

Demenz - ein leiser Abschied

Begleitung von Menschen mit
Demenz am Lebensende

Demans - Sessiz bir veda

Demans hastalarına
yaşamın son dönemlerinde
eşlik etme





„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)



“Mesele daha iyi bir ölüm değil, daha iyi bir yaşamdır; son ana kadar daha iyi bir yaşamdır; çünkü ölmek üzere olanlar, hala hayattadırlar.”

(Marina Kojer, Palyatif Geriatri Öncüleri)

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.

Giriş

Demans hastaları ile vedalaşmak, aşamalı bir vedalaşmadır ve hafıza, yönelim ve dil becerilerinin yavaş yavaş kaybedilmesiyle, yaşamın son aşamasından çok önce başlar. İnsanlar birbirlerinden giderek daha fazla “uzaklaştıkları” için, hayatın son dönemine özel bir özen gösterilmesi gerekir. Dolayısıyla büyük bir zorlukla karşı karşıyasınız; sözlü iletişim ortadan kalktığında bu zorluk daha da artıyor. Artık mesele tıbbi tedavi değil; güven ortamı yaratmak, rahatsızlıkları hafifletmek ve tanıdık bir kişinin - yani sizin - eşliğinde onurlu bir şekilde bu süreci atlatmaktır.

Muhtemelen bazen kendinizi tedirgin hissediyorsunuz ve bakımını üstlendiğiniz kişinin durumunu tam olarak değerlendirmekte zorlanıyorsunuz. Kendinize şu soruyu soruyorsunuz: “Varsa ağrıların hafifletilmesi gerektiğini nasıl anlarım? Ne yapabilirim? Ölüm sürecinde nasıl daha iyi bir destek verebilirim?”

Bu broşür, bu ve benzeri soruları yanıtlamak, size güven vermek ve duygusal ve fiziksel zorluklarla nasıl başa çıkabileceğinizi göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Demans hastası bir kişinin yaşamının son dönemlerinde ona eşlik etmeye ve onurlu bir şekilde ölümüne yardım etmekten korkmayın.

Bu broşür, Almanya’da ağır hasta ve ölüm döşeğindeki kişilerin bakımına ilişkin tüzüğün ilkelerine dayanmaktadır: Her insan, hastalığı, yaşı veya zihinsel durumu ne olursa olsun, son nefesini verene kadar haysiyet, kendi kaderini tayin etme, acının hafifletilmesi, ilgi ve hayata katılım hakkına sahiptir.

Bu, demans hastaları için de geçerlidir! Son ana kadar, her biri kendine özgü bir yaşam öyküsüne ve en derin insani ihtiyaçlara sahip bireyler olarak kalırlar.

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

İçindekiler

Giriş	3
Son arzunuzun yerine getirilmesi için: Bakım Vekaletname güvenlik sağlar!	5
Bakım Vekaletname belgeleri – dikkat etmeniz gerekenler	5
Demans Teşhisiyle Yaşamak ve Ölmek	7
Ölüm nedeni olarak demans?	8
İletişim ve İlişkiler	10
İhtiyaçları kabul etmek	11
Güven oluşturmak	11
Temel İhtiyaçlar ve Empati	13
Günlük yaşamı ve keyifli anları şekillendirmek	14
Son günler ve saatler	17
Palyatif bakım	18
Ölüm süreci ve destek	20
Doğum ve ölüm yerleri	25
Ölüm ve Yas	29
Vücut ve Ölüm Belirtileri	30
Veda etmek	31
Kendine Bakım ve Yas	33
Peki şimdi?	34
Ek	35
Berlin'in merkezi yol göstericileri	35
Berlin'de demans hastalarının yakınlarına yönelik danışmanlık hizmeti	36
Eğitim fırsatları	37
Ulusal merkezi portallar, konu sayfaları, rehberler	38
Yararlanılan Kaynakça	39
Yasal Uyarı	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 bevollmächtigten 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.



“İhtiyacı olduğu anda aramak zorunda kalan kişi, aradığını bulmakta zorlanır.”(Wilhelm von Humboldt, Alman hümanist)

Son arzuların yerine getirilmesi için: Önlem almak güven sağlar!

Sevdiğimiz birinden ayrılma söz konusu olduğunda, o kişinin artık kendi başına karar veremediği durumlarda, onun yaşamının sonuna ilişkin kararlar almak kadar zor bir şey yoktur herhalde. Özellikle demans hastaları söz konusu olduğunda, ifade ettikleri veya varsayılan iradelerine ve isteklerine saygı gösterilmesi önemlidir.

Mümkün olduğunca erken bir aşamada uzman danışmanlık desteği alınarak hazırlanan, hukuki geçerliliği olan ilgili bakım vekaletname belgeleri, yakınları ve bakım görevlilerinin yükünü hafifletir ve ileride ortaya çıkabilecek anlaşmazlıkları ve belirsizlikleri önlemeye yardımcı olur.

Bakım vekaletname belgeleri – Dikkat edilmesi gereken konular

Bakım vekalet yetkisi, vekalet veren kişinin artık kendi adına karar veremediği durumlarda devreye girer. Bu belge, gerektiğinde hastaların isteklerini ve diğer sorunlarını yasal olarak temsil etmeye yetkili olan vekillerin kimler olduğu konusunda bilgi içerir. Bir hasta vasiyet belgesi, kesin olarak tanımlanmış durumlarda hangi tıbbi müdahalelerin kabul edildiğini veya reddedildiğini belirler. Hasta vasiyetnamesinin özel bir türü olan acil durum vasiyetnamesi, acil durumlarda istenen tıbbi müdahalelere ilişkin saniyeler içinde genel bir bakış sağlar.

Vasiyetname, yaşamla ilgili konulara ve kişinin kendisi için önemli olan hususlara ilişkin kişisel görüşlerini içeren bir değerler formu ile tamamlanabilir.

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

Vekalet belgelerinin güncel kalması için bunları düzenli olarak kontrol etmek önemlidir. Bu nedenle, daha önce dile getirilmiş istekler yaşamın sonuna doğru değişebilir. Ayrıca, eşlik ettiğiniz kişinin iradesinin bu içerik ile hala uygun olup olmadığı konusunda kendiniz de emin olmayabilirsiniz.

**Bilmeniz gereken önemli bir nokta:**

Eşlik ettiğiniz kişinin

vasiyetini geri almak istediği açıkça belli olmadığı sürece, bu vasiyet geçerliliğini korur.

Bir hastaneye yatış, bakımevine giriş, bir huzurevine veya hospise yerleştirme durumlarında ve elbette kişinin evde bakımı sırasında da, aşağıdaki belgeler (isteğe bağlı olarak) hazır bulunmalı ve kolayca bulunabilmelidir:

- Vasi Belgesi (yasal vasilik söz konusu ise)
- Sağlık konularında açıkça yetki verilen bakım vekaletnamesi veya genel vekaletname
- Hasta Vasiyetnamesi
- Acil durum planı, örneğin Berlin Acil Durum Yönetmeliği
- Organ Bağışı Kartı
- İlaç planı
- Hassasiyetler, alerjiler ve dikkate alınması gereken diğer hususlar hakkında bilgiler



„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.



“Kalp demans olmaz.” (Udo Baer, Gabi Schotte-Lange, bakıcılar ve yakınlar için aynı adlı rehber kitabın yazarları)

Demans tanısıyla yaşamak ve ölmek

Tıbbi tanı konulduğunda, bu durum hastalar ve yakınları için genellikle büyük bir şok olur. Çok şey değişecek. Demans hastalığının seyri, her hastada farklılık gösterebilir.

Demans, belirli bilişsel işlevlerin giderek kaybolmasıyla seyreden ve hastaların yaşamını önemli ölçüde etkileyen beyin hastalıklarının genel adıdır.

Demans hastalığının şekline ve nedenine bağlı olarak, özellikle kısa süreli hafıza, düşünme yeteneği, dil ve motor beceriler etkilenir. Bazı demans türlerinde kişilik değişiklikleri de görülebilir. Demans hastalıklarının en yaygın türü Alzheimer hastalığıdır.

Hastalığın kesin nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Demans hastalığına yakalanma riski, diyabet veya kalp-damar hastalıkları gibi çeşitli öncül hastalıklar nedeniyle artabilir.

Genetik yatkınlık, sigara içme, alkol tüketimi ve aşırı kilo gibi risk faktörleri de demansın gelişmesine katkıda bulunabilir.

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.



Ölüm nedeni olarak demans?

Demans, ilerleyen bir hastalıktır ve son aşamada ölümlle sonuçlanır. Hastalığın kendisi genellikle doğrudan ölüm nedeni değildir. İnsanlar, fiziksel ve bilişsel işlevlerin giderek bozulmasının yol açtığı sekel hastalıklar nedeniyle hayatını kaybediyor. Hastalığın ilerlemiş aşamalarında hastalar yemek yeme, içme, idrar ve bağırsak kontrolü gibi günlük işlevler üzerindeki kontrolünü yitirir ve genellikle yatağa bağımlı hale gelir.

Bu fiziksel zayıflama, enfeksiyonlara ve diğer komplikasyonlara karşı duyarlılığı artırır. Ancak demans hastalığı da, organların işlevlerini tamamen yitirmesi nedeniyle tek başına ölüme yol açacak kadar ilerleyebilir.

Tedavi seçenekleri, esasen hastaların yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan hem ilaçlı hem de ilaçsız yaklaşımları kapsamaktadır.





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.



Demans durumunda en sık görülen ölüm nedenleri şunlardır:

- **Akciğer iltihabı (pnömoni)**

Yutma bozuklukları nedeniyle tükürük veya yiyeceklerin solunarak akciğerlere ulaşmasıyla ortaya çıkan özel bir zatürre türü özellikle sık görülür.

- **Enfeksiyonlar**

Örneğin, idrar yolu enfeksiyonları kan zehirlenmesine (sepsis) yol açabilir.

- **Beslenme ve sıvı eksikliği**

İleri düzeyde demans, hastaların yeterince yemek yemek veya sıvı almak istememesine ya da bunları gerçekleştirememesine neden olabilir; bu da vücudu ciddi şekilde zayıflatır.

- **Dolaşım veya kalp sorunları**

Kalp yetmezliği veya kalp krizi, özellikle genel sağlık durumunun çok zayıf olduğu durumlarda daha sık görülür.

- **Düşmeler ve sonuçları**

Kemik kırıkları - örneğin kalça kırıkları - ciddi komplikasyonlara yol açabilir.

- **Genel fiziksel zayıflama**

Son aşamada vücut, temel işlevlerini sürdürme yeteneğini giderek yitirir.

Vücutta neler oluyor?

İnsan artık doğru düzgün hareket edemediği için organlar ve kaslar zayıflar. Yutma güçlüğü, yetersiz besin ve sıvı alımına neden olur. Vücut bitkin düşmüş durumdadır ve dramatik bir şekilde kilo kaybeder.

Kalp, karaciğer veya böbrek gibi organlar artık düzgün çalışamaz. Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamıştır. Vücut yavaş yavaş temel işlevlerini yitirir; buna çoklu organ yetmezliği denir. İnsan ölür.

Merkt ein Mensch mit fortgeschrittener Demenz, dass er stirbt?

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



„Demenz beraubt niemanden seiner Würde.
Es ist unsere Reaktion darauf.“ (Teepa Schnee, Expertin für Demenzpflege)

Kommunikation und Beziehung

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

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

Ganz wichtig: Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung!

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

İleri derecede demans hastası bir kişi, öleceğini fark eder mi?

Demansın ileri aşamalarında, ölüm döşeğindeki kişiler fiziksel ve zihinsel işlevlerinin ciddi şekilde bozulması nedeniyle durumlarını genellikle sınırlı veya parçalı bir şekilde algılayabilirler. İzlenimlerin bilinçli bir şekilde işlenmesi giderek kısıtlanmaktadır. Bununla birlikte, ileri düzeyde demans hastaları, artık bunları net bir şekilde tanımlayamasa veya ifade edemese de, acı, korku, yakınlık, sıcaklık veya huzur gibi temel duyguları hissedebilir. Bu nedenle iletişim, her şeyden önce duygusal düzeyde mümkündür.



“Demans, hiç kimsenin haysiyetini elinden almaz.
"Bu, bizim buna verdiğimiz tepki." (Teepa Schnee, demans bakımı uzmanı)

İletişim ve İlişkiler

Demans hastalarıyla iletişim kurmak, kişinin empati ve yaratıcılık becerilerini zorlayan bir süreçtir.

Yaşamın son aşamasındaki kişiyle olan ilişki değişebilir, derinleşebilir ya da insanlar arasında ilişki zayıflar. Her şey mümkündür ve önlenemez. Her şeyin önünde eşlik ettiğimiz kişinin haysiyetini korumak yer alır. Çözumsuz gibi görünen durumlarda, olaylara farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak yardımcı olabilir: Destek verilecek bir kişi şu anda nasıl hissediyor olabilir, onun için ne önemli olabilir? Böyle bir bakış açısı değişikliği, mevcut durumu daha iyi anlamayı sağlayabilir ve yeni eylem olanakları yaratabilir.

Çok önemli: Yardım ve destek alın!

Örneğin, demans hastalarının yakınlarına yönelik destek grupları, psikolojik veya manevi destek hizmetleri ya da gönüllü ziyaret veya hospis hizmetleri aracılığıyla. Böylece zor durumlarda hem duygusal hem de pratik olarak destek alırsınız ve şunu bilirsiniz: **Yalnız değilim!**

Bedürfnisse anerkennen

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

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

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

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

Vertrauen schaffen

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

İhtiyaçları kabul etmek

Tüm insanlar gibi, demans hastaları da yaşamlarının son döneminde güvende ve korunmuş olduklarını ve sevildiklerini hissetmek isterler.

Günlük yaşamda demansla başa çıkmak için, rehberlik ve destek sağlayabilecek çeşitli yöntemler ve davranış biçimleri bulunmaktadır.

Örneğin, Naomi Feil’in geliştirdiği “Validation”

yöntemi, kendini kanıtlamış bir iletişim yöntemidir.

Kafası karışmış kişilere yönelik bu son derece duyarlı destek, empati,

saygılı iletişim ve duygusal ihtiyaçların kabul edilmesine dayanmaktadır.

Yüz ifadeleri, el kol hareketleri, nefes alıp verme, bakışlar ve vücut duruşunu dikkatle gözlemleyerek, yakınları demans hastasının ihtiyaçlarını fark edebilir, ona yakınlık gösterip dokunarak bu ihtiyaçlara cevap verebilir ve onunla bir bağ kurabilir.

Ayrıca, insanların hayatlarının sonuna geldiklerinde, huzur içinde ölmek için genellikle içsel meselelerini düzenlemeye ve yarım kalmış işlerini duygusal olarak çözmeye çalıştıklarını anlamak da önemlidir. Bu son çabalar takdir edilmeli ve saygı görmeli; etkilenen kişilere, özellikle duygusal düzeyde, destek ve alan tanınmalıdır.

Güven oluşturmak

Demansın birçok yüzü vardır. Davranışlar ve ruh hali, kısa süreler içinde önemli ölçüde değişebilir. O günkü ruh haline ve dış koşullara bağlı olarak, eşlik ettiğiniz sırada duygusal iniş çıkışlar olabilir ve bunlara göğüs germek zorunda kalırsınız.



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

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

Her temas sırasında mevcut durumu yeniden değerlendirmek gerekir:

- Demans hastası olan ve eşlik ettiğiniz kişinin çevresine karşı davranışının nasıl değiştiğini değerlendirin. Neler değişti? Hangileri aynen kaldı? Eğer bunu yapamıyorsanız, biraz nefes almak için o ortamdan kısa bir süre uzaklaşın ve ardından geri dönün.
- Her karşılaşmayı bilinçli bir şekilde; örneğin, omuz veya üst koldan hafifçe dokunarak, böylece güvene dayalı bir ilişki kurmaya çalışarak başlatın veya bitirin.
- Yeniden tanıtmaya (tanışma) rutinleri ve ritüeller hastayı yönlendirerek faydalı olur: Başlangıçta samimi bir selamlaşma ve sonunda bilinçli bir veda. Bu kısa “tören”, gün içinde defalarca tekrarlanabilir; güven ve güvenilirlik hissi verir.
- Ölüm döşeğindeyken genellikle gözlerini kapalı tutan insanlar için, sıcak ve kararlı bir sesin rehberliği ile dokunma hissi bir araya geldiğinde son derece önemlidir. Böylece birinin geldiğini, gittiğini ya da yanında olduğunu hissedebilirler.
- Özellikle ileri düzey demans vakalarında net bir yapı yardımcı olur. Belirgin bir son ya da veda olmadan, demans hastası kişi duygusal olarak o durumun içinde sıkışıp kalır ve kendini “hamster çarkında” gibi hissedebilir.
- Eğer ölüm döşeğindeki demans hastasına sadece siz eşlik etmiyorsanız, kendi istek ve beklentilerinizi diğer ilgili kişilerle paylaşmanızda fayda vardır. Her yas sürecinin kendine özgü olduğunu unutmamak gerekir. Birinin nasıl hissetmesi gerektiğine dair doğru ya da yanlış diye bir şey yoktur. Birbirine saygı duymak ve farklılıkların farkında olmak, gerginlikleri veya çatışmaları önlemeye yardımcı olabilir

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.

Temel ihtiyaçlar ve empati

Demans veya diğ er biliş el bozukluklardan muzdarip kişiler, ihtiyaçlarını mantıklı bir şekilde açıklayamaz veya gerek elendiremez. İhtiyaçlarını gösteren güçlü duyuları bulunur.

Bu duygular, yüz ifadeleri, el kol hareketleri, nefes alıp verme, ses ve dilin yanı sıra hareketler ve sembollerin kullanımıyla da dıřa vurulabilir. Bu, yařamın son evresi ve ölüm için de geçerlidir.

Demans hastalarında ařağıdaki temel ihtiyaçlar göze çarpmaktadır:

- kendini güvende, korunmuř ve sevilen hissetmek,
- yararlı ve aktif olmak,
- spontane duyguları ifade etmek ve dinlenilmek.

Bu nedenle, özellikle yařamlarının son döneminde, onların kendi gerçekliklerine empatiyle yaklařmak önemlidir.

Bunun anlamı řudur:

- Bir insan kendi dünyasında kendini tehdit altında hissedip korkarsa, koruma ve güvenlięe ihtiyaç duyar. Yařlı bir insan kendini  ocuk gibi hissedip annesini özleyerek aęladığında, sevilme  ister. Bu durumda, bu korkuyu ciddiye almak, empatiyle sorular sormak, teselli edici ve güven veren sözler bulmak ve bunları nazik dokunuřlarla birleřtirmek faydalı olur.
- Demans hastası bir kiři ölüm döřeęindeyken el ve ayaklarıyla hareketleri zorla tekrar ediyorsa, kelimenin tam anlamıyla “son yolculuęuna” çıkmak istiyor olabilir. Buna biraz zaman tanıyın ve bu çabaya engel olmaya çalıřmayın.
- Birisi baęırırsa, aęlarsa, kendisine destek olabilecek kiřileri çaęırırsa ya da fiziksel saldırganlık gösterirse, bu durum yüksek sesle iletiřim kurma ihtiyaının büyük olduęunu gösterir. Aynı ses tonunda ve aynı dinamikle cevap verin. Bu uyum sayesinde, karřınızdaki kiři tarafından fark edilirsiniz ve s zlerinizle ve kararlı dokunuřlarınızla o kiřinin “g c n ” takdir edebilirsiniz.

Alltag und Wohlfühlmomente gestalten

Gewohnheiten pflegen

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

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

Humor und Leichtigkeit als Chance

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

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

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

Günlük hayatı ve keyifli anları şekillendirmek

Alışkanlıkları sürdürmek

Özen göstererek ve bireysel ihtiyaçlara duyarlı davranarak, demans hastaları becerilerini ve yönelimlerini daha uzun süre koruyabilirler.

Görme, işitme, dokunma, tatma ve koklama duyularını bilinçli bir şekilde harekete geçirmek ve ilgili kişinin kişisel tercihlerine uygun etkinlikler sunmak tavsiye edilir.

Yaşanan hayatın temel bir rolü vardır. Olumlu anılarla bağlantılı ritüellere, aile yaşamına, eski hobilere, müziğe ve mesleki deneyimlere yeniden bağlanmak, yön bulmaya yardımcı olur ve refah duygusuna katkıda bulunur. Ayrıca bu sayede mevcut beceriler korunabilir, bu da özgüven ve yaşam sevincini artırır.

Mizah ve hafiflik: Bir fırsat

Demans hastalarıyla iletişim kurmayı zor ve zorlu hale getiren pek çok durum, mizah ve neşeye "yumuşatılabilir" ve ortam rahatlatılabilir.

Demans hastaları mizah duygusunu genellikle şaşırtıcı derecede uzun süre korurlar ve işte tam da bunda yakınlık, rahatlatma ve yaşam sevinci için büyük bir fırsat yatmaktadır. Mizah insanları bir araya getirir, neredeyse her zaman anlaşılır ve dil ve yönelim yetenekleri azalsa bile yakınlık yaratır. Bu nedenle, yakında bulunan kişiler -bazen biraz çaba gerektirse de- mizahı bir iletişim aracı olarak kullanmaktan çekinmemelidir; zira mizah, zorlu koşullara rağmen küçük, hafif ve güzel anlara açık kalmamıza yardımcı olur. Bunu hatırlamak, zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Özellikle birlikte gülmek, yaşamın son döneminde bile rahatlatma sağlayabilir, olumsuz duyguları dengeleyebilir, gerginlikleri giderebilir ve ilişkiyi güçlendirebilir.

Bunun yanı sıra, demans hastalarının hayatlarından aşına oldukları atasözleri de vardır, örneğin: "Gözden uzak, gönülden uzak", demans hastalarıyla iletişim kurmayı sağlayan bir yaklaşımdır.

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:

Atasözleri, sohbetler için iyi bir başlangıç noktası olabilir; kişinin kendi geçmişiyile bir bağ kurmasını sağlar ve mevcut durumda bir yakınlık hissi yaratır. Hasta kişi şöyle düşünür: "Bunu hala hatırlıyorum – bunu hala yapabilirim." Bu, başka türlü pek çok şeyin artık mümkün olmadığını ve pek çok şeyi artık bilmediğini fark ettiğinde, içini rahatlatan bir duygu.

Son yolculuk için “bilet” görevi gören semboller

Demans hastası bir kişi yaşamının son dönemine girdiğinde, o zamana kadar kurulan iletişim biçimi değişir. Kelimeler anlamını yitirir; bu durumdan etkilenen kişiler genellikle şifreli bir şekilde ifade ederler, semboller aracılığıyla iletişim kurarlar. Peki bu ne anlama geliyor? Bir nesne artık bilinçli olarak tanınmıyor ya da onu ifade edecek kelimeler bulunmuyor olsa bile, yine de bir güven ve tanıdıklık hissi uyandırabilir – o nesne bir sembol haline gelir ve demans hastası için çok özel bir anlam taşıyan bir şeyi temsil edebilir. Bir sembol, insanları, nesneleri ve olayları temsil etmek için kullanılabileceği gibi, değerleri, duyguları veya ihtiyaçları (örneğin sevgi ihtiyacı) temsil etmek için de kullanılabilir.

Semboller şunlar olabilir:

- Tanıdık eşyalar, örneğin el çantası, fular, yastık, anahtarlık
- Portre fotoğrafları veya kişisel hatıra eşyaları, örneğin alyanslar
- Dini semboller, örneğin haç, mum, Buda, tespih

İşaret

Demans hastası ölüm döşeğindeki kişiler artık nesneleri algılayamadıklarında, el kol hareketleri, yüz ifadeleri ve bakışlar ön plana çıkar.

Bunlar, kişi artık bunu sözlü olarak ifade edemese bile, nasıl hissettiğini, neye ihtiyacı olduğunu, hangi korkuları veya ihtiyaçları olduğunu gösterir. Bu durumda hastayı dikkatle izleyin ve acele etmeden sakin bir şekilde tepki verin – en ufak hareketler bile büyük önem taşır. Ölüm döşeğindeki kişinin o anda hangi durumda olduğunu size “işaret” olarak gösterebilecek belirtiler:

Mimik:

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

Gestik:

- Hände greifen ins Leere: Bedürfnis nach Halt oder Kontakt
- suchende Bewegungen: Wunsch nach Nähe oder Orientierung
- Zucken oder Nesteln: Zeichen innerer Unruhe oder Angst
- Hand suchen: Bedürfnis nach Nähe
- Hand festhalten: Bedürfnis nach Verbindung
- Wegdrücken: Bedürfnis nach Distanz oder Hinweis auf Überforderung
- Bewegen von Armen und Schultern: unbequemes Liegen
- Kopf 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

Yüz ifadeleri:

- kaşları çatılmış, alnı gergin: Ağrı, veya gerginlik
- Gözleri fal taşı gibi açılmış, gözleri hızla hareket ediyor: Belirsizlik, tedirginlik, korku
- yumuşak yüz hatları, gevşemiş ağız: Huzur, rahatlama
- sakin, boş bir bakış, gevşemiş yüz kasları: Veda ve Kendini Bırakma

El hareketleri:

- Eller boşluğa uzanıyor: Destek veya temas ihtiyacı
- Arama hareketleri: Yakınlık veya yönlendirme ihtiyacı
- Seçirme veya kıpırdanma: İç huzursuzluk veya kaygının belirtisi
- El ile arama: Yakınlık ihtiyacı
- Eli sıkı sıkı tutma: Bağlanma ihtiyacı
- İtmek, Uzaklaştırmak: Mesafeye duyulan ihtiyaç veya aşırı ilgiden sıkılma işareti
- Kolların ve omuzların hareket ettirilmesi: Rahatsız bir yatış pozisyonu
- Başını başka yöne çevirmek: Reddetme
- Başını bir o yana bir bu yana sallamak: Arama
- Sallanan ayaklar: Yürümeyi isteme

Sözsüz:

- Huzursuzluk, çılgılık atma veya ağlama: Fiziksel rahatsızlıklar, ağrı, kaygı ve karşılanmamış ihtiyaçlara işaret
- Geri çekilme, artık konuşmama, içine kapanma: İnsan içsel olarak hayattan uzaklaşır - bu, ölüm sürecinin doğal bir parçasıdır
- Ani dinlenme dönemleri: Ölüm döşeğindeki, “bırakma” sürecinde bir adım daha ileri giderler



„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.



“Yorgun olduğunda uykuya dalabilmek ve uzun süredir taşıdığın bir yükü bırakabilmek, bu harika bir şey.”

(Hermann Hesse, Alman şair)

Son günler ve saatler

Demans hastası bir kişinin yaşamının son dönemlerinde vedalaşmak genellikle duygusal bir süreçtir ve çoğu zaman ruhsal olarak zorlayıcı olabilir. İletişim kısıtlı olsa bile, yakınlar, yanlarında bulunarak ve ihtiyaçlara duyarlı davranarak yakınlık ve yönlendirme sağlayabilirler.

Bakım personeli, hospis ve ziyaret hizmetleri çalışanları ya da ruhani danışmanlık görevlilerinin desteği, bu dönemi atlattmaya yardımcı olabilir. Önemli olan her şeyi "doğru" yapmak değil. Orada bulunma, dikkat, empati ve ilgi çok önemlidir.

Kalan ömrü tahmin etmek zor olsa da, yaşamın son aşamasına ve ölümün yaklaştığına işaret eden belirtiler vardır.

Yiyecek veya içecekleri reddetme, ölüm süreci ilerledikçe vücudun artık enerjiye ihtiyaç duymadığının bir işareti olabilir. Ölüm döşeğindeki kişiler için, kişinin ihtiyacına aykırı bir şekilde besin alımı bir yük oluşturur; çünkü besin artık sindirilmez ve bunun sonucunda karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma görülebilir.

“Ölüm orucu” olarak da adlandırılan bu durum, gıda ve sıvı alımından bilinçli olarak vazgeçme kararıdır. Demans hastası kişi bu tür bir kararı kendi adına verebiliyorsa, bu konuda bir doktorla görüşme talep edin.

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.



Palyatif bakım

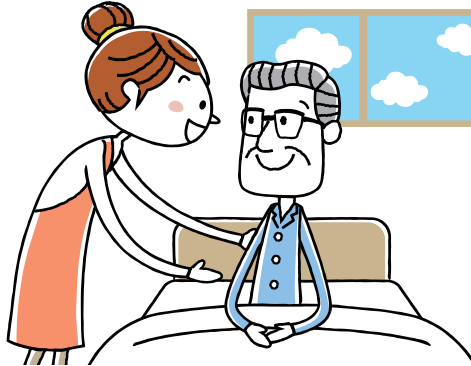
Son haftalarda, günlerde ve saatlerde , ileri düzeyde demans hastalarında zorlayıcı şikayetler ortaya çıkabilir. Böyle olmak zorunda değil. Rahatsız edici şikayetler genellikle hafifletilebilir veya önlenebilir. Odak noktası, ağrı, nefes darlığı, mide bulantısı, kaygı veya huzursuzluk gibi rahatsız edici semptomların hafifletilmesidir. Tıbbi semptom kontrolü ve örneğin ilaçlarla rahatlatıcı önlemlerin alınması, aile hekimlerinin görevleri arasındadır. Bakım konusunda bir evde bakım hizmet görevlisi size destek olabilir.

Sadece semptomların kontrolü sayesinde tanıdık ev ortamında kalınması sağlanabiliyorsa ve evde hasta bakımı hizmetlerinin geri kalanı yetersizse, “Palyatif hastalarda semptom kontrolü” için “ Form 12 kullanılarak “Hizmet kodu 24a” belirtilerek doktor tarafından reçete yazılabilir.

Belirgin, daha karmaşık ve tedavisi zor semptomlar ortaya çıkarsa, özel ayakta palyatif bakım (SAPV) ekibi size destek olabilir. Bu tür bir tedavi de doktor tarafından 63 numaralı formla reçete edilmeli ve sağlık sigortası tarafından onaylanmalıdır.

SAPV ekibi bu durumda 24 saat boyunca ulaşılabilir durumdadır.

Değişikliklerle ilgili gözlemlerinizi paylaşın ve ortaya çıkan tüm sorularınız için genel veya uzmanlaşmış ayakta palyatif bakım hizmetlerinden size destek veren kişilere başvurun.





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!

Ne yapabilirim?

Akıl artık çalışmadığında, kalp hissetmeye devam eder. Ölüm döşeğindeki demans hastaları, konuşmaları, ruh hallerini, yakınlığı ve ilgiyi hala çok yoğun bir şekilde algırlar.

Yakınlar şu şekilde yardımcı olabilir:

- **Duygusal dalgalanmaları kabullenmek:** Ruh hali çok kısa sürede değişebilir.
- **Orada bulunma:** Sessiz bir yanında bulunma durumu, çoğu zaman en güçlü sözlerden bile daha etkili olur.
- **Dokunma:** Elini tutmak, nazikçe okşamak, başına ve yüzüne dokunmak.
- **Yumuşak, anlaşılır sözler:** Karşındaki kişi cevap vermese de veya tepki göstermese de dinler.
- **Sakin bir ortam yaratmak:** Samimi ve rahat bir ortam yaratmak, loş ışık, az gürültü, alışık olunan sesler, huzur ve güvenlik sağlamak. Aerosoller veya kokulu mumlar gibi tanıdık ve hoş kokuları veya aromaları kullanın.

Lütfen önceden kokuları "koklatarak" uygunluğunu kontrol edin, çünkü ölüm sürecinde koku alma duyusu da değişebilir. Hasta başını yana çevirirse, bu açık bir ret işaretidir.

- **Sabır:** Her ölüm sürecinin kendine özgü bir ritmi vardır.

Duygusal iletişimi algılama yeteneği yaşamın sonuna kadar korunur. Her şeyi mükemmel yapmak zorunda değilsiniz ve bunu da yapamazsınız. Onun yanında bulunmanız her şeyden önemlidir!

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.

Ölüm süreci ve destek

Maneviyat

Maneviyat, insan hayatının temel bir boyutudur. Bu, hayatın anlam ve amacını, kendinden daha büyük bir üstün güç ya da kuvveti aramayı ilgilendirir. Burada ele alınan konular şunlardır: Dünyada benim yerim nedir? Evrenle nasıl bir bağım var?

Ölüm döşeğindeki insanlar genellikle bu tür temel soruları kendilerine sorarlar. Bu konudaki paylaşımlar ve kendi değerlerimizi yeniden düşünmek, bize yol gösterici olabilir ve teselli verebilir. Demans hastası bir kişinin ölüm döşeğindeyken duyduğu manevi ihtiyaçlar, büyük ölçüde kişinin yaşam öyküsünden anlaşılmalıdır. Belki de dini metinleri dinlemek, şarkı söylemek, mırıldanmak, dua etmek ya da başka manevi uygulamalar yapmak istiyor olabilir.

Onun yaşamış olduğu hayatı takdir ederek, ona bunu saygı ve haysiyetle mümkün kılın. İhtiyaçları değiştiğinde ve eskiden önem verdiği şeyleri artık istemediğinde, bunu sözsüz bir şekilde de belli eder. Buna hazırlıklı olabilirsiniz.

Kişisel bakım

Ölüm sürecinde yakınlar genellikle yararlı bir şey yapmak ve destek olmak isterler. Bu, hem sessiz bir şekilde yanında bulunarak hem de ölen kişinin aktif bakımını yaparak gerçekleştirilebilir. Burada kendi imkânlarınızı ve sınırlarınızı göz önünde bulundurarak karar verirsiniz.

- Bakım işlemleri herkesin yapabileceği bir şey değildir. Bir şeyler yapmak isterseniz, hemşirelere danışın ve onlardan rehberlik ve tavsiye alın; bu, yaptığınız işlerde size güven verecektir.
- Ölüm sürecinde, kişinin kendi fiziksel ve ruhsal gücünü doğru bir şekilde değerlendirmek zor olabilir. Bu nedenle, güvendiğiniz kişilerle fikir alışverişinde bulunmak önemlidir.

- 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 Lieblings Speisen 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

- Saęlık durumunuz hakkında bilgi istenirse, bunu ciddiye alın ve drste cevap verin. Bu grme, kendi ihtiyalarınızı fark etmenize ve yardım kabul etmenize yardımcı olabilir.
- Dzenli aralıklarla kısa molalar verin ve yerinizden kalkarak rneęin açık pencerede derin nefes alın ya da kapının önüne ıkın.
- Dncelerinizi kısa bir sürelięine başka konulara yöneltmeye çalışın ve hayal gücünüzle hafif, renkli görüntüler canlandırın. Sakin bir şekilde birkaç kez nefes alın ve sonra geri dnn.
- Molaları kendinizi iyi hissetmek üzere deęerlendirin: En sevdięiniz müzikleri dinleyin, en sevdięiniz yemekleri yiyin ya da atıtırın. Sevdięiniz insanlarla güzel konular hakkında sohbet edin.
- nemli olan, farklı bir bakış açısı kazanmak ve ardından yenilenmiş bir şekilde geri dönmek için, kısa ya da uzun süreli molalar verdięinizde olayın yaşandıęı yerden bilinçli olarak uzaklamanızdır.

Aęız bakımı

- Ölüm deęindekilere eşlik ederken aęız bakımı büyük önem taşır; zira ölüm sürecinde solunum genellikle çok yoęun olur ve çoęunlukla aęız açık kalır.
Dudaklar ve aęız mukozası aęrılı bir şekilde kurur, üzerinde bir tabaka oluşur; bu tabaka daha sonra kabuklanır ve mukozada çatlaklar ve iltihaplanmalar ortaya çıkar.
- Kabuk oluşumunu önlemek için, mümkünse yarım saatte bir olmak üzere düzenli olarak aęız nemlendirilmesi yararlıdır.
- Dudaklar ve aęız, hassas ve özenli bir bakım gerektiren hassas bölgeleridir. Bu nedenle, ölen kişi anlamıyor görünse bile, ne yapmayı planladığınızı ve ne yaptığınızı ona anlatın.
- Aęız bakımı, ba hafifçe yukarı kaldırılmış pozisyonda veya yan yatış pozisyonunda yapılabilir.
- Aęzı nemli tutun; örneęin, hastanın en sevdięi içeceklerle ıslatılmış pamuklu bezler kullanarak. Bu sırada, aęzı nemlendirmek için bez üzerine ara sıra araplı bir içecek veya bira kullanmaktan çekinmeyin.

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 schmerzhaftere Entzündung vermieden.
- Fordern Sie auch Beratung und Unterstützung durch die Fachkräfte und teilen Sie Auffälligkeiten zeitnah mit!

Position im Liegen oder Sitzen

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

100 ml'lik bir sprey şişesi kullanarak seçtiğiniz sıvıları dikkatlice püskürterek, ağız ön bölgesini nemli ve ağrısız tutabilirsiniz.

- Dudakların bakımına özen gösterin. Gliserin içermeyen bir dudak kremi veya tereyağı ile bal karışımı sürün.
Eğer tereyağı-bal karışımının yalanması sonucu" dudakların çabucak kurumasını önlemek istiyorsanız, meme ucu merhemini deneyebilirsiniz. Bu ürünün tutunma özelliği iyidir, bakım kalitesi çok yüksektir ve en önemlisi kendine özgü bir tadı yoktur; bu da ölüm sürecinde koku ve tat algısındaki değişiklikler açısından büyük önem taşıyabilir.
- Emme refleksini uyarmak için çeşitli yöntemler vardır – yutma bozukluğu yoksa camdan yapılmamış bir pipet verin ve mümkünse aynı anda başın arka alt kısmına dairesel hareketlerle dokununuz.
Böylece tükürük akışı teşvik edilir ve ağrılı iltihaplanma önlenir.
- Uzmanlardan danışmanlık ve destek talep edin ve dikkat çeken durumları derhal bildirin!

Yatma veya oturma konumunda

- Uzun süre yatmak zorunda kalındığında yatakta rahat bir pozisyon almak önemlidir.
- Yatağın baş ucunu hafifçe yükseltirseniz, boğulma riski genellikle önlenebilir ve nefes alma kolaylaşır.
- Karın kaslarının gevşek kalması için dizleri rulo haline getirilmiş bir battaniye veya özel diz yastıklarıyla destekleyin.
- Ölüm döşeğindeki kişinin ellerini ve ayaklarını sıcak su torbalarıyla ısıtın veya hafif bir yağ masajı yapın. Kesinlikle kokusu çok yoğun yağlar kullanmayın; ölüm sürecinde sıkça görülen koku değişiklikleri nedeniyle bu durum mide bulantısına yol açabilir.
- Pozisyonlamaya destel olacak malzeme seçiminde bakım ekibinden destek ve danışmanlık isteyin; örneğin, bir havlu rulosu gövde ve başın sabit kalmasına yardımcı olabilir; “pozisyonlama yastıkları” veya emzirme yastıkları ise yuva benzeri bir fiziksel sınırlama sağlayarak güven ve rahatlık verebilir.

Tipps zur Selbstfürsorge

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

Sanftes Miteinander und Beruhigung

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



Kendinize özen gösterme ipucu

Ölüm döşeğindeki kişinin yanında olmak istiyorsanız, yüksek sırtlıklı ve kolçaklı bir koltuk işinize yarayabilir.

Bir battaniye ve bir yastık, en dar alanda bile bir anlık huzur bulmanızı sağlar. Ölmek üzere olan kişinin karşısında ya da yanında rahat bir şekilde oturduğunuzdan emin olun.

Nazik bir iletişim ve sakinleştirme

- Dengesiz hareketlere uyum sağlayın ve bunları yönlendirin; karşı koymayın.
- Ölmek üzere olan kişinin elini tutun. Böylece güven ve huzur verirsiniz. Bu sırada elinizi ölen kişinin elinin altına koyun. Böylece, kendini sıkışmış hissetmeden sizin yakınlığınızı ve sıcaklığınızı hisseder.
- Fiziksel bir kucaklaşmayı, nazik ve düzenli bir sallama hareketiyle birleştirebilirsiniz. Bir mırıldanma ya da hafif bir şarkı söyleme, bağı daha da güçlendirir. Bunun istenip istenmediğini anlırsınız.
- Demans hastası veya ölüm döşeğindeki kişileri sakinleştirmek için sesler veya kokular rahatlatıcı olabilir. Lavanta veya gül gibi hafif sesler ve yumuşak kokular, huzur bulmalarına ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Özellikle dikkatli olun ve tepkileri gözlemleyin. Özellikle çok fazla ve çok uzun önerilerden kaçının; bunlar insanı bunaltabilir.





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.

“Ölüm sürecindeki aydınlanma anları” durumu

Ölüm sürecinde beklenmedik zihinsel berraklık anları yaşanabilir; buna “aydınlanma anları” denir; Latince’de ise “**Lucidum intervallum**”olarak adlandırılır.

Kişi aslında altta yatan bilinç bozukluğuna rağmen zihinsel yeteneklerinin tam olarak sahibidir.

Bu, hukuki açıdan önem arz edebilecek bir durumdur; zira bu anlarda demans hastası olan ölüm döşeğindeki kişiler de kendilerini net ve bilinçli bir şekilde ifade edebilir ve irade beyanında bulunabilirler.

Bu sözleri saygıyla karşılayın, çünkü bunlar içten gelen bir gerçeği dile getirme ihtiyacını yansıtıyor.

Bu bağlamda, mevcut düzenlemelere vasiyetname veya tıbbi açıdan aykırı istek veya talepler dile getirilmesi durumunda, bunlar ikinci bir kişinin şahitliğinde yazılı olarak kaydedilmelidir.

Tıbbi hususlar söz konusu olduğunda, tedaviyi yürüten hekimlere derhal bilgi verilmelidir.

Lucidum intervallum istisnai bir durumdur. Ancak, böyle bir anda yapılan beyanların hukuki geçerliliği olup olmadığı konusunda büyük bir tartışma vardır.

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.

Yaşam ve ölüm yerleri

Kendi evinde veda

Demans hastalarının evlerinde vefat etmesi, giderek artan güçsüzlük, içe kapanma ve temel becerilerin yitilmesiyle karakterize edilen bir süreçtir.

Aile üyelerinin tanıdık ev ortamında vefat etmesini sağlamak isteyen yakınları, bu süreçte veda etmenin zorlu bir aşamasını yaşarlar; ancak bu süreçte yakınlık ve yoğun anlar da yer alır.

Yaşamın son dönemlerinde verilen desteğin başarılı olabilmesi için, net anlaşmalar, bir acil durum planı ve gerekli yardım araçlarının sağlanması önemlidir. **Zamanında destek alın.** Bu aşamayı tek başınıza atlatmak zorunda değilsiniz ve atlatmamalısınız!

Destek, aile hekimleri, evde bakım hizmetleri ve evde hospis hizmetleri ile gerekirse özel evde palyatif bakım (SAPV) birimleri tarafından sağlanmaktadır.

Semptomların kontrolünde, bakımda, organizasyonda ve kriz durumlarında yardımcı olurlar. Ancak, size destek olabilecek ve olmak isteyen aile üyeleri, yakınlarınız, arkadaşlarınız ve komşularınızı da bu sürece dahil edin.

Genellikle, demans hastalarına kendi evlerinde iyi bir bakım sağlanıp sağlanamayacağına dair karar, yaşamın son aşamasına gelinmeden önce verilir.

Demans hastası yakınınızı bakım evine veya huzur evine mi yerleştirdiniz?

Yaşamın son döneminde bir hospisde kalmasını mı tercih edersiniz? Yoksa acil bir durum nedeniyle tedavi sadece hastanede mi yapılabilir? Hangi seçim yapılırsa yapılsın, yine de bu yerlere eşlik etme imkânınız bulunmaktadır.

Abschied in der Pflege-Wohngemeinschaft (Pflege-WG)

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

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

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

Abschied in einem Pflegeheim

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

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

Huzurevinde Veda

Bir huzurevinde, demans hastası kiři kendi odasında kalır. Yařlı insanlar bir süre toplu yařam alanında kalırlarsa, alışkanlıklar ve ortak deneyimler sayesinde birbirleriyle baę kurarlar.

Tıbbi bakım ve destek, aile hekimi veya bir ayakta bakım hizmeti tarafından saęlanır; ölüm aşamasında ise istek üzerine bir ayakta hospis hizmeti ve gerektiğinde bir palyatif bakım ekibi tarafından saęlanır.

Yařamın son aşamasına gelindiğinde, yakınları olarak veda ve geçiř ritüellerini kiřisel olarak düzenleyebilirsiniz; örneğin müzik, semboller, dualar veya meditasyonlarla. Veda, huzurevinde yařayan dięer kiřilerle birlikte ve gerekirse profesyonel destek eřliğinde gerçekleştirilebilir. İstenirse, manevi içerikli ritüeller düzenlenebilir. Ölüm sürecinde yakınlar gece gündüz yanında bulunabilir ve isterlerse destek alabilirler

Bakımevinde veda

Bakımevinde bakıma ihtiyaç olduğu teyit edildiğinde, hasta bir bakımevine kabul edilebilir. Hatta yatıř öncesinde bile, bakımevinin palyatif ve geriatrik bakım konusunda iyi bir altyapıya sahip olması sizin için bir seçim kriteri olabilir.

Demans hastaları bakım evlerinde de genellikle uzun süre kalır ve kendilerini orada evlerinde hissederler – bakımevi, onlara tanıdık bir ortam, bir yuva haline gelmiřtir. Burada, yařamın son döneminde de 24 saat bakım hizmeti alabilirsiniz. Dıřarıdan saęlanan tıbbi hizmetler, hospis hizmetleri, özel palyatif bakım ve ruhani destek, ihtiyaçlara göre düzenlenir. En iyi durumda, yakınları olarak bařından itibaren sorularınız ve isteklerinizle sürece dahil edilirsiniz, bakım ekibiyle yakın iletiřim halinde olursunuz ve ölüm sürecinde son ana kadar destek alırsınız.

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

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

Demans hastalarının isteklerini yerine getirebilmek için, en iyisi bakımevine taşınmadan önce hazırlanmış ve sizin tarafınızdan biliniyor olması gereken vekalet belgeleri önemlidir. Bazı bakımevlerinde **yaşamın son aşaması için sağlık hizmetleri planlaması** sunulmaktadır. Bu belge, tıbbi tedavi, bakım ve hatta ötenazi ile ilgili istekleri içerir. Genellikle bu süreçte yakınlar da dahil edilir.

Hastanede vedalaşma

Evde sağlanamayan acil tıbbi müdahale gerektiren durumlarda, hastaneye sevk edilebilir. Burada da, vefat durumunda tıbbi ve organizasyonel olarak mümkün olan sınırlar içinde onurlu bir veda töreni düzenlemeye özen gösterilir.

Bazı hastanelerde, demans hastalarına yönelik bakım hizmetlerini koordine eden ve uygulayan özel eğitim almış uzmanlar görev yapmaktadır.

Hastanede ölümler, çoğunlukla ağır akut hastalıkların ardından ya da tıbbi acil müdahale gerektiren, kötüleşen ve tedavi edilemez bir rahatsızlığın sonucu olarak meydana gelir. Demans hastalığına da yakalanmış kişiler için eşlik bu durumda özellikle zordur, çoğu zaman imkansızdır. Korunma ve güvende hissetme konusunda özel bir ihtiyaçları var.

Hastanede de, ölen kişilerin yakınlarının onlara yakın olabilmesi ve onlara eşlik edebilmesi için çaba gösterilmektedir. Çeşitli mezheplere mensup veya herhangi bir dini görüşe bağlı olmayan hastane papazlık hizmetleri birçok hastanede mevcuttur; ihtiyaç duyduğunuzda bu hizmetlerden yararlanabilirsiniz. Aynı durum, ayakta hospis hizmetinden yararlanma için de geçerlidir.

Abschied im Hospiz

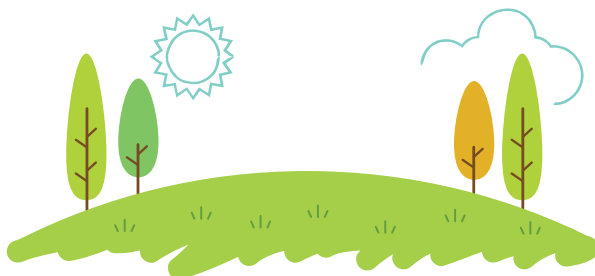
Ein Aufenthalt in einem Hospiz muss ärztlich und seitens der Krankenkasse des sterbenden Menschen mit Demenz befürwortet werden. Voraussetzung ist, dass eine Erkrankung vorliegt, die voranschreitet, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist und die Lebenserwartung auf Tage, Wochen oder wenige Monate begrenzt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



Hospiste veda

Bir hospis bakımevinde kalmak, doktor tarafından ve demans hastası olan kişinin sağlık sigortası tarafından onaylanmalıdır.

Bunun için, ilerleyen, tedavisi mümkün olmayan ve yaşam süresinin günler, haftalar veya birkaç ay ile sınırlı olduğu bir hastalığın varlığı şarttır.

Bu durum, örneğin son aşama demansda söz konusu olabilir.

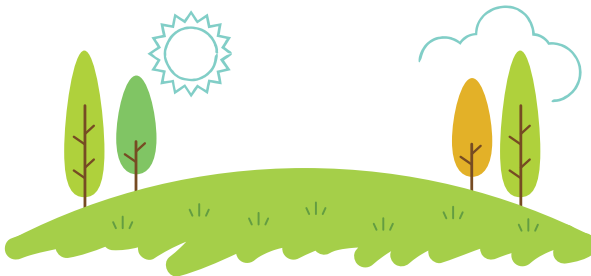
Ayrıca, bir hospise gitme konusunda açık ya da zımni bir istek olması gerekir.

Diğer şartlar arasında, artık hastanede tedaviye gerek kalmaması ve ayakta palyatif bakım ve tıbbi hizmetlerin artık yeterli olmaması yer almaktadır. Hospis yataklarına olan talep yüksek olduğundan, genellikle hemen kabul edilme imkanı bulunmamakta ve bir süre beklemek gerekmektedir.

Hospiste her yaşta insan yaşamaktadır. Artık amaç iyileşmek değil, ölümüne kadar onurlu ve kendi iradesiyle yaşamaktır.

Bakım bütüncül bir yaklaşımla gerçekleştirilir ve fiziksel, ruhsal, sosyal ve manevi ihtiyaçları göz önünde bulundurulur. Hemşirelik, tıp, psikoloji, psikososyal destek ve ruhani danışmanlık alanlarında çalışan bir ekip, rahatsız edici semptomları hafifletmek ve güven hissi sağlamak için birlikte çalışmaktadır.

Tek kişilik odalar ve kişisel eşyalar, ortak kullanım alanları ve genellikle bir bahçeden oluşan samimi atmosfer, insana kendini güvende hissettirir. Yakınları olarak, dilerseniz sürece yakından dahil olabilirsiniz ve gece gündüz hospiste kalabilirsiniz; size destek, danışmanlık ve dilerseniz yas danışmanlığı da sunulur.





„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.



“Yaşam ve ölüm birdir, tıpkı nehir ile denizin bir olması gibi.”

(Khalil Gibran, Lübnan asıllı Amerikalı şair, filozof ve ressam)

Ölüm ve yas

İnsan bir anda ölmez. İnsanlar doğal yaşlanma süreci ya da ağır bir hastalık nedeniyle ölüm döşeğindeyken, ölüm sürecinin başlangıcını yaşarlar.

Bu süreç, yaklaşan ölümü işaret eden belirli belirtilerin görüldüğü ölüm aşamalarına ayrılır.

Vücut ve ölüm belirtileri

Asıl fiziksel ölüm süreci, genellikle ölümden önceki son 48 ila 72 saat içinde, yani son aşamada başlar.

Yaklaşan ölümün belirtileri:

- Nefesler daha sık hale gelir ve ara ara kesilebilir.
- Kaslar gevşer, bu nedenle ağız açık kalabilir.
- Göz bebekleri ışığa artık çok az tepki verir.
- Gözler ve yanaklar çöküyor.
- Yüzde burun ve ağız çevresindeki cilt solgun görünür; bu soluk veya grimsi renk, ölümün çok yakın olduğunun tipik bir belirtisidir - bu nedenle bu bölgeye “ölüm üçgeni” adı da verilir.
- Vücudun alt kısmında, özellikle ellerde, ayaklarda ve baldırlarda koyu lekeler oluşabilir.

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.

Vücutta neler oluyor:

- Uzun süren huzursuzluk ve yoğun solunum seslerinin ardından kişi yavaş yavaş sakinleşir.
- Ölüm döşeğindeki kişi, yutma refleksinin zayıflaması nedeniyle tükürüğü yutamaz veya akciğerlerindeki balgamı öksürerek dışarı atacak kadar gücü kalmaz; bu nedenle solunumu genellikle hırıltılı veya cızırtılı bir ses çıkarır – buna “ölüm hırıltısı” denir. Bu durum genellikle nefes darlığıyla ilişkili değildir. Bu yüzden bu konuda endişelenmenize gerek yok.
- Bronşlar giderek daha az balgam üretir, bu sayede öksürerek balgamı atmaya gerek kalmaz.
- Böbrek ve karaciğer gibi hayati organlar yavaş yavaş işlevlerini yitirmektedir. Böbrekler artık çok düşük seviyede çalışıyor, çünkü sıvı eksikliği nedeniyle yeterince yıkanamıyorlar ve idrar miktarı azalıyor. Bu organlar işlevlerini yitirdiğinde, vücuttaki metabolik atıklar artık dışarı atılamaz.
Sonra bu maddeler beyni kaplar. Bilinci bulanıklaşır, ölen kişi şaşkın ve yönünü kaybetmiş gibi görünür.
- Açlık ve susuzluk hissi azalır. Ölmek üzere olanlar genellikle artık açlık ya da susuzluk hissetmezler; vücutları susuz kalır. Bu susuzluk nedeniyle vücut ağır kesici maddeler salgılar.
- Ölümün hemen öncesinde beyin, ölmek üzere olan kişiye belki de son bir mutluluk anı yaşatacak hormonlarla dolup taşar.
- Kalp giderek daha zayıf atar, eller, ayaklar, bacaklar ve dudaklar soğur ve morarabilir, ciltte koyu lekeler oluşur.
- Kalp durur ve böylece tüm organlara oksijen gitmez. Hücrelere artık besin gitmez, bu yüzden ölmeye başlarlar.
Biyolojik ölüm gerçekleşmiştir.

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

Ölüm işareti

“Kesin olmayan” ve “kesin” ölüm belirtilerinden söz edilir.

Solunum durması ve ışığa tepki vermeyen sabit göz bebekleri, “kesin olmayan” olarak kabul edilir. “Kesin” belirtiler arasında ceset katılığı ve ölüm lekeleri sayılabilir.

Ölüm sertliği, Latince’de **rigor mortis** olarak adlandırılır ve ölümden sonra kaslarda meydana gelen sertleşmedir. İki ila dört saat sonra göz kapaklarında, çığneme kaslarında ve küçük eklemlerde başlar, altı ila on iki saat sonra tam olarak ortaya çıkar ve belirtiler 24 ila 48 saat sonra kaybolur.

Ölüm lekeleri, deride kırmızı-mor ile gri-mavi arasında değişen renk değişiklikleridir; bunlar kalp durmasından yaklaşık 20 ila 30 dakika sonra ortaya çıkar ve bu nedenle ölümün en erken görülen kesin belirtisidir.

Veda etmek

Bir kişi vefat ettiğinde, ölümün tespit edilmesi ve ölüm belgesinin düzenlenmesi için bir doktor veya alternatif olarak sağlık sigortası kapsamındaki acil sağlık hizmeti aranmalıdır; polis veya itfaiye aranmamalıdır. Bunun için merhumun kimliğini hazır bulundurun.

Yapılması gerekenler:

- Akrabalarınız veya arkadaşlarınız gibi yakınlarınıza haber verin.
- Kimlik kartı veya doğum belgesi gibi önemli belgeleri elinizin altında bulundurun.
- Önemli sözleşmeleri veya kararları (örneğin vasiyetname, cenaze hizmetleri sağlayıcısıyla yapılan ön anlaşma, organ bağışı, cenaze töreninin şekline ilişkin beyan vb.) arayın ve buna göre hareket edin.
- Cenaze hizmetleri şirketiyle bir sözleşmeniz yoksa, bir cenaze hizmetleri şirketiyle iletişime geçin

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 alle dem können Sie seelsorgerisch begleitet werden.

Yardımcı olacak ve teselli edecek önlemler:

Vefatın hemen ardından, bazı ritüeller durumu daha iyi anlamaya ve kabullenmeye yardımcı olabilir

- Pencereyi açın ve “ruhu gitmesi için serbest bırakın”, mumları yakın.
- Ölen kişinin yüzü artık huzurlu ve rahat görünüyor. Göz kapaklarını nazikçe kapatın ve ağızına takma dişleri yerleştirin.
- Merhum sizi artık duyamasa da: Ona söylenmesi gerekenleri anlatın.
- Merhuma dokunabilir veya elini tutabilirsiniz. Yanına oturun, derin bir nefes alın ve biraz sakinleşmeye çalışın. Yas tutma aşaması için yavaş yavaş başlamış olur.
- Organizasyonel konularda size yardımcı olabilecek yakınlarınızdan destek isteyin; örneğin, cenaze eviyle iletişime geçme ve cenaze işlemlerini halletme gibi konularda.

Bilmeniz gereken önemli bir nokta:

- Berlin'de vefat eden kişinin cesedi, 36 saate kadar evinde kalabilir. Veda etmek için kendinize zaman ayırın!
- Evde cenaze töreni düzenleme imkânınız yoksa, ancak veda etmek için bir tören düzenlemek istiyorsanız, cenaze evinde bir tören düzenlemesini sağlayabilirsiniz.
- Cenazenin bir yatakta kalması, bakım evinde de mümkündür. Çoğu bakım evi ve hastanede, dindar ve dindar olmayan kişiler için uygun cenaze tören salonları da bulunmaktadır.
- İstenirse, vefat eden kişinin cenazesi bakım evinden bir cenaze levazımatçısı tarafından eve getirilip, cenaze töreni için hazır hale getirilebilir. Bu işlem, merhumun doğrudan odasından alınmış olması durumunda hastaneden yapılabilir; yani merhumun soğuk hava odasında bulunmamış olması gerekir.
- Tüm bu süreçte ruhsal destek alabilirsiniz.

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

Kendine özen gösterme ve yas

Yakın birinin kaybı, kişinin kendi vücudunu da zorlu bir duruma sokar: Duygular adeta bir lunapark trenindeymiş gibi inişli çıkışlıdır, kalp daha hızlı atar ve acır, göğüs sıkışır. Yorgun hissedilir ancak uyku tutmaz, düşünceler uçuşur ve iştah yoktur. Her şey yavaş ilerliyor, çünkü yas tutmak çok enerji gerektiriyor.

- Bu yüzden, bunun için ne kadar zaman gerekiyorsa ayırın! Yas, kişiye göre değişir, süresi farklılık gösterir ve çok çeşitli şekillerde kendini gösterir.
- Bazı kişilerde yas süreci gecikmeli olarak başlar; kaybın farkına varılması gerekir. Ayrıca, her yas süreci dışarıdan bakanlar için hemen fark edilebilir değildir. Bu nedenle kendinizi kaybetmeyin ve kendi kişisel yas sürecinizi yaşayın.
- Bazı yas süreçlerinde desteğe ihtiyaç duyulur, ancak duygularınıza ne zaman yer açacağınız ve bunları başkalarıyla ne zaman paylaşacağınız konusunda karar sizindir. Yas sürecinde doğru ya da yanlış diye bir şey yoktur!
- Yakınlarınızın günlük hayatın küçük işlerinde size yardımcı olup olamayacağını düşünün - örneğin alışverişte, ev işlerinde, organizasyonel görevlerde veya küçük öğünler hazırlayarak. Bu süreçte kendiniz için ne kadar yalnız kalmak istediğinizi değerlendirin. Şu anda kabul etmek istemediğiniz teklifleri, nazik bir şekilde ve herhangi bir açıklama yapmadan reddedebilirsiniz.
- Ev dışında vefat edilmesi durumunda, odanın ne zaman boşaltılacağı konusunda önceden tesis yönetimi ile mutabık kalmak faydalı olabilir. Böylece kişisel eşyaları gözden geçirmek ve toplamak için yeterli zaman kalır; zira bu, yas sürecinin bir parçası olabilir

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.

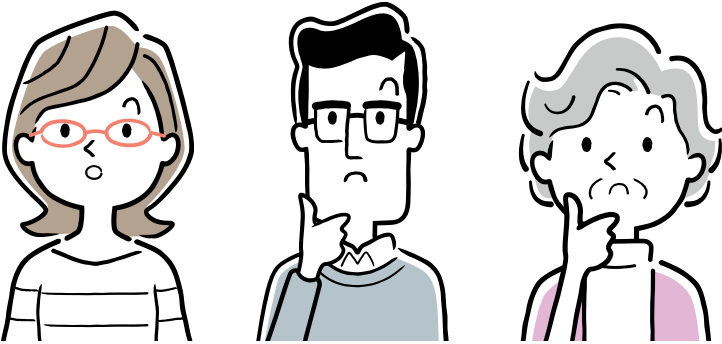


Peki şimdi?

Sevdiğimiz birini kaybetmekle her şeyin anlamını yitirdiği bir dönemde, güvenilir bir destek sayesinde yeni bir başlangıç yapılabilir. Her şeyi tek başına üstlenmek zorunda değilsiniz - yardım kabul etmek bir zayıflık değil, size güç veren sorumlu bir adımdır. Acıyı birlikte paylaşmak ve kendi duygularını kabullenmek yardımcı olur. Ve elbette, yaşla başa çıkmak için kendine özgü bir yol bulmak zaman ve sabır gerektirir.

Bu süreçte yas grupları yardımcı olabilir, ancak yas kafeleri, kendi kendine yardım grupları veya ruhani destek kurumları gibi imkanlar da faydalı olabilir. Bu ortamlar, deneyimleri paylaşmak, duyguları ifade etmek ve destek bulmak için bir alan sunar. Psikososyal danışma merkezleri veya ayakta yas danışmanlığı hizmetleri de yükünüzü hafifletebilir ve size yol gösterebilir.

Zamanla yas duygusu değişir. Yas oradadır, ama şekli değişir ve kaybedilen kişi için değerli bir anıya dönüşür.



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

Berlin'in Önemli Rehberleri

Berlin'de Hospis ve Palyatif Bakım Broşürü:

"İyileşmeniz artık mümkün değilse... Ölüm, vefat ve yas konularıyla ilgili bilgiler", Yayıncı: Bilim, Sağlık ve Bakım Senato İdaresi, Unionhilfswerk. Hospis Merkezi Danışma Bürosu'ndan temin edilebilir, telefonla ulaşılabilir:

030 40 71 11 13 (Pzt.-Cuma 9-15 saatleri arasında) veya

post@hospiz-aktuell.de adresinden temin edilebilir,

İndir: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Berlin'de hasta bakımı yapan aile üyeleri için psikososyal ve psikolojik destek hizmetleri broşürü:

„HER ZAMAN KOLAY DEĞİL. "Berlin'de bakım veren yakınlar ve bakıma muhtaç kişiler için zor zamanlarda destek",

Yayıncı: Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V., Bakım Veren Aile Üyeleri Destek Merkezi. Web sitesinden temin edilebilir: www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren veya 030 69 59 88 97 numaralı telefondan

Evde bakım broşürü:

"Berlin'de Bakım Birarada. "Evde Bakımla İlgili Sorular ve Yanıtlar", Yayınlayan: Bilim, Sağlık ve Bakım Senato İdaresi.

Bakım destek merkezlerinden temin edilebilir. İndirme: <https://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/>

Berlin'de Demans Hastalıkları ve Yardım Hizmetleri Rehberi

Yayıncı: Berlin Alzheimer Derneği (Yayıncı), 19. Baskı, 2025/26

Yayınevinden temin edilebilir, bkz. aşağıda

İndirme: 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

Berlin’de demans hastalarının yakınlarına yönelik danışmanlık

Hospis ve palyatif bakım konusunda danışmanlık hizmeti bulunmaktadır. Kendi sağlık sigortanızla veya ağır hasta ve ölüm döşğinde olan kişinin sağlık sigortasıyla iletişime geçin. Berlin’de bu danışmanlık hizmetini esas olarak bakım destek merkezleri üstlenmektedir.

Berlin Bakım Destek Merkezleri’nden bakımla ilgili danışmanlık hizmetleri:

Hizmet hattı: 0800.59 000 59 (Pzt.-Cum. 09:00-18:00),

İnternet: www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Örneğin, kendiniz bakım yapamıyorsanız ve bir bakım hizmeti ayarlanması gerekiyorsa, burada size danışmanlık hizmeti sunulur: www.berlin.de/sen/pflege/pflegeund-rehabilitation/pflege-zu-hause/verhinderungspflege ya da evde bakımı yeterince organize edemiyorsanız ve kısa süreli bakım www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/kurzzeitpflege gerekiyorsa.

Ölüm, vefat ve yas konularında danışmanlık hizmeti sunan

Merkez Hospis Danışma Merkezi:

Hizmet telefonu 030 40 71 11 13 (Pzt.-Cuma, 09:00-15:00) veya

E-posta: post@hospiz-aktuell.de

İnternet: www.hospiz-aktuell.de

Palyatif bakım, yaşamın sonuna ilişkin etik konular ve önceden alınacak kararlar hakkında danışmanlık

Home Care Berlin e.V.

Telefon: 030 45 34 348

E-posta: info@homecareberlin.de

İnternet: www.homecareberlin.de

Berlin'deki ayakta hospis hizmetleri tarafından sunulan palyatif bakım danışmanlığı ve gönüllü ölüm eşlikçiliği organizasyonu:

Güncel liste için www.hospizaktuell.de adresini ziyaret edin, "Ambulant Hizmetler" altındaki "Vatandaşlara Danışmanlık" bölümüne bakın

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: aa@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.

Elbette, güvendiğiniz bir doktordan veya halihazırda bakım hizmetinden yararlanıyorsanız, ilgili bakım hizmetinin yöneticisinden de danışmanlık alabilirsiniz.

Aşağıdaki Berlin'de bulunan kurumlar, demans hastaları ile onların yakınları ve aileleri için özel sorular ve ihtiyaçlara uygun danışmanlık hizmetleri sunmaktadır:

Alzheimer Derneği Berlin e.V.

Friedrichstraße 236

10969 Berlin-Mitte

Telefon: 030 89 09 43 57

E-posta: info@alzheimer-berlin.de

İnternet: www.alzheimer-berlin.de

Alzheimer Hastalarının Yakınları Derneği

Reinickendorfer Str. 61

13347 Berlin-Wedding

Telefon: 030 47 37 89 95

E-posta: aai@alzheimer.berlin

İnternet: www.alzheimer-organisation.de

Eğitim programları

Son yardım kursları – Almanya genelinde genel bakış

adresinde www.letztehilfe.info/kurse

çocuklar ve gençler için özel kurslar da mevcuttur

www.kids.letztehilfe.info

Berlin'de düzenlenen son yardım kursları ve benzeri kurslar

www.hospiz-aktuell.de adresinde, "Vorsorge" (Önlem) başlığı altında

adresinde, "Kursangebote" (Kurslar) başlığı altında www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote

Sağlık ve bakım sigortaları, bakım veren aile üyeleri için özel kurslar sunmaktadır. Ciddi şekilde hasta ve ölüm döşğinde olan kişinin sigorta yetkilisine giderek özel durumlarla ilgili sorularınızı sorun.

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>

Ulusal düzeyde merkezi portallar, konu başlıklarına özel sayfalar, rehberler

Hospis ve Palyatif Tıp Rehberi -

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Alman Palyatif Tıp Derneği (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.), burada hospis ve palyatif bakımla ilgili tüm uzmanlık hizmetlerini bir araya getirmiştir. Ancak burada demansla ilgili ek bilgiler bulamazsınız. Ancak bu konuda dernek bir alt sayfa yayınladı: <https://www.dgpalliativmedizin.de/allgemein/demenz-palliativversorgung>

Demans Rehberi - www.wegweiser-demenz.de

Federal Eğitim, Aile, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı'nın rehberi, demans konusuyla ilgili birçok bilgiyi burada bir araya getirmiştir. Örneğin, yakınınızdaki fırsatları arayabilir veya bu durumdan etkilenen kişilerin deneyimlerini okuyabilirsiniz. Burada ölüm sürecine eşlik etme konusunda bazı bilgiler de bulunmaktadır:

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

Alman Alzheimer Derneği'nin özel sayfası -

www.deutsche-alzheimer.de

Örneğin, eyaletlerdeki tüm Alzheimer derneklerinin çatı kuruluşu olan Selbsthilfe-Dachorganisationen, Alzheimer Telefonu hizmetini devreye soktu:

030 259 37 95 14

E-posta: info@deutsche-alzheimer.de

Diğerlerinin yanı sıra "Ölüm döngüsünde demans hastalarına refakat etme konusunda öneriler" başlıklı yayın, bkz. https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_sterbephase.pdf, ve bir alt sayfada derlenen bilgiler, bkz.

<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

Desideria Uzmanlık Sayfası, Münih - www.desideria.org

Burada birçok yararlı bilgi bulabilirsiniz; ölüm eşlikçiliği konusunda bkz.

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

Desideria Care e.V. tarafından yayınlanan, bakım veren yakınlar için hazırlanan "Kendini de Düşün - Demans Bilgisi, Yönlendirme, Kendi Kendine Bakım" adlı kılavuz, kontrol listeleri, konuları derinleştirmek için QR kodları, öz yansıma egzersizleri ve not sayfaları içermektedir ve çevrimiçi olarak mevcut değildir.

Demenz Support Stuttgart Bilgi Sayfası - www.demenz-support.de

Demenz Support Stuttgart gGmbH, siyasi ve ideolojik açıdan tarafsız bir kuruluştur. Burada demans, grup etkinlikleri, KuKuK-TV katılım kanalı ve daha pek çok konuya ilişkin bir kaynakça bulabilirsiniz.

Ruh İçin Rahatlama - Bakım Veren Aile Üyeleri İçin Rehber

Yayıncı: BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

12. güncellenmiş baskı, 2026

Yayıncıdan telefonla 0228 24 99 93-0 veya e-posta yoluyla temin

edilebilir: kontakt@bagso.de

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

Yararlanılan Kaynakça

Tom Kitwood ve Dawn Brooker:

Demans - Zihin bulanıklığı ve nörobilişsel bozuklukları olan kişilerle iletişimde kişi merkezli yaklaşım.

Bkz. Hogrefe 9. baskı, 2022

Wolfgang Weiß:

Ölüm anında yalnız kalmayın: Hospis. Aileler ve ve topluluklar için bir el kitabı.

Wichern Yayınevi, 1999

Franz Josef Wetz:

Tod, Trauer, Trost. Was am Ende hilft.

Verlag Reclam, 2020

Dr. Daniela Tausch, Lis Bickel:

Die letzten Wochen und Tage. Diakonie Deutschland.

Krebsverband Baden-Württemberg, 2024

Elisabeth Kübler-Ross et.al.:

**Verstehen, was Sterbende sagen wollen -
Einführung in ihre symbolische Sprache.**

Droemer 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:

Ölüm, yas, teselli. Sonunda işe yarayan şey.

Reclam Yayınevi, 2020

Dr. Daniela Tausch, Lis Bickel:

Son haftalar ve günler. Diakonie Almanya.

Baden-Württemberg Kanser Derneği, 2024

Elisabeth Kübler-Ross ve diğerleri:

Ölmek üzere olanların ne söylemek istediğini anlamak -

Onların sembolik diline giriş.

Droemer Knauer Yayınevi 12. Yeni baskı, 2008

Petra Fercher ve Gunvar Sramek:

Demans dünyasına açılan köprüler. Günlük yaşamda doğrulama.

Reinhardt Yayınevi 3. baskı, 2018

Vicki de Klerk-Rubin:

Ailede demans. Yakınları için validasyon

Reinhardt Yayınları 5. baskı, 2022

Christiane Pröllochs:

Demans hastalarına yönelik ölüm sürecinde refakat.

Tectum Yayınevi, 2019

Impressum

Herausgeber

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

Autorin

Astrid Paul, Berlin

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

Dr. Christina Fuhrmann

Redaktion:

Claudia Pfister, Zentrale Anlaufstelle Hospiz des Unionhilfswerks

Fachliche Beratung:

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

Gestaltung & Druck

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Auflage

5.000 (Juli 2026)

Bezug

über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz

E-Mail: post@hospiz-aktuell.de

Telefon: 030 40 71 11 13

Sprechzeiten: Mo-Fr 9:00 – 15:00

Download: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Dieses Produkt ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Gefördert durch:

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

Umschlag: Charta-Branding

Yasal Uyarı

Yayıncı

Bilim, Sağlık ve Bakım Senato İdaresi
Unionhilfswerk'in Merkez Hospis Danışma Merkezi

Yazar

Astrid Paul, Berlin

Son düzenleme (Yayın Sorumlusu)

Dr. Christina Fuhrmann

Editör:

Claudia Pfister, Unionhilfswerk Hospis Merkezi Danışma Bürosu

Uzman danışmanlık:

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

Tasarım & Baskı

LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Baskı

5.000 (Temmuz 2026)

İletişim

Merkez Huzurevi Danışma Merkezi aracılığıyla

E-posta: post@hospiz-aktuell.de

Telefon: 030 40 71 11 13

Görüşme saatleri: Pzt-Cum 09:00 - 15:00

İndir: www.hospiz-aktuell.de/wegweiser

Bu ürün FSC sertifikalı kağıda basılmıştır.

Destekleyen:

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

Kapak: Charta-Branding





Berliner Initiative
zur Umsetzung der

CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



und ihrer
Handlungsempfehlungen