значение.

Хотя оценить оставшийся срок жизни довольно сложно, существуют признаки, указывающие на последнюю стадию жизни и приближающуюся смерть.

Так отказ от пищи или жидкости может быть признаком того, что организму больше не требуется энергия, поскольку процесс умирания уже прогрессирует. Прием пищи вопреки желанию пациента является для умирающих людей тяжёлым испытанием, поскольку организм уже не способен переваривать пищу, что может привести к болям в животе, тошноте и рвоте.

Так называемый «пост перед смертью» — это сознательное решение отказаться от пищи и жидкости. Если человек, страдающий деменцией, еще способен самостоятельно принять такое решение, попросите организовать консультацию с врачом.

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.

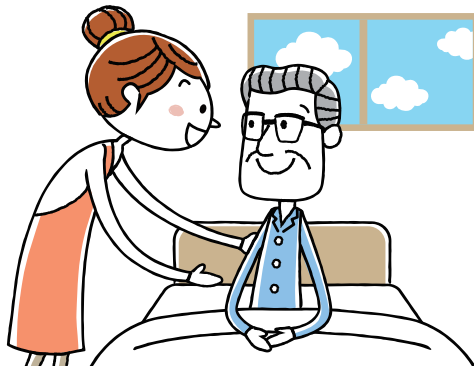
Die medizinische Symptomkontrolle und die Anordnung lindernder Maßnahmen z.B. durch Medikamente gehören zu den hausärztlichen Aufgaben. Bei der Pflege kann Sie ein ambulanter Pflegedienst unterstützen.

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.



Паллиативная помощь

В последние недели, дни и часы у людей с прогрессирующей деменцией могут возникать тягостные симптомы. Это не обязательно так. Тягостные симптомы в большинстве случаев можно смягчить или предотвратить. Основное внимание уделяется облегчению таких неприятных симптомов, как боль, одышка, тошнота, тревога или беспокойство. Медицинский контроль симптомов и назначение симптоматического лечения, например медикаментов, входит в обязанности семейного врача. В уходе за больным вам может помочь служба амбулаторного ухода.

Если пребывание в привычной домашней обстановке можно обеспечить только за счет контроля симптомов, а остальных услуг по уходу на дому недостаточно, то возможно выписать врачебное назначение «Контроль симптомов у пациентов, получающих паллиативную помощь» («Symptom-kontrolle bei Palliativpatient*innen») с использованием формуляра 12с указанием «кода услуги 24а» («Leistungsziffer 24а»).

Если наблюдаются выраженные, сложные и трудно поддающиеся лечению симптомы, помощь может оказать команда специализированной амбулаторной паллиативной помощи (SAPV). Эта форма медицинской помощи также должна быть назначена врачом с использованием бланка № 63 и одобрена медицинской страховой компанией. Команда SAPV в таком случае доступна для вызова круглосуточно.

Сообщайте о своих наблюдениях в случае каких-либо изменений и обращайтесь со всеми возникающими вопросами к специалистам, оказывающим вам поддержку в рамках общей или специализированной амбулаторной паллиативной помощи.





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!



Что я могу сделать?

Когда разум перестает работать, сердце продолжает чувствовать. Умиравшие люди с деменцией по-прежнему очень остро воспринимают речь, настроение, близость и внимание.

Вот как могут помочь близкие:

- **Примите перепады настроения:** настроение может измениться в считанные минуты.
- **Присутствие:** Спокойное присутствие часто действует сильнее любых слов.
- **Прикосновение:** Держите за руку, нежно поглаживайте, прикасайтесь к голове и лицу.
- **Мягкие, но четкие слова:** Даже если человек не отвечает и не реагирует, он все равно слушает.
- **Создание спокойной обстановки:** Создать уютную и комфортную атмосферу: приглушенный свет, тишина, привычные звуки, а также обеспечить спокойствие и безопасность. Используйте знакомые, приятные запахи или ароматы, например, с помощью аэрозолей или ароматических свечей.

Пожалуйста, предварительно проверяйте переносимость запахов, давая их понюхать, поскольку в терминальной фазе обоняние также может ещё раз измениться. Если больной отворачивает голову, это явный признак неприятия.

- **Терпение:** Каждый процесс умирания имеет свой собственный ритм.

Способность к восприятию эмоциональной коммуникации сохраняется до конца жизни. Вы не обязаны и не можете делать всё идеально. Самое важное — это ваше присутствие!

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.

Стадия умирания и сопровождение

Духовность

Духовность является одним из основных аспектов человеческой жизни. Она связана с поиском смысла и значения жизни, а также высшей силы, превосходящей самого человека. Речь идет о таких вопросах, как: Какое место я занимаю в этом мире? Как я связан с Вселенной?

Такие фундаментальные вопросы часто задают себе умирающие люди. Обсуждение этих вопросов и осознание собственных ценностей могут дать вам ориентир и принести утешение. Духовные потребности умирающего человека, страдающего деменцией, должны быть в значительной степени известны из его биографии. Возможно, он хочет слушать религиозные тексты или песни, петь, напевать, произносить молитву или заниматься другими духовными практиками.

Позвольте ему сделать это с уважением и достоинством, признавая прожитую им жизнь. Если его потребности меняются и он больше не хочет того, что раньше было для него важным, он дает об этом понять даже без слов. К этому можно подготовиться.

Уход за телом

Близкие люди, сопровождающие умирающего, часто испытывают потребность сделать что-то полезное и оказать поддержку. Это может выражаться как в тихом присутствии, так и в активном уходе за умирающим. Вы принимаете решение, исходя из своих возможностей и ограничений.

- Уход за пациентами подходит не каждому. Если у вас есть желание принять участие в этом процессе, обратитесь к медицинскому персоналу, чтобы получить необходимые инструкции и рекомендации — это придаст вам уверенности в своих действиях.
- При сопровождении умирающих бывает сложно правильно оценить свои физические и душевные силы. Поэтому важно общаться с людьми, которым вы доверяете.

- 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 Liebesspeisen 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.
- 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

- Если вас спросят о вашем самочувствии, воспользуйтесь этой возможностью и ответьте честно. Этот разговор может помочь вам осознать свои потребности и принять предложенную поддержку.
- Регулярно делайте короткие перерывы, во время которых выходите из-за рабочего места, например, чтобы подышать свежим воздухом у открытого окна или выйти на улицу.
- Попробуйте на короткое время переключить мысли на другие темы и представить в воображении лёгкие, красочные образы. Спокойно сделайте несколько глубоких вдохов, а затем вернитесь на место.
- Используйте паузы, чтобы сделать что-то приятное для себя: слушайте любимую музыку, ешьте любимые блюда или побалуйте себя сладостями. Обсуждайте приятные темы с близкими людьми.
- Важно осознанно покинуть место происхождения на короткое или более длительное время, чтобы взглянуть на все под другим углом и затем вернуться с новыми силами.

Уход за полостью рта

- Уход за полостью рта имеет большое значение при сопровождении умирающих, поскольку дыхание в терминальной фазе часто бывает очень интенсивным и, как правило, осуществляется с открытым ртом. Губы и слизистая оболочка рта болезненно пересыхают, на них образуется налет, который впоследствии превращается в корку, а на слизистой появляются трещины и воспаления.
- Чтобы предотвратить образование налёта, рекомендуется регулярно увлажнять ротовую полость, по возможности каждые полчаса.
- Губы и ротовая полость — это чувствительные интимные зоны, уход за которыми должен осуществляться деликатно и бережно. Поэтому заранее объясняйте, что вы собираетесь делать и что делаете, даже если умирающий человек кажется отсутствующим.
- Уход за полостью рта можно проводить при слегка приподнятом положении головы или в положении лёжа на боку.
- Следите за тем, чтобы ротовая полость оставалась увлажненной, например, с помощью тампонов, смоченных любимыми напитками пациента. Не бойтесь при этом иногда использовать напиток с содержанием вина

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 schmerzhaft 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 Körner-säckchen oder einer leichten Massage mit Öl. Nehmen Sie auf keinen Fall intensiv duftende Öle, wegen der häufigen vorkommenden Geruchs-umstellung im Sterbeprozess kann es dadurch zu Übelkeit kommen.
- Fordern Sie Unterstützung und Beratung vom Pflege team 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.

или пиво для увлажнения полости рта. Осторожно распыляя выбранные жидкости с помощью пульверизатора объемом 100 мл, вы сможете дополнительно поддерживать переднюю часть полости рта во влажном состоянии и уменьшить болевые ощущения.

- Ухаживайте за губами. Нанесите бальзам для губ (обязательно без глицерина) или смесь сливочного масла и меда. Если губы быстро снова пересыхают из-за того, что смесь из масла и мёда «слизывается», попробуйте использовать мазь для сосков. Она отличается хорошей адгезией, обеспечивает высокое качество ухода и, что особенно важно, не имеет собственного вкуса, что может сыграть важную роль в связи с изменением обоняния и вкусовых ощущений в процессе умирания.
- Существуют различные методы стимуляции сосательного рефлекса — если у ребенка нет нарушений глотания, предложите ему трубочку для питья, изготовленную не из стекла, и, по возможности, одновременно поглаживайте круговыми движениями область в нижней части затылка. Это стимулирует слюноотделение и позволяет избежать болезненного воспаления.
- Обращайтесь за консультацией и поддержкой к специалистам и своевременно сообщайте о любых изменениях!

В положении лежа или сидя

- Удобное положение в постели важно с учётом длительного пребывания в лежачем состоянии.
- Слегка приподнимите изголовье кровати, так часто можно снизить риск аспирации и облегчить дыхание.
- Подложите под колени свёрнутое одеяло или специальные валики, чтобы расслабить брюшную стенку.
- Согрейте руки и ноги умирающего человека с помощью мешочков с зерном или легкого массажа с маслом. Ни в коем случае не используйте сильно пахнущие масла, так как из-за часто возникающих изменений обоняния в процессе умирания это может вызвать тошноту.
- Обращайтесь за помощью и консультацией к персоналу по уходу при выборе средств для позиционирования: например, валик из полотенца может поддерживать голову и туловище, а «змейки» для укладки или подушки для кормления обеспечивают безопасность и разгрузку за счёт мягкого, гнездоподобного обрамления тела.

Tipp 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 fahrige 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.



Совет по уходу за собой

Если вы хотите находиться у постели умирающего, вам пригодится кресло с высокой спинкой и подлокотниками. Одеяло и подушка позволят вам найти минутку покоя даже в самом маленьком помещении. Постарайтесь удобно устроиться напротив умирающего или рядом с ним.

Мягкое взаимодействие и успокоение

- Сопровождайте и направляйте беспокойные движения и не противодействуйте им.
- Держите умирающего за руку. Так вы дарите чувство безопасности и защищенности. При этом положите свою руку под руку умирающего. Так он будет чувствовать её близость и тепло, не ощущая при этом, что его сдерживают.
- Объятия можно сопровождать мягким, равномерным покачиванием. Напевание или тихое пение укрепляет связь. Вы почувствуете, нужно ли это.
- Для успокоения людей с деменцией в терминальной стадии могут благотворно действовать звуки или ароматы. Тихие звуки и нежные ароматы, такие как лаванда или роза, помогают обрести покой и почувствовать себя в безопасности. Будьте особенно внимательны и следите за реакцией. Прежде всего избегайте слишком большого количества и слишком длительных предложений, так как они могут перегружать.





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.



Феномен

«моментов просветления в процессе умирания»

В процессе умирания могут неожиданно возникать моменты ясности ума, которые называют «моментами просветления», по-латыни «*Lucidum intervallum*».

При этом человек, несмотря на сопутствующее нарушение сознания, полностью сохраняет свои умственные способности. Феномен, который может быть важен с правовой точки зрения, так как в эти моменты даже пациенты с деменцией в терминальной стадии способны ясно и осознанно выражать свою волю.

Отнеситесь к этим высказываниям с уважением, ведь они отражают потребность выразить глубоко переживаемую истину.

Если в этом контексте высказываются пожелания или требования, противоречащие ранее оформленным завещательным или медицинским распоряжениям, они должны быть письменно зафиксированы в присутствии второго свидетеля.

Если речь идет о медицинских аспектах, необходимо незамедлительно проинформировать лечащих врачей.

«*Lucidum intervallum*» представляет собой исключительный случай. Однако вопрос о том, имеют ли юридическую силу волеизъявления, сделанные в такой момент, вызывает серьезные споры.

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.

Места рождения и смерти

Прощание в собственном доме

Уход из жизни людей, страдающих деменцией, в домашних условиях — это процесс, который характеризуется нарастающей слабостью, замкнутостью и утратой основных навыков. Близкие, желающие дать члену своей семьи возможность уйти из жизни в привычной домашней обстановке, переживают сложный этап прощания, который, однако, сопровождается и моментами близости, и глубокими переживаниями.

Для того чтобы сопровождение в конце жизни было успешным, важно иметь четкие договоренности, план действий в чрезвычайных ситуациях и необходимые средства помощи. **Обратитесь за помощью как можно раньше.**

Вам не нужно и не следует проходить через этот этап в одиночку!

Помощь оказывают семейный врач, службы амбулаторного ухода и амбулаторные хосписные службы, а также, при необходимости, команда специализированной амбулаторной паллиативной помощи (SAPV). Они помогают в контроле симптомов, уходе, организации и в кризисных ситуациях. Однако обратитесь также к членам семьи, близким, друзьям и соседям, если они могут и готовы оказать вам поддержку.

Как правило, решение о том, может ли быть обеспечен надлежащий уход за людьми с деменцией в домашних условиях, принимается ещё до последней фазы жизни. Вы разместили своего близкого человека с деменцией в доме совместного проживания с уходом или в учреждении длительного ухода?

Примете ли вы решение о размещении в хосписе на последнем этапе жизни? Или же в связи с неотложной ситуацией медицинская помощь может быть оказана только в больнице? Независимо от того, какой выбор был сделан, у вас все равно есть возможность посетить эти места.

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 Wohn-gemeinschaft, 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.

Прощание в доме совместного проживания с уходом

В доме совместного проживания с уходом человек с деменцией живёт в собственной комнате. Если пожилые люди долгое время живут в одном доме, их связывают общие привычки и совместные переживания.

Медицинское обслуживание и уход обеспечиваются семейным врачом, службой амбулаторного ухода и, в терминальной фазе, по желанию пациента, амбулаторной хосписной службой, а при необходимости — паллиативной бригадой.

Когда наступает последняя фаза жизни, вы как близкий человек можете индивидуально организовать ритуалы прощания и перехода, например с помощью музыки, символов, молитв или медитаций. Прощание может проходить совместно с другими жильцами дома совместного проживания с уходом и, при необходимости, при поддержке специалистов. По желанию можно организовать ритуалы духовного характера. В период умирания близкие могут находиться рядом днем и ночью и, по желанию, получить необходимую поддержку.

Прощание в учреждении длительного ухода

Если подтверждена необходимость стационарного ухода, возможно размещение в учреждении длительного ухода. Уже на этапе выбора учреждения длительного ухода наличие в нем хорошей паллиативно-гериатрической программы может стать для вас одним из критериев выбора.

В учреждениях длительного ухода люди, страдающие деменцией, также часто проживают в течение длительного времени и чувствуют себя там как дома — учреждение длительного ухода становится для них привычной средой, их домом. Здесь также будет обеспечен круглосуточный уход в последний период жизни. Внешняя врачебная, хосписная и специализированная паллиативная помощь, а также духовное сопровождение организуются по мере необходимости. В идеальном случае вас, как близкого человека, с самого начала будут привлекать к обсуждению вопросов и пожеланий, вы будете поддерживать тесный контакт с медицинским персоналом и получите поддержку в сопровождении умирающего до самого конца.

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 Notfällen, 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 Akut-erkrankungen 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.

Чтобы можно было реализовать волю людей с деменцией, важны предварительные распоряжения, которые в идеале уже должны быть оформлены до поступления в учреждение длительного ухода и известны вам. В ряде учреждений длительного ухода предлагается **планирование медицинского обслуживания на последнем этапе жизни**. Оно содержит пожелания относительно медицинского лечения, ухода или также сопровождения в конце жизни. Как правило, в этом участвуют близкие лица.

Прощание в больнице

В экстренных случаях, требующих немедленной медицинской помощи, которую невозможно оказать в домашних условиях, может быть принято решение о госпитализации. И здесь действует принцип, что в случае смерти прилагаются усилия, чтобы в рамках медицински и организационно возможного организовать достойное прощание. В некоторых больницах работают специально обученные специалисты, которые координируют и обеспечивают сопровождение людей, страдающих деменцией.

Смерть в больнице наступает в основном в результате тяжелых острых заболеваний или обострения неизлечимого заболевания, требующего неотложной медицинской помощи. Для людей, которые дополнительно страдают деменцией, ориентация в такой ситуации особенно затруднена, а нередко и вовсе невозможна. У них имеется особая потребность в защите и ощущении безопасности.

В больнице также прилагаются усилия, чтобы близкие могли находиться рядом с умирающими и поддерживать их. Поддержка духовной службы различных конфессий и открытой к разным мировоззрениям предоставляется во многих больницах и при необходимости можно обратиться за ней. То же самое касается сопровождения со стороны амбулаторной хосписной службы.

Abschied im Hospiz

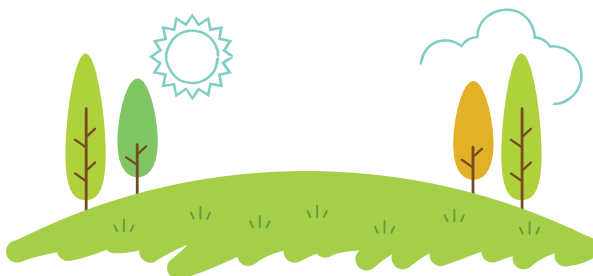
Ein Aufenthalt in einem Hospiz muss ärztlich und seitens der Krankenkasse des sterbenden Menschen mit Demenz befürwortet werden. Voraussetzung ist, dass eine Erkrankung vorliegt, die voranschreitet, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist und die Lebenserwartung auf Tage, Wochen oder wenige Monate begrenzt 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.



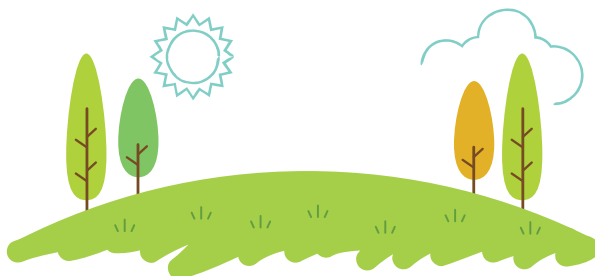
Прощание в хосписе

Пребывание в хосписе должно быть одобрено врачом и страховой компанией умирающего человека, страдающего деменцией. Условием является наличие заболевания, которое прогрессирует, при котором излечение исключено и продолжительность жизни ограничена днями, неделями или несколькими месяцами. Это может иметь место, например, при деменции в терминальной стадии. Кроме того, необходимо наличие явно выраженного или предполагаемого желания переехать в хоспис.

Кроме того, необходимо, чтобы стационарное лечение больше не требовалось, а амбулаторная паллиативная медицинская помощь и уход уже не были достаточными. Спрос на места в хосписе высок, поэтому, как правило, немедленное размещение невозможно и необходимо учитывать время ожидания.

В хосписе проживают люди всех возрастов. Цель уже не заключается в излечении, а в достойной и самостоятельной жизни до самой смерти. Уход носит комплексный характер и учитывает физические, психологические, социальные и духовные потребности. Команда специалистов в области ухода, медицины, психологии, психосоциальной помощи и духовного сопровождения работает сообща, чтобы облегчить тягостные симптомы и обеспечить чувство безопасности.

Уютная атмосфера, создаваемая одноместными комнатами с личными вещами, общими зонами и, зачастую, садом, дарит ощущение уюта. Вы, как близкие человека, по желанию будете активно вовлечены в процесс и сможете находиться в хосписе круглосуточно; вам будет оказана поддержка, консультационная помощь, а также, по желанию, сопровождение в процессе скорби.





„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.



«Жизнь и смерть — одно целое, как река и море — одно целое».
(Халил Джебран, ливанско-американский поэт, философ и художник)

Умирание и скорбь

Человек не умирает в одно мгновение. Когда люди находятся при смерти вследствие естественного процесса старения или тяжёлого заболевания, они проходят начальную фазу процесса умирания. Этот процесс делится на фазы умирания, в которых определённые признаки указывают на приближение смерти.

Тело и признаки смерти

Сам физический процесс умирания начинается в так называемой заключительной фазе, как правило, за 48–72 часа до смерти.

Признаки приближающейся смерти:

- Дыхание становится более поверхностным и может периодически прерываться.
- Мышцы расслабляются, поэтому рот может оставаться приоткрытым.
- Зрачки реагируют на свет лишь слабо.
- Глаза и щеки впадают.
- Кожа на лице вокруг носа и рта выглядит бледной; бледный или сероватый оттенок является типичным признаком приближающейся смерти, поэтому его также называют «треугольником смерти».
- На нижней части тела, в частности на руках, ногах и голени, могут появляться темные пятна.

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.

Что происходит в организме:

- После длительного беспокойства и учащенного дыхания человек постепенно успокаивается.
- Поскольку умирающий из-за ослабленного глотательного рефлекса не может проглатывать слюну или слишком слаб, чтобы откашлять мокроту из легких, его дыхание часто звучит хрипло или булькающе — это так называемый «смертельный хрип». Как правило, это не сопровождается одышкой. Так что об этом вам не нужно беспокоиться.
- Бронхи вырабатывают всё меньше секрета, поэтому больше нет необходимости откашливаться.
- Жизненно важные органы, такие как почки и печень, постепенно перестают функционировать. Почки работают лишь на минимальном уровне, поскольку из-за недостатка жидкости они больше не «промываются», и выделяется меньше мочи. Если эти органы перестают функционировать, продукты обмена веществ из организма больше не выводятся. Тогда эти вещества начинают накапливаться в мозге. Сознание угасает, умирающий выглядит сбившим с толку и дезориентированным.
- Ощущение голода и жажды ослабевает. Умирающие, как правило, уже не испытывают ни голода, ни жажды, они страдают от обезвоживания. Из-за обезвоживания организм начинает вырабатывать вещества, уменьшающие боль.
- Непосредственно перед смертью в мозг поступают гормоны, которые, возможно, ещё дарят умирающему момент счастья.
- Сердце бьется все слабее, руки, ноги и губы становятся холодными и могут посинеть, на коже появляются темные пятна.
- Сердце останавливается, и тогда прекращается снабжение кислородом всех органов. Клетки больше не получают питания и погибают. Наступает биологическая смерть.

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

Признаки смерти

Различают «вероятные» и «достоверные» признаки смерти. К «вероятным» признакам смерти относится остановка дыхания и неподвижные зрачки, которые не реагируют на свет. «Достоверными» признаками являются трупное окоченение и трупные пятна.

Посмертное окоченение, называемое на латыни **rigor mortis**, представляет собой окоченение мышц, наступающее после смерти. Оно наступает через два-четыре часа с век, жевательных мышц и мелких суставов, достигает максимальной выраженности через шесть-двенадцать часов и проходит через 24-48 часов.

Трупные пятна представляют собой покраснения кожи от красно-фиолетового до серо-синего оттенка; они появляются примерно через 20-30 минут после остановки кровообращения и, таким образом, являются самым ранним достоверным признаком смерти.

Прощание

В случае смерти человека для констатации смерти и оформления свидетельства о смерти необходимо вызвать врача или, в качестве альтернативы, дежурную медицинскую службу, а не полицию или пожарных. Для этого приготовьте удостоверение личности умершего.

Что нужно сделать:

- Сообщите об этом близким людям, например родственникам или друзьям.
- Приготовьте важные документы, такие как удостоверение личности или свидетельство о рождении.
- Найдите важные договоры или распоряжения, например завещание, договор с похоронным бюро, заявление о донорстве органов, заявление о предпочтительном способе погребения и т. п., и действуйте в соответствии с ними.
- Если у вас нет договора с похоронным бюро, обратитесь в похоронное бюро

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.

Что помогает и утешает:

Сразу после смерти близкого человека определенные ритуалы могут помочь лучше понять и принять сложившуюся ситуацию

- Откройте окно и «отпустите душу», зажгите свечи.
- Лицо покойного теперь выглядит безмятежным и расслабленным. Осторожно закройте ему веки и вставьте зубные протезы в рот.
- Даже если умерший вас больше не слышит, скажите ему то, что осталось невысказанным.
- Вы можете прикоснуться к покойному или взять его за руку. Присядьте рядом с ним, сделайте глубокий вдох и постарайтесь немного успокоиться. Вы можете постепенно позволить горю занять своё место.
- Обратитесь за помощью к близким людям, которые могут снять с вас часть организационных забот, например при обращении в похоронное бюро и при организации похорон.

Важно знать:

- В Берлине тело умершего может оставаться в квартире до 36 часов. Дайте себе время, чтобы попрощаться!
- Если у вас нет возможности организовать прощание на дому, но вы желаете провести церемонию прощания, вы можете организовать её в похоронном бюро.
- Прощание с умершим возможно даже в кровати одноместной палаты, в том числе в учреждении длительного ухода. Кроме того, в большинстве учреждений по уходу и больницах имеются подходящие помещения для прощания как для верующих, так и для неверующих.
- По желанию родственников покойного из учреждения длительного ухода его тело может быть доставлено похоронным бюро домой для прощания. Из больницы это возможно только в том случае, если тело умершего забирают непосредственно из палаты; оно не должно находиться в холодильной камере.
- При этом вы можете получить духовную поддержку.

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

Забота о себе и скорбь

Потеря близкого человека также вгоняет организм в состояние сильного стресса: Эмоции захлёстывают и сменяют друг друга, сердце начинает биться чаще и болей, а в груди возникает ощущение сдавленности. Человек чувствует усталость, но не может уснуть, мысли постоянно крутятся в голове, а аппетит пропадает. Всё продвигается очень медленно, потому что скорбь отнимает много сил.

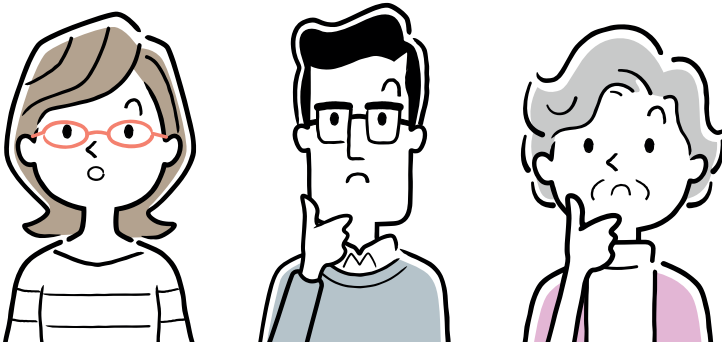
- Поэтому дайте себе столько времени, сколько вам необходимо! Скорбь переживается каждым по-своему, длится у всех по-разному и проявляется самым разным образом.
- У некоторых людей горе наступает не сразу — сначала нужно осознать и принять факт утраты. Также не всегда окружающие могут сразу распознать, что человек переживает горе. Поэтому прислушивайтесь к себе и дайте себе возможность постепенно войти в свой собственный процесс переживания утраты.
- Иногда в переживании горя нужна поддержка, но когда именно вы готовы уделить место своим чувствам и разделить их с другими, решаете только вы сами. В процессе переживания горя не существует правильного или неправильного пути!
- Подумайте, могут ли ваши близкие помочь вам в мелких повседневных делах — например, с покупками, по дому, в решении организационных вопросов или с приготовлением еды. При этом попробуйте определить для себя, насколько близко вы готовы подпустить к себе другого человека. Предложения, которые вы пока не хотите принимать, вы можете вежливо отклонить без объяснения причин.
- Если умерший находился вне дома, целесообразно заранее договориться с руководством учреждения о том, когда следует освободить палату. Таким образом, у вас будет достаточно времени, чтобы разобрать и отсортировать личные вещи, ведь это может стать частью процесса переживания утраты.

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.



Что теперь?

Когда утрата близкого человека ставит всё под сомнение, доверительная поддержка может помочь начать заново. Вам не обязательно справляться со всем в одиночку — принимать поддержку не признак слабости, а осознанный шаг, который помогает обрести силы. Это помогает разделить страдания с другими и принять свои чувства. И, конечно, нужно время и терпение, чтобы найти свой собственный путь в преодолении горя.

В этом могут помочь группы поддержки по переживанию горя, а также такие формы, как кафе для скорбящих, группы самопомощи или службы духовной поддержки. Они предоставляют возможность делиться переживаниями, выражать чувства и находить поддержку. Также психосоциальные консультационные центры или амбулаторное сопровождение в переживании горя могут облегчить состояние и дать ориентиры.

Со временем характер переживания утраты изменяется. Она не исчезает, но трансформируется и превращается в ценное воспоминание об ушедшем человеке.



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

Приложение

Центральный путеводитель Берлина

Брошюра о хосписной и паллиативной помощи в Берлине:

«Если излечение для вас уже невозможно... Информация по темам умирания, смерти и скорби», под редакцией Администрации Сената по науке, здравоохранению и уходу, Unionhilfswerk.

Можно получить в Центральном координационном центре хосписа, по телефону

030 40 71 11 13 (пн.-пт., 9:00-15:00) или

post@hospiz-aktuell.de,

Скачать: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Брошюра о программах психосоциальной и психологической поддержки для родственников, ухаживающих за близкими, в Берлине:

«НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО. Сопровождение в трудные времена для родственников, осуществляющих уход, и людей, нуждающихся в помощи, в Берлине»,

Издатель: Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V., Fachstelle für pflegende

Angehörige. Можно приобрести на сайте: www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren или по телефону 030 69 59 88 97

Брошюра по уходу на дому:

«Кратко об уходе: Берлин. Вопросы и ответы о домашнем уходе»,

Издатель: Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

Можно получить, в частности, в центрах поддержки по уходу

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

Справочник по заболеваниям, связанным с деменцией, и возможностям получения помощи в Берлине

Издатель: Alzheimergesellschaft Berlin e.V. (Изд.), 19-е Тираж, 2025/26

Можно приобрести у издателя, см. ниже

Скачать: 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

Консультации для родственников людей с деменцией в Берлине

Вы имеете право на консультацию по вопросам хосписного и паллиативного ухода. Обратитесь в свою медицинскую страховую компанию или в медицинскую страховую компанию тяжелобольного и умирающего человека. В Берлине эти консультации в основном проводят консультационные центры по уходу.

Консультации по вопросам ухода, предоставляемые берлинскими центрами поддержки по уходу:

Телефон службы поддержки: 0800.59 000 59 (пн.-пт., с 9:00 до 18:00),
сайт: www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Например, здесь вам предоставят консультацию, если вы не можете самостоятельно осуществлять уход и необходимо организовать временный уход: www.berlin.de/sen/pflege/pflegeund-rehabilitation/pflege-zu-hause/verhinderungspflege или если вы не можете в достаточной мере организовать уход на дому и вам требуется краткосрочный уход www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/kurzzeitpflege.

Консультации по вопросам умирания, смерти и скорби, предоставляемые Центральным координационным центром хосписа:

Телефон службы поддержки: 030 40 71 11 13 (пн.-пт., с 9:00 до 15:00) или по адресу

Электронная почта: post@hospiz-aktuell.de. Сайт:

Интернет: www.hospiz-aktuell.de

Консультации по вопросам паллиативной помощи, этическим проблемам в последней фазе жизни и по вопросам принятия заблаговременных решений от Home Care Berlin e.V.

Телефон: 030 45 34 348

Электронная почта: info@homecareberlin.de

Веб-сайт: www.homecareberlin.de

Консультации по вопросам паллиативной помощи и организации волонтерской поддержки умирающих, предоставляемые амбулаторными хосписными службами Берлина:

Актуальный список доступен по адресу www.hospizaktuell.de, в разделе «Консультации для граждан» в подразделе «Амбулаторные услуги» 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: aai@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.

Разумеется, вы также можете проконсультироваться с врачом, которому доверяете, или с руководством службы ухода, если она уже задействована. Следующие берлинские организации предлагают консультации, ориентированные на конкретные вопросы и потребности людей с деменцией, а также их родственников и близких:

**Берлинское общество по борьбе с болезнью Альцгеймера
(нем. Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.)**

Friedrichstraße 236

10969 Berlin-Mitte

Телефон: 030 89 09 43 57

Электронная почта: info@alzheimer-berlin.de

Веб-сайт: www.alzheimer-berlin.de

**Инициатива родственников больных Альцгеймером
(нем. Alzheimer-Angehörigen-Initiative e. V.)**

Reinickendorfer Str. 61

13347 Berlin-Wedding

Телефон: 030 47 37 89 95

Электронная почта: aai@alzheimer.berlin

Веб-сайт: www.alzheimer-organisation.de

Предложения по обучению

Курсы по оказанию первой помощи – Обзор по всей стране на сайте в разделе www.letztehilfe.info/kurse

в том числе специально для детей и подростков

www.kids.letztehilfe.info

Курсы по оказанию первой помощи и аналогичные курсы в Берлине

на сайте www.hospiz-aktuell.de, в разделе «Предупредительные меры»

в разделе «Предложения курсов» www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote

Медицинские и страховые кассы, занимающиеся уходом, предлагают специальные курсы для родственников, осуществляющих уход. Обратитесь с конкретным запросом в кассу, обслуживающую тяжелобольных и умирающих людей.

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>

Центральные федеральные порталы, тематические сайты, справочники

Руководство по хосписной и паллиативной медицине -

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Немецкое общество паллиативной медицины (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.) собрало здесь все специализированные услуги в области хосписной и паллиативной помощи. Однако здесь вы не найдете дополнительной информации, касающейся деменции. Однако профессиональная ассоциация создала для этого отдельную страницу: <https://www.dgpalliativmedizin.de/allgemein/demenz-palliativversorgung>

Справочник по деменции - www.wegweiser-demenz.de

В этом справочнике Федерального министерства образования, семьи, пожилых людей, женщин и молодежи собрана обширная информация по теме деменции. Например, вы можете найти предложения в вашем регионе или ознакомиться с опытом людей, столкнувшихся с подобной проблемой. Здесь также можно найти некоторую информацию о сопровождении умирающих: <https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/palliativ-und-hospizversorgung-193462>

Специализированный раздел Немецкого общества по борьбе с болезнью Альцгеймера -

www.deutsche-alzheimer.de

Например, головная организация, объединяющая все региональные общества по борьбе с болезнью Альцгеймера, запустила «Телефон доверия по болезни Альцгеймера»:

030 259 37 95 14

Электронная почта: info@deutsche-alzheimer.de

Среди прочего она: Опубликованы «Рекомендации по сопровождению людей с деменцией в предсмертную фазу», см. https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_sterbephase.pdf, а также информация, собранная на одной из подстраниц, см. <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

Специализированный сайт Desideria, Мюнхен - www.desideria.org

Здесь вы найдёте много полезной информации; по вопросам сопровождения умирающих см., например,

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

Рекомендуется руководство для родственников, осуществляющих уход, изданное Desideria Care e.V. «Позаботьтесь и о себе — знания о деменции, ориентация, забота о себе», содержащее контрольные списки, QR-коды для более глубокого изучения тем, упражнения на самоанализ и страницы для заметок; данное руководство недоступно в Интернете.

Специализированный сайт «Demenz Support Stuttgart» -

www.demenz-support.de

«Demenz Support Stuttgart gGmbH» является организацией, нейтральной в политическом и идеологическом отношении. Здесь вы найдете тематический список литературы по деменции, информацию о групповых занятиях, канал KuKuK-TV, посвященный вопросам социальной интеграции, и многое другое.

Облегчение для души — руководство для родственников, осуществляющих уход

Издатель: BAGSO (Федеральное объединение организаций пожилых людей)
12-е обновлённое издание, 2026 г.

Заказать можно у издателя по телефону 0228 24 99 93-0 или по электронной почте: kontakt@bagso.de

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

Использованная литература

Том Китвуд и Дон Брукер:

Деменция — лично-ориентированный подход в работе с людьми, страдающими спутанностью сознания и нейрокогнитивными нарушениями.

См. Hogrefe 9-е издание, 2022 год

Wolfgang Weiß:

Не оставайтесь в одиночестве в последние минуты жизни. Хоспис.

Руководство для родственников и общин.

Издательство «Wichern», 1999 г.

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 Knauer Vlg. 12. Neuausgabe, 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:

Смерть, скорбь, утешение. Что в конечном итоге помогает.

Издательство «Reclam», 2020 г.

Dr. Daniela Tausch, Lis Bickel:

Последние недели и дни. Diakonie Deutschland.

Ассоциация по борьбе с раком Баден-Вюртемберга (Krebsverband Baden-Württemberg), 2024 г.

Elisabeth Kübler-Ross и др.:

Понимание того, что хотят сказать умирающие —

Введение в их язык символов.

Издательство Droemer Knaur 12-е новое издание, 2008 год

Petra Fercher und Gunvar Sramek:

Мосты в мир деменции. Внедрение в повседневную практику.

Издательство «Reinhardt», 3-е издание, 2018 год

Vicki de Klerk-Rubin:

Деменция в семье. Валидация для родственников. Издательство

«Reinhardt». 5-е издание, 2022 год

Christiane Pröllochs:

Сопровождение умирающих людей с деменцией.

Издательство «Tectum», 2019 год

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

Сведения об издателе

Издатель

Управление Сената по вопросам науки, здравоохранения и ухода
(Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege)
Центральный координационный центр хосписа благотворительной
организации «Unionhilfswerk» (Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks)

Автор

Astrid Paul, Берлин

Финальная редакция (ответственное лицо)

Dr. Christina Fuhrmann

Редакция:

Claudia Pfister, Центральный координационный центр хосписа организации
«Unionhilfswerk» (Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks)

Экспертные консультации:

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

Дизайн: & Печать

LWB — Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Тираж

5 000 (июль 2026 г.)

Запрос

через центральный координационный центр хосписа

Электронная почта: post@hospiz-aktuell.de

Телефон: 030 40 71 11 13

Время работы: Пн–Пт 9:00 – 15:00

Скачать: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Данный продукт напечатан на бумаге, сертифицированной по стандарту FSC.

При поддержке:

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

Обложка: Charta-Branding





Berliner Initiative
zur Umsetzung der

CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



und ihrer
Handlungsempfehlungen