Unionhilfswerk
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Sorgekultur in Berlin

Gefördert durch:
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

Begleitung am Lebensende

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Hỗ trợ cuối đời

Hướng dẫn chăm sóc người thân

Diese Broschüre soll Ihnen Mut machen.

Tài liệu này nhằm mục đích khích lệ tinh thần.

Einleitung

Von einem Tag zum anderen kann im Leben manchmal alles anders sein, können Welten zusammenbrechen. Auslöser hierfür kann die Diagnose einer unheilbaren oder lebensbedrohlichen Erkrankung sein.
Wie geht es nun weiter? Wer hilft? Und was kann ich tun, um die letzten Monate, Wochen oder Stunden hilfreich zu unterstützen?

Unerlässlich in einer solchen Situation ist die Organisation des Begleitens und Umsorgens von schwerstkranken sterbenden Menschen. Aber auch die Begleitenden sollten auf die nötige Selbstfürsorge achten. Nicht wenige Pflegende gehen bis an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Kräfte und werden selber krank.

Sterbebegleitung sollte daher nie allein geschultert werden. Suchen Sie sich Hilfe! Nehmen Sie zum Beispiel Kontakt auf zu einem ambulanten Hospizdienst!
Sie erhalten dort eine Fachberatung zur Palliativpflege. Geschulte ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter stehen Ihnen mit ihrem Wissen, ihrer Empathie und ihrer Zeit zur Seite und unterstützen Sie auch in der Zeit der Trauer.

Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen und Hilfestellungen zur Sterbebegleitung und soll Ihnen Mut machen, Ihren nahstehenden sterbenden Menschen auf dem letzten Lebensweg und in schweren Stunden zur Seite zu stehen.

Giới thiệu

Mỗi ngày trôi đi, cuộc sống đôi khi sẽ có nhiều biến động và thế giới có thể sụp đổ. Nguyên nhân có thể là do được chẩn đoán một căn bệnh nan y hoặc đe dọa đến tính mạng. Cuộc sống phải tiếp diễn thế nào đây? Ai là người sẽ giúp đỡ? Và tôi có thể làm gì để có thể cung cấp sự giúp đỡ hữu ích trong vài tháng, vài tuần hoặc vài giờ cuối cùng?

Tổ chức hỗ trợ, chăm sóc người bệnh nặng, người hấp hối là việc làm cần thiết trong hoàn cảnh như vậy. Nhưng những người chăm sóc cũng cần chú ý đến việc chăm sóc bản thân. Không ít người chăm sóc đã cố gắng quá sức chịu đựng của thể xác cũng như tinh thần và ngã bệnh.

Do đó, việc chăm sóc cuối đời không bao giờ nên được gánh vác bởi riêng một ai. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ! Ví dụ, hãy liên hệ với dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú! Tại đó, quý vị sẽ được tư vấn chuyên nghiệp về chăm sóc giảm nhẹ. Những chăm sóc viên tình nguyện vào sinh ra tử được đào tạo bài bản sẽ dành thời gian túc trực bên quý vị với kiến thức và sự đồng cảm sâu sắc, đồng thời cũng hỗ trợ quý vị trong những lúc đau buồn.

Tài liệu này cung cấp cho quý vị thông tin và sự hỗ trợ về chăm sóc cuối đời và khích lệ quý vị hỗ trợ những người thân yêu sắp vĩnh biệt cõi trần trên hành trình cuối cùng của họ và trong những thời khắc khó khăn.

Inhalt

Die letzten Lebenswochen 6
Leben und Sterben 6
Emotionen und Wandel 9
Nahrung und Rückzug 10
Hoffnung und Klärung 12
Vertrauen und Sinn 14

Die letzten Stunden und Tage 16
Beziehung und Sprache 16
Körper und Sinne 18
Seele und Verbundenheit 22

Das Ende 24
Körper und Abschied 24
Tod und Trauer 26

Anhang 28
Zentrale Berliner Wegweiser 28
Schulungsangebote 28
Beratungsangebote 29
Verwendete Literatur 30

Impressum 31

Nội dung

Tuần sống cuối cùng 6
Sự sống và cái chết 6
Cảm xúc và sự thay đổi 9
Dinh dưỡng và sự suy giảm 10
Hi vọng và lý giải 12
Đức tin và ý nghĩa 14

Những ngày giờ cuối cùng 16
Mối quan hệ và ngôn ngữ 16
Cơ thể và các giác quan 18
Tâm hồn và sự kết nối 22

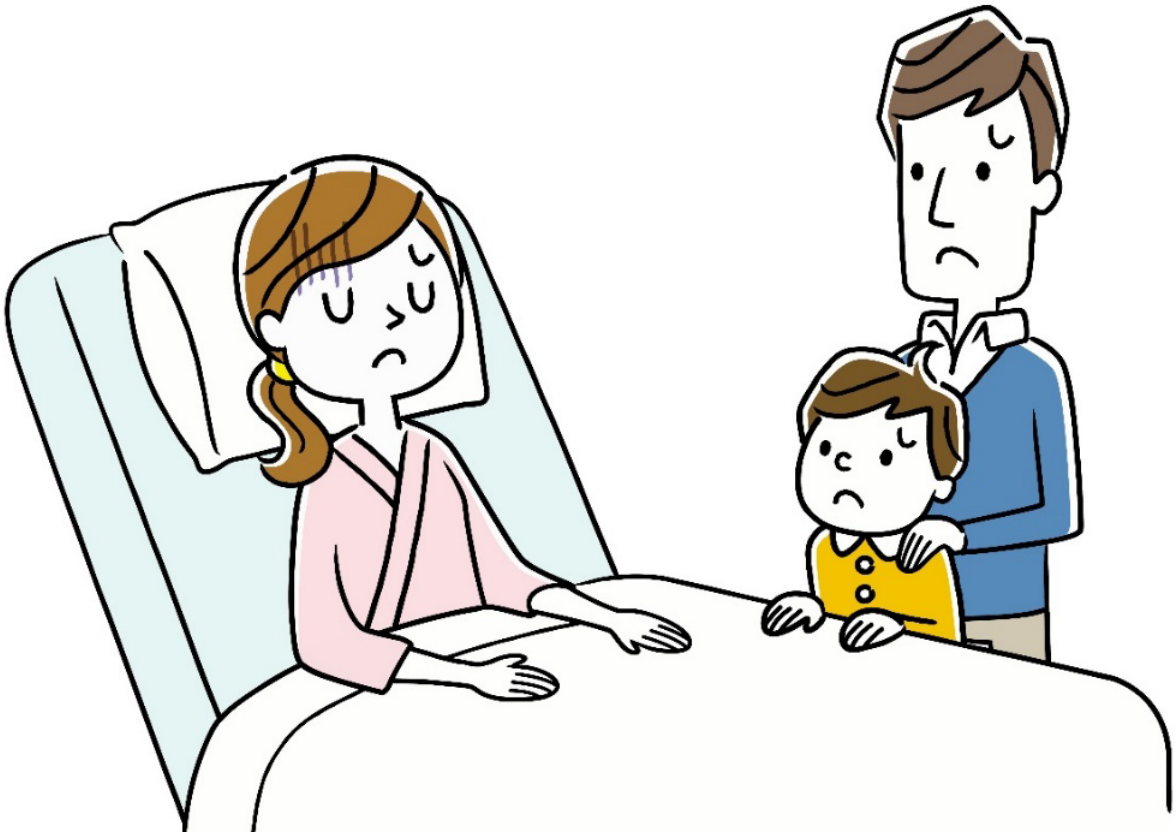
Kết thúc 24
Cơ thể và vĩnh biệt 24
Cái chết và nỗi đau buồn 26

Tệp đính kèm 28
Hướng dẫn trung tâm của Berlin 28
Dịch vụ đào tạo 28
Dịch vụ tư vấn 29
Tài liệu đã sử dụng 30

Ấn hiệu 31

Die letzten Lebenswochen

Leben und Sterben

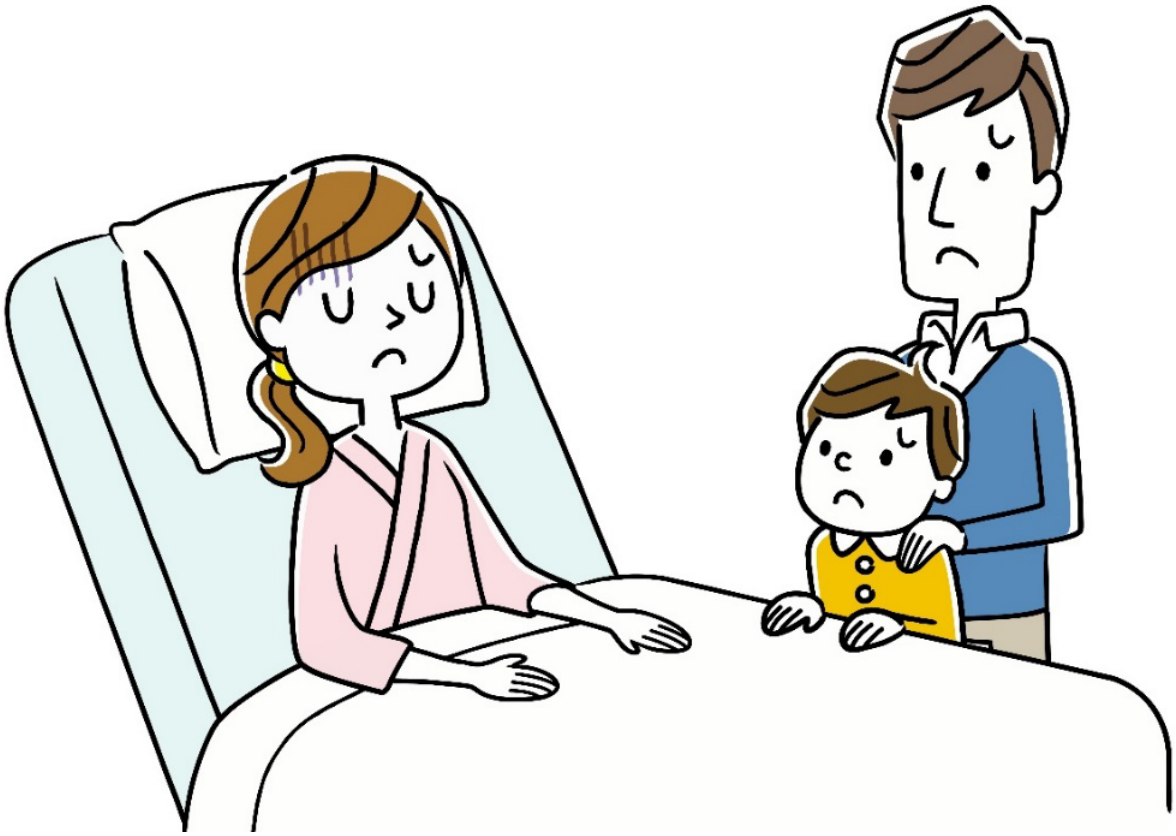


Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben – beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

Gerade vor dem Hintergrund der Endlichkeit kann die verbleibende Zeit besonders intensiv und wertvoll sein. Es geht nicht mehr um Heilung, sondern um den Erhalt von Lebensqualität und Würde. Im Sinne der Palliative Care legen sich pflegerische, schmerzlindernde, psychosoziale und seelsorgerische Maßnahmen wie ein schützender Mantel (lat. Pallium) um den betroffenen Menschen. Wünsche und Bedürfnisse des sterbenden Menschen bilden für die Begleitung die Leitschnur.

Tuần sống cuối cùng

Sự sống và cái chết



Hấp hối, cái chết và nỗi đau buồn là một phần của cuộc sống. Dù là một căn bệnh nan y đột ngột xuất hiện khi tuổi còn trẻ hay khi đã xế chiều - cả hai đều là những biến động cần phải được chấp nhận.

Nhất là trong bối cảnh sự sống hữu hạn, thời gian còn lại có thể đặc biệt gấp gáp và quý giá. Lúc này chữa bệnh không còn là vấn đề nữa mà quan trọng hơn là duy trì chất lượng sống và phẩm giá. Theo tinh thần chăm sóc giảm nhẹ, các biện pháp điều dưỡng, giảm đau, tâm lý xã hội và mục vụ được coi như một tấm áo choàng bảo vệ (tiếng Latin: Pallium) bao bọc lấy người bệnh. Những ý nguyện và mong cầu của người hấp hối chính là tôn chỉ của việc hỗ trợ.

Das Zusammenleben mit einem unheilbar erkrankten, sterbenden Menschen bringt viele Veränderungen für alle Beteiligten mit. Die Rolle des Erkrankten ist nun eine andere, die Familie muss sich neu finden und organisieren. Es entstehen neue Abhängigkeiten.

Fremde Personen wie Ärzte, Sterbebegleiter oder Pflegekräfte wirken im persönlichsten Umfeld. Es können Ängste und Unsicherheiten, Ohnmachtsgefühle, gegebenenfalls auch Wut und der Wunsch nach Rückzug auftreten.

Gut zu wissen

Sind (kleine) Kinder in der Familie, ist es wichtig, offen zu sein. Kinder sind gut in der Lage, mit den Themen Sterben, Tod und Trauer umzugehen, wenn sie altersgerecht begleitet werden.
Wird um die Erkrankung und den bevorstehenden Tod eines Angehörigen ein Geheimnis gemacht, können jedoch Unsicherheiten, Ängste und Schuldgefühle entstehen. Hinsichtlich des Alters sollte man wissen:

- Zwischen drei und sechs Jahren entwickeln Kinder erste vage Vorstellungen vom Tod. Allerdings ist der Tod für sie immer noch ein vorübergehender Zustand, der mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit assoziiert wird.
- Zwischen 6–12 Jahren beginnen Kinder die Endgültigkeit des Todes zu erfassen, der Tod wird oft personifiziert oder auch als Bestrafung empfunden.
- Ab der Pubertät wird der Tod als abschließend erfasst, als etwas Endgültiges, und es tauchen Fragen nach dem Sinn des Lebens oder einem Leben nach dem Tod auf.

Veränderungen annehmen

Angehörige erleben es oft als schmerzhaft, dass sich die Beziehung zum sterbenden Menschen verändert, so auch das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität. Manchmal ist Berührung und körperliche Nähe gewünscht.

In anderen Momenten wird sie vielleicht als belastend erlebt und abgelehnt.
Hier gilt es herauszufinden, was gerade für den begleiteten Menschen und auch für einen selbst passend und stimmig ist. Trauer zu fühlen, obwohl der Angehörige noch lebt, ist normal und Teil des Abschiedsprozesses.

Auch der Sterbende selber trauert – um das Leben, das er verliert, um alles, was ihm lieb und wichtig ist. Diese Trauer anzunehmen und auszuhalten, im eigenen Schmerz ansprechbar und berührbar zu sein, hilft dem sterbenden Menschen beim Loslassen des Lebens.

Sống chung với một người mắc bệnh hiểm nghèo, sắp từ giã cõi đời mang lại nhiều thay đổi cho tất cả những người có liên quan. Vai trò của người bệnh hiện đã khác, những người trong gia đình phải tự tìm kiếm và chấn chỉnh lại bản thân. Một mối quan hệ phụ thuộc mới xuất hiện.

Những người lạ như bác sĩ, người chăm sóc cuối đời hay nhân viên điều dưỡng đều làm việc trong môi trường riêng tư nhất. Nỗi sợ hãi và bất an, cảm giác bất lực, thậm chí là tức giận và mong muốn bỏ cuộc đều có thể xảy ra.

Sẽ tốt hơn khi biết sự thật

Nếu trong gia đình có trẻ em (còn nhỏ), điều quan trọng là nên cởi mở với trẻ. Trẻ em có khả năng tiếp nhận tốt chủ đề hấp hối, cái chết và nỗi đau buồn nếu các cháu được hỗ trợ một cách phù hợp với lứa tuổi. Ngược lại, việc giữ bí mật về bệnh tật và cái chết đang đến gần của người thân có thể gây ra những bất an, sợ hãi và cảm giác tội lỗi. Về mặt tuổi tác, bạn nên biết:

- Từ ba đến sáu tuổi, trẻ đã bắt đầu có những hình dung mơ hồ đầu tiên về cái chết. Tuy nhiên, đối với trẻ, cái chết vẫn là một trạng thái tạm thời, liên quan đến bóng tối và sự bất động.
- Từ 6-12 tuổi, trẻ bắt đầu hiểu được sự chấm hết của cái chết; cái chết thường được nhân cách hóa hoặc được coi là một hình phạt.
- Từ tuổi dậy thì trở đi, cái chết được hiểu là sự chia ly, là một sự chấm dứt và bắt đầu nảy sinh những câu hỏi về ý nghĩa của cuộc sống hay cuộc sống sau khi chết.

Tiếp nhận sự thay đổi

Người thân thường cảm thấy đau đớn khi mối quan hệ với người đang hấp hối sẽ thay đổi, kể cả nhu cầu gần gũi và thân mật. Đôi khi, họ mong muốn được đụng chạm và gần gũi về mặt thể xác.

Vào những lúc khác, bạn lại cảm thấy căng thẳng và bị từ chối. Ở đây, quan trọng là phải tìm ra sự phù hợp và hài hòa cho người được chăm sóc và cho cả chính bạn. Cảm thấy đau buồn dù người thân yêu của bạn vẫn còn sống là cảm xúc bình thường và là điều không thể tránh khỏi trong hành trình chia ly.

Ngay bản thân người đang hấp hối cũng rất buồn - khi nghĩ đến cuộc đời mà họ sắp phải từ giã, khi nghĩ đến tất cả những gì mà họ yêu quý và trân trọng. Chấp nhận và chịu đựng nỗi đau này, được tâm sự và thấu hiểu nỗi đau của bản thân sẽ giúp ích cho người bệnh khi vĩnh biệt cuộc đời.

Was kann ich tun?

- Das erste und Wichtigste in der Begleitung sterbender Menschen ist es, ihnen das Gefühl zu vermitteln: „Du zählst, weil Du bist, wer Du bist, und Du zählst bis zuletzt!“ (Cicely Saunders).
- Wenden Sie sich dem sterbenden Menschen ganz zu. Versuchen Sie, mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei ihm zu sein, hören Sie zu, reagieren Sie auf seine Bedürfnisse und geben Sie ihm dadurch das Gefühl, von Sicherheit, Geborgensein und Vertrautheit.
- Sehen Sie einen schwerstkranken Menschen mit seinen noch vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten und nicht nur durch die Brille des Defizits, der Sorge und des Mitleids. Ein sterbender Mensch ist immer noch Partner, Elternteil, Kind oder Freund.
- Beziehen Sie den kranken Menschen, soweit das möglich und von ihm gewünscht ist, in den Alltag ein. Auch in schweren Zeiten wollen viele sterbende Menschen ihren Möglichkeiten entsprechend noch am gemeinsamen Leben teilhaben.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Jetzt ist es besonders wichtig, auch für sich selbst zu sorgen, damit Sie nicht unter der Last der Verantwortung zusammenbrechen. Wenden Sie sich darum immer wieder bewusst dem „normalen“ Leben zu.

- Versuchen Sie, über Pflege und Krankheit hinaus, innerlich und äußerlich, das, was Ihnen guttut, in Ihren Alltag zu integrieren.
- Organisieren Sie sich Entlastung, bitten Sie Nachbarn oder Freunde um Hilfe.
- Lassen Sie sich durch einen ambulanten Hospizdienst unterstützen.

Den Hinweis zur aktuellen Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin finden Sie im Anhang.

Tôi có thể làm gì?

- Điều đầu tiên và quan trọng nhất khi chăm sóc người sắp qua đời là kích thích cảm xúc của họ: “Bạn quan trọng bởi bạn là chính mình và bạn quan trọng cho đến hơi thở cuối cùng!” (Cicely Saunders).
- Dành mọi sự quan tâm chú ý của bạn cho người bệnh. Cố gắng ở bên họ với trọn vẹn sự quan tâm, lắng nghe họ, đáp ứng nhu cầu của họ và nhờ đó, mang lại cho họ cảm giác an toàn, yên tâm và thân thuộc.
- Hãy nhìn một bệnh nhân nặng với tiềm năng và khả năng còn lại của họ chứ không chỉ qua lăng kính khiếm khuyết, lo âu và thương hại. Người sắp ra đi vẫn luôn là một người bạn đời, là cha mẹ, con cái hay bạn bè.
- Hãy giúp người bệnh hòa nhập vào cuộc sống thường nhật hết mức có thể theo mong muốn của họ. Ngay cả trong những thời điểm khó khăn, nhiều người bệnh vẫn muốn hòa nhập vào cuộc sống chung nhiều nhất có thể.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

Hiện giờ, điều đặc biệt quan trọng là phải chăm sóc bản thân để không gục ngã trước sức nặng của trách nhiệm. Vì vậy, hãy luôn có ý thức hướng tới một cuộc sống “bình thường”.

- Ngoài việc chăm sóc và bệnh tật, hãy cố gắng mang đến những điều tốt đẹp, cả về tinh thần và thể xác, cho cuộc sống hàng ngày của bạn.
- Hãy sắp xếp nhờ hàng xóm hoặc bạn bè giúp đỡ để giảm bớt gánh nặng cho bản thân.
- Nhận hỗ trợ từ dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú.

Bạn có thể tìm thông tin về danh sách cập nhật các dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú ở Berlin trong tệp đính kèm.

Emotionen und Wandel

Alle Menschen reagieren anders auf Krisen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, wie jemand sich zu fühlen hat. Vermutlich müssen Sie jetzt viel über Dinge lernen, die Sie vielleicht nie lernen wollten. Müssen sich mit Themen beschäftigen, die Sie lieber vermeiden würden. Fragen, mit denen Sie sich beschäftigen müssen, können sein:

- Wie kann ich einen Pflegegrad beantragen?
- Woher bekomme ich ein Pflegebett?
- Was muss ich tun, um einen Toilettenstuhl zu erhalten?
- Was tun, wenn ich zeitweilig nicht selber pflegen kann?
- Wie finde ich eine Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege oder einen Pflegedienst?
- Wie erfahre ich, welche Ärztin oder welcher Arzt auch Hausbesuche macht?

Antworten auf diese Fragen gibt es bei den Berliner Pflegestützpunkten. Siehe Anhang.

Weiterhin sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Gibt es eine aktuelle Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung? Falls nicht, was ist zu tun?
- Wie finde ich einen ambulanten Hospizdienst?

Antworten auf diese Fragen gibt es beispielsweise bei der Zentralen Anlaufstelle Hospiz. Siehe Anhang.

Was kann ich tun?

- Hören Sie zu und versuchen Sie, offen und präsent zu sein.
- Bestätigen Sie das, was Sie sehen und hören. Spiegeln Sie durch Worte, Gestik oder Mimik das, was Sie als Anliegen des sterbenden Menschen wahrnehmen, und achten Sie auf seine Reaktion.
- Lassen Sie sich ganz auf die Situation ein.
- Reden Sie im Beisein des sterbenden Menschen nicht über ihn, kommunizieren Sie so, wie Sie es immer mit ihm tun.
- Machen Sie deutlich, dass alles so sein darf, wie es ist.

Cảm xúc và sự thay đổi

Mọi người phản ứng khác nhau trước các tình huống khủng hoảng. Không có đúng hay sai trong cách cảm nhận của mỗi người. Giờ đây, bạn cần phải tìm hiểu nhiều điều mà trước đây bạn không bao giờ muốn tìm hiểu. Phải giải quyết những vấn đề mà bạn muốn tránh né. Các câu hỏi mà bạn phải giải quyết có thể bao gồm:

- Tôi có thể đăng ký lấy bằng điều dưỡng bằng cách nào?
- Tôi có thể mua giường dành cho bệnh nhân ở đâu?
- Tôi phải làm gì để kiếm được một chiếc ghế bô?
- Phải làm gì nếu tôi tạm thời không thể tự chăm sóc bản thân?
- Làm cách nào để tìm được dịch vụ chăm sóc thay thế, chăm sóc ngắn hạn hoặc dịch vụ điều dưỡng?
- Làm cách nào để biết bác sĩ nào đến khám tại nhà?

Có thể tìm kiếm lời giải đáp cho các câu hỏi này tại các cơ sở điều dưỡng ở Berlin.
Xem tệp đính kèm.

Bạn cũng nên tự đặt ra các câu hỏi sau cho bản thân:

- Có giấy ủy quyền hiện hành và/hoặc chỉ thị trước về chăm sóc sức khỏe không? Trong trường hợp không có thì cần phải làm gì?
- Làm cách nào để tìm được dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú?

Bạn có thể tìm lời giải đáp cho những câu hỏi này tại Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm (Zentrale Anlaufstelle Hospiz).
Xem tệp đính kèm.

Tôi có thể làm gì?

- Lắng nghe, cố gắng cởi mở và chú tâm.
- Xác nhận những gì bạn nghe và thấy. Thông qua lời nói, cử chỉ hoặc nét mặt, hãy thể hiện rằng bạn cảm nhận được nỗi lo lắng của bệnh nhân và chú ý đến phản ứng của họ.
- Hãy đặt bản thân vào hoàn cảnh của họ.
- Đừng nói về bệnh nhân trước mặt họ, hãy giao tiếp với họ như bình thường.
- Hãy giải thích rõ rằng mọi chuyện đều có thể xảy ra.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Versuchen Sie, sich Ihre Stärken und die Kraftquellen bewusst zu machen, die Ihnen jetzt zur Verfügung stehen. Erinnern Sie sich auch an Situationen, in denen Sie Schwierigkeiten überwunden haben. Rufen Sie sich solche Momente in Erinnerung.

- Nehmen Sie das Geschehen mit allen Sinnen wahr.
- Nutzen Sie bei Bedarf psychosoziale und psychologische Beratungs- und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige in Berlin. Informationen dazu finden Sie z. B. in der Broschüre „NICHT IMMER EINFACH. …“, siehe Anhang.
- Überlegen Sie sich, wie viel Ruhe und Rückzug Sie brauchen.
- Versuchen Sie, Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren. Manchmal wird durch das Annehmen die Situation anders und leichter. Richten Sie neben allem Schmerz und Leid den Fokus immer wieder auch auf wohltuende Erfahrungen.

Nahrung und Rückzug

Der sterbende Mensch zieht sich mehr und mehr in sich selbst zurück. Er wird immer schwächer, schläft viel und liegt vermehrt. Das Bedürfnis nach Nähe und Berührung, aber auch das Bedürfnis nach Essen und Trinken, verändert sich.

Auch können sich verschiedene mehr oder weniger große Einschränkungen bei Gehör, Sehen, Geruch und Tastsinn einstellen.

Dies zeigt sich zum Beispiel im Gleichgewichtsverlust, in Gangunsicherheiten oder gestörter Feinmotorik. Dazu kann ein gestörtes Zeit- oder Temperaturempfinden kommen. Schwer kann für Sie insbesondere auch der Umgang mit möglicherweise auftretenden Wesensveränderungen des sterbenden Menschen sein wie beispielsweise plötzliche Gefühlskälte, Aggressionen oder gesteigerte Ängste.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

Hãy cố gắng nhận thức được điểm mạnh của bạn và những nguồn sức mạnh mà bạn sẵn có. Đồng thời cũng nhớ đến những tình huống mà bạn đã vượt qua khó khăn. Hãy nhớ lại những khoảnh khắc đó.

- Nhận thức sự việc bằng tất cả các giác quan.
- Nếu cần, hãy sử dụng các dịch vụ hỗ trợ và tư vấn về tâm lý, xã hội dành cho người chăm sóc người thân ở Berlin.

  Bạn có thể tìm thấy thông tin về điều này, ví dụ trong tập tài liệu “KHÔNG PHẢI CHUYỆN DỄ DÀNG. ...”, xem tệp đính kèm.
- Hãy suy nghĩ xem bạn cần nghỉ ngơi và tĩnh tâm bao lâu.
- Cố gắng chấp nhận những thay đổi như một phần của cuộc sống. Đôi khi, chấp nhận sự thật sẽ khiến tình hình trở nên khác đi và dễ dàng hơn. Ngoài mọi đau đớn và thống khổ, hãy luôn tập trung vào những trải nghiệm dễ chịu.

Dinh dưỡng và sự suy giảm

Người trong tình trạng hấp hối ngày càng suy yếu đi. Họ càng ngày càng yếu, ngủ nhiều và nằm nhiều hơn. Không chỉ nhu cầu được gần gũi và tiếp xúc mà cả nhu cầu ăn uống cũng thay đổi.

Thính giác, thị giác, khứu giác và xúc giác ít nhiều cũng có thể bị suy giảm nghiêm trọng.

Điều này có thể thấy rõ, chẳng hạn như tình trạng mất thăng bằng, đi lại không vững hoặc kỹ năng vận động tinh bị suy giảm. Điều này cũng có thể dẫn đến rối loạn cảm giác về thời gian hoặc nhiệt độ. Bạn có thể cảm thấy đặc biệt khó khăn khi đối mặt với những thay đổi có thể xảy ra trong tính cách của bệnh nhân, chẳng hạn như bất chợt có thái độ lạnh lùng, hung dữ hoặc dễ hoảng sợ.

Was kann ich tun?

- Geben Sie den verbleibenden Wochen und Tagen möglichst viel Lebensqualität.
- Sorgen Sie dafür, dass belastende Symptome wie Schmerz, Übelkeit und Erbrechen behandelt werden.
- Überlegen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin, dem Pflege- oder dem Hospizdienst, was helfen kann.
- Als angenehm empfunden werden z. B. leichte Massagen oder zärtliche Berührungen. Versuchen Sie herauszufinden, was im jeweiligen Moment gewünscht oder gemocht wird. Das kann in Abhängigkeit von der Tagesform, von bestehenden Schmerzen oder anderen Faktoren verschieden sein.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Pflegen Sie auch sich selbst, nicht nur den begleiteten Menschen.
- Machen Sie es sich selbst so schön wie möglich. Das hilft, aufzutanken und neue Kraft für die Begleitung und Pflege zu sammeln.
- Gestalten Sie Ihre Umgebung und das Zimmer schön. Ein Strauß Blumen, Kerzen, wohltuende Düfte, eine Tasse Schokolade oder ein heißes Bad können Wunder wirken.

Tôi có thể làm gì?

- Hãy mang lại chất lượng sống cao nhất có thể cho những ngày cuối cùng còn lại.
- Chú ý điều trị các triệu chứng khó chịu như đau đớn, buồn nôn và nôn mửa.
- Trao đổi với bác sĩ, điều dưỡng viên hoặc dịch vụ chăm sóc cuối đời xem có thể giúp được gì không.
- Làm cho người bệnh cảm thấy dễ chịu, ví dụ xoa bóp nhẹ nhàng hoặc chạm nhẹ.
- Hãy cố gắng tìm hiểu xem bệnh nhân muốn hoặc thích điều gì vào mỗi thời điểm cụ thể. Điều này có thể thay đổi tùy thuộc vào tình trạng trong ngày, những cơn đau xuất hiện hoặc các yếu tố khác.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

- Hãy chăm sóc bản thân mình, chứ không chỉ người bệnh.
- Hãy chăm chút sao cho bản thân trông đẹp đẽ nhất có thể. Việc này giúp nạp lại năng lượng và tiếp thêm sức mạnh để hỗ trợ và chăm sóc người khác.
- Trang trí thật đẹp cho không gian xung quanh và căn phòng. Một bó hoa, những cây nến, hương thơm êm dịu, một tách sô cô la hoặc bồn tắm nước nóng đều có thể làm nên điều kỳ diệu.

Hoffnung und Klärung

Ein Mensch, der im Sterbeprozess ist, weitet oft den Blick auf sein gelebtes Leben und zieht Bilanz:
Was war gut und konnte erreicht werden?
Welcher Wunsch bleibt unerfüllt?
Was muss unbedingt noch geklärt werden?
Der Wunsch nach Etwas, das bis zuletzt trägt und hält, bekommt große Bedeutung.

Manchmal haben sterbenden Menschen auch Schuldgefühle. Alte Verletzungen und nicht ausgeräumte Konflikte können aufbrechen und seelische Schmerzen bereiten. Manche Dinge können nicht mehr geklärt werden. Mit der Enttäuschung darüber ist umzugehen. Hier ist es wichtig, dem sterbenden Menschen beizustehen und Gespräche anzubieten.

Was kann ich tun?

Unterstützen Sie den sterbenden Menschen so, dass er sein eigenes Leben noch leben und seinen eigenen Tod verstehen kann. Versuchen Sie, dem anderen nahe zu sein, seine Möglichkeiten zu wecken und zu stärken. Bedenken Sie, dass Sie die seelischen Probleme des sterbenden Menschen nicht lösen und seine Last für ihn nicht tragen können!

- Aufgaben und Arbeit, die der begleitete Mensch noch allein könnte, sollten Sie ihm nicht abnehmen. Sie lassen ihm so das Gefühl, noch etwas selbständig zu sein und schonen auch die eigene Kraft.
- Sorgen Sie für Ruhe und Stille. Erleben Sie den Moment als etwas Kostbares und freuen Sie sich darüber, was noch möglich ist. Versuchen Sie, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.
- Nehmen Sie sich die Zeit für Zusammensein, denn diese Zeit ist nun spürbar begrenzt. Nehmen Sie Gefühle wahr und lassen sie diese gelten.
- Bieten Sie Gespräche über den Sinn des Lebens und die auftretende Ungewissheit an. Ziehen Sie gegebenenfalls professionelle Seelsorge hinzu, wenn der sterbende Mensch dies wünscht.
- Nennen Sie die Dinge beim Namen, die unausgesprochen sind. Das klärt die Atmosphäre. Stellen Sie gezielt Fragen wie: Was brauchst du? Was wünschst du dir? Was willst du noch sagen?
- Versuchen Sie offen, klar und wohlwollend zu sein. Eine einfühlsame, zugewandte und verständnisvolle Haltung tut sowohl Ihnen als auch dem betreuten Menschen gut.
- Schauen Sie auf das, was noch da ist und gemeinsam trägt. So können Sie in Verbundenheit zusammen weiterleben.

Hi vọng và lý giải

Một người sắp từ giã cõi đời thường có cái nhìn rộng hơn về cuộc đời mà họ đã sống và lấy lại trạng thái cân bằng. Đã có những kỷ niệm tốt đẹp nào và đã đạt được những gì? Tâm nguyện nào vẫn chưa được hoàn thành? Còn điều gì nhất định phải giải quyết? Ước nguyện về một điều gì đó mà tồn tại và kéo dài cho đến giây phút cuối cùng trờ nên có ý nghĩa cực kỳ quan trọng.

Đôi khi người sắp lìa đời cũng có mặc cảm tội lỗi. Những vết thương cũ và những mâu thuẫn chưa được giải quyết có thể bùng phát và gây ra nỗi đau về mặt tinh thần. Một số việc không còn kịp giải quyết nữa. Cần tránh cảm giác thất vọng vì điều này. Lúc này, việc quan trọng là phải hỗ trợ bệnh nhân và khơi gợi những cuộc trò chuyện với họ.

Tôi có thể làm gì?

Hãy hỗ trợ người sắp từ giã cõi đời để họ vẫn có thể sống cuộc đời của chính mình và hiểu được cái chết của chính mình. Hãy cố gắng gần gũi với đối phương để đánh thức và củng cố khả năng của họ. Hãy nhớ rằng bạn không thể giải quyết các vấn đề tâm lý của người bệnh hay chịu gánh nặng thay họ!

- Bạn không nên làm thay những nhiệm vụ và công việc mà người bệnh có thể tự mình làm được. Như vậy, bạn sẽ tạo cho họ cảm giác có chút độc lập và cũng bảo toàn được sức lực của chính mình.
- Đảm bảo không khí bình yên và tĩnh lặng. Hãy trải nghiệm khoảnh khắc quý giá này và vui mừng vì vẫn còn có thể tận hưởng những khoảnh khắc ấy. Cố gắng mang lại cảm giác an toàn và dễ chịu.
- Hãy dành thời gian ở bên nhau vì thời gian ấy không còn nhiều nữa. Đón nhận cảm xúc của bạn và chấp nhận chúng.
- Trò chuyện về ý nghĩa cuộc sống và những điều bất định sẽ xảy sinh. Nếu cần, hãy tìm kiếm dịch vụ chăm sóc tâm linh (mục vụ) nếu người trong tình trạng hấp hối yêu cầu.
- Gọi tên những điều không thể nói ra. Điều này làm cho bầu không khí bớt nặng nề hơn. Đặt những câu hỏi cụ thể như: Bạn cần gì? Bạn mong muốn điều gì? Bạn còn gì muốn nói không?
- Cố gắng nói chuyện một cách cởi mở, rõ ràng và nhân ái. Thái độ đồng cảm, quan tâm và thấu hiểu sẽ tốt cho cả bạn và người được chăm sóc.
- Hãy xem xét những điều còn lại và cùng nhau chia sẻ. Như vậy, hai người có thể tiếp tục chung sống một cách hòa hợp.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Finden Sie das richtige Maß zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge, denn genauso wie der begleitete Mensch, brauchen Sie Wärme, Freundlichkeit und Verständnis. Selbstfürsorge und Mitgefühl hilft in schwierigen Zeiten und bei Stress.
- Sorgen Sie für sich selbst und machen Sie Pausen, wo es geht.
- Versuchen Sie, Veränderungen zu akzeptieren und Leiden auszuhalten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen. Sprechen Sie über das Belastende, das bringt Entlastung – geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Sprechen Sie auch über die schönen Momente. Die Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt.
- Wenn Kinder beteiligt sind, versuchen Sie, die täglichen Rituale und die Routine beizubehalten.

Versuchen Sie, es nicht persönlich zu nehmen, wenn der begleitete Mensch sich Ihnen gegenüber anders als gewohnt verhält. Manchmal können Groll, Wut und Angst auftreten.

Versuchen Sie zu erkennen, dass dieses Verhalten auf die Krankheit zurückzuführen ist und nichts mit Ihnen zu tun hat. Vielleicht können Sie es dann akzeptieren und einordnen.

In manchen ausweglosen Situationen kann es helfen, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ein Perspektivwechsel lässt das Geschehen oft ausgewogener, freundlicher und umfassender aussehen. Das kann Frieden bringen und neue Handlungsperspektiven eröffnen.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

- Hãy giữ cân bằng giữa việc chăm sóc người bệnh và chăm sóc bản thân, bởi vì cũng giống như bệnh nhân, bạn cần sự ấm áp, thân thiện và thấu hiểu. Việc chăm sóc bản thân và lòng trắc ẩn giúp ích trong những thời điểm khó khăn và căng thẳng.
- Hãy chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi khi có thể.
- Cố gắng chấp nhận sự thay đổi và chịu đựng nỗi đau khổ.
- Duy trì các mối quan hệ xã hội. Nói ra được những căng thẳng sẽ mang lại cảm giác nhẹ nhõm - nỗi đau được sẻ chia sẽ vơi đi một nửa.
- Hãy nói về những khoảnh khắc đẹp đẽ. Niềm vui sẽ nhân đôi khi được chia sẻ.
- Nếu có trẻ em tham gia, hãy cố gắng duy trì các thói quen và nếp sống hàng ngày.

Cố gắng đừng tự ái nếu người bệnh cư xử khác thường với bạn. Đôi khi cảm giác oán giận, bực tức và sợ hãi có thể nảy sinh.

Hãy cố gắng xem những hành vi này là do bệnh tật và không liên quan gì đến bạn. Khi ấy, bạn mới có thể chấp nhận và giải quyết mọi chuyện ổn thỏa.

Trong một số tình huống vô vọng, việc nhìn mọi việc từ một góc độ khác có thể trở nên hữu ích. Thay đổi góc nhìn thường làm cho sự việc có vẻ cân bằng, thân thiện và toàn diện hơn. Điều này có thể mang lại trạng thái hòa bình và mở ra những quan điểm hành động mới.

Vertrauen und Sinn

Spiritualität ist eine Dimension des menschlichen Lebens. Es geht um die Suche nach Sinn, Bedeutung und Transzendenz, nach Gott, dem Göttlichen – etwas, das größer ist als wir selbst. Wie stehen Sie in Verbindung mit dem Augenblick, dem eigenen Selbst, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Universum?

Manchmal gewinnt Religion am Lebensende an Bedeutung, auch wenn sie zuvor im Leben eines sterbenskranken Menschen und seiner Angehörigen nicht präsent war. Die Werte und der Sinn werden wichtiger, wenn der Körper immer weniger kann. Arbeit und Hobbys sind nicht mehr möglich. Freunde ziehen sich gegebenenfalls zurück.

Es tauchen mehr Fragen als Antworten auf – öfter auch die Frage nach einer Schuld an der bestehenden Situation. Das ist normal und es darf mit dem Schicksal gehadert werden. Schmerzen sind stets real, so auch der Schmerz des Abschieds vom Leben und von Menschen, die zurückgelassen werden.

Es tut weh, die Einschränkungen in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht zu erleben. Es ist schwer, zu akzeptieren, dass Vieles unvollendet bleiben wird und Möglichkeiten nicht genutzt wurden und nicht mehr genutzt werden können. Weil es manchmal auf Sinnfragen keine befriedigende Antwort gibt, kann Spiritualität helfen, mit dem Schmerz und der Situation insgesamt besser umzugehen.

Was kann ich tun?

- Liebevolle Zuwendung ist immer hilfreich, denn sie schafft Raum, in dem sich ein Mensch als wertgeschätzt erfahren kann.
- Versuchen Sie, die spirituellen Bedürfnisse des sterbenden Menschen zu erkennen und entsprechend zu begleiten. Wünscht er sich beispielsweise, spirituelle oder religiöse Texte oder Lieder zu hören, gemeinsam zu singen, Klängen zu lauschen oder zu beten?
- Die Würde und Werte eines Menschen gehen über seine Defizite hinaus. Versuchen Sie, ihn in diesem Sinne wertzuschätzen, auch wenn er sich äußerlich sehr verändert hat.
- Bleiben Sie offen für Fragen des sterbenden Menschen, ohne selbst die Antworten finden zu müssen: Woher komme ich? Was bleibt von mir? Wo bleibe ich? Wohin mit meiner Angst, Wut, Schmerz, Liebe, Freude?
- Haben Sie Respekt vor der Autonomie des sterbenden Menschen. Achten Sie seine Entscheidungen und Wünsche. Haben Sie auch Respekt vor individuellen Lebenserfahrungen und Lebensmustern.
- Achten Sie die Grenzen eines sterbenden Menschen und achten Sie auch Ihre Grenzen.

Đức tin và ý nghĩa

Tâm linh là một chiều kích của đời người. Nó là sự tìm kiếm ý thức, ý nghĩa và sự siêu việt, tìm kiếm Đức Chúa, đấng thiêng liêng - một điều gì đó lớn lao hơn bản thân chúng ta. Bạn kết nối với thời điểm hiện tại, với chính mình, với người khác, với thiên nhiên, với vũ trụ như thế nào?

Đôi khi tôn giáo trở nên quan trọng khi người ta sắp từ giã cõi đời, dù là trước đó tôn giáo không hề hiện diện trong cuộc sống của người mắc bệnh nan y và người thân của họ. Các giá trị và ý nghĩa trở nên quan trọng hơn khi cơ thể ngày càng trở nên bất lực. Công việc và sở thích chỉ còn là điều xa vời. Bạn bè có thể trở nên xa lánh.

Nhiều câu hỏi được đặt ra hơn là những câu trả lời - và câu hỏi được đặt ra thường xuyên hơn là ai là người phải chịu trách nhiệm có hoàn cảnh hiện tại. Điều đó là bình thường và người ta có thể đổ lỗi cho số phận. Nỗi đau luôn có cảm giác rất chân thật, và nỗi đau khi phải nói lời vĩnh biệt cuộc sống và những người ở lại cũng vậy.

Thật đau lòng khi phải chịu đựng sự bất lực về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội.Thật khó để chấp nhận rằng còn nhiều điều dang dở, nhiều cơ hội chưa kịp nắm bắt và không thể phát huy được nữa. Bởi vì đôi lúc, khi không có câu trả lời thỏa đáng cho những câu hỏi về ý nghĩa, thì tâm linh có thể giúp bạn xoa dịu nỗi đau và lý giải cho hoàn cảnh một cách tốt hơn.

Tôi có thể làm gì?

- Sự quan tâm tràn đầy yêu thương luôn giúp ích vì nó tạo ra không gian mà trong đó người ta có thể cảm thấy được trân trọng.
- Hãy cố gắng nhận biết nhu cầu tâm linh của người đang hấp hối và hỗ trợ họ sao cho phù hợp. Ví dụ, họ có muốn nghe các bài giảng hoặc bài hát về tâm linh hay tôn giáo không? Họ có muốn cùng hát một bài, lắng nghe những âm thanh hay cùng cầu nguyện không?
- Phẩm giá và giá trị của một người vượt lên trên những khiếm khuyết của họ. Hãy cố gắng đánh giá cao họ về mặt này, ngay cả khi bề ngoài của họ đã thay đổi rất nhiều.
- Hãy cởi mở với những câu hỏi của người đang cận kề cái chết mà không cần phải tự mình tìm câu trả lời: Tôi từ đâu đến? Tôi còn lại những gì? Tôi ở đâu? Phải làm gì với nỗi sợ hãi, giận dữ, đau đớn, tình yêu, niềm vui?
- Tôn trọng quyền tự chủ của người đang hấp hối. Tôn trọng các quyết định và nguyện vọng của họ. Đồng thời tôn trọng các trải nghiệm sống và lối sống cá nhân.
- Chú ý giới hạn của người đang hấp hối cũng như giới hạn của bạn.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Behalten Sie den Blick für das Schöne. Nehmen Sie wertvolle Momente wahr.
- Versuchen Sie, eine Reflektion des eigenen Todes zuzulassen.
- Versuchen Sie, eigene Kraftquellen aufzuspüren und zu nutzen.
- Gehen Sie den Weg achtsam mit, statt ihn vorzugeben.
- Nehmen auch Sie Unterstützung in dieser intensiven Zeit an.
- Versuchen Sie, den Tod nicht als Niederlage zu empfinden! Er ist Teil des Lebens und das Leben ist ein großes Geschenk

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

- Hãy để ý đến cái đẹp. Lưu lại những khoảnh khắc quý giá.
- Cố gắng cho phép bản thân suy ngẫm về cái chết của mình.
- Cố gắng tìm kiếm và vận dụng nguồn sức mạnh của bản thân.
- Thận trọng lần theo đường dẫn thay vì thiết lập nên một con đường.
- Chấp nhận sự hỗ trợ trong giai đoạn căng thẳng này.
- Cố gắng không coi cái chết là một thất bại! Nó là một phần của cuộc sống và cuộc sống là một món quà tuyệt vời.

Die letzten Tage und Stunden

Beziehung und Sprache

Die Sprache der sterbenden Menschen verändert sich in den letzten Tagen und Stunden. Sterbende Menschen sprechen manchmal in Symbolen. Das erfordert ein anderes Verstehen, denn die Sprache ist nicht mehr logisch.

Es geht nun auch nicht mehr um eine reine Sachinformation oder um die Vermittlung objektiver Tatsachen. Es geht vielmehr um einen Ausdruck persönlicher Befindlichkeit, und es besteht der Wunsch, tief im Inneren verstanden zu werden. Versuchen Sie, auch über Mimik, Gestik und Tonfall Ihre Wertschätzung, Ihr Verständnis und Fürsorge zum Ausdruck zu bringen.

Was kann ich tun?

Es ist schwer auszuhalten, dass ein nahestehender Mensch bald sterben wird und man ihn nicht davor bewahren kann. Doch man kann ihn auf dem letzten Weg begleiten, ihm zur Seite stehen und für ihn da sein.

- Gut tut, die Hand zu halten, zuzuhören, zusammen zu lachen, zu weinen oder zu schweigen und die Tränen abzutrocknen.
- zusammen Musik hören oder etwas vorlesen
- einfühlsam reagieren und kommunizieren
- Stimmungen aushalten
- den Körper hin- und herwiegen

Những ngày giờ cuối cùng

Mối quan hệ và ngôn ngữ

Đến những ngày và giờ khắc cuối cùng, ngôn ngữ của người đang hấp hối có sự thay đổi. Người đang hấp hối đôi khi giao tiếp bằng ký hiệu. Điều này đòi hỏi một cách hiểu khác, vì ngôn ngữ đã mất đi tính logic.

Nó không còn chỉ cung cấp thông tin thuần túy hay truyền đạt sự thật khách quan nữa. Mà nó thiên về thể hiện cảm xúc cá nhân và mong muốn được thấu hiểu sâu sắc từ trong nội tâm. Hãy cố gắng bày tỏ sự cảm kích, thấu hiểu và quan tâm của bạn thông qua nét mặt, cử chỉ và giọng nói.

Tôi có thể làm gì?

Khi một người thân thiết với bạn sắp từ giã cõi đời và bạn chỉ có thể buông tay đứng nhìn, cảm giác ấy thật khó chịu đựng. Tuy nhiên, bạn có thể đồng hành cùng người ấy trên hành trình cuối cùng, hỗ trợ và túc trực bên cạnh họ.

- Thật tốt khi được nắm tay, được lắng nghe, cùng cười, cùng khóc hay cùng im lặng và lau nước mắt.
- cùng nhau nghe một bản nhạc hay đọc một cái gì đó
- hãy phản ứng và giao tiếp một cách tinh tế
- hãy kìm nén nỗi đau
- đung đưa cơ thể

Die Verständigung ohne Worte gewinnt nun immer mehr an Bedeutung, Augenkontakt ist oft sehr lange möglich. Benennen Sie, was Sie wahrnehmen, Menschen fühlen sich dadurch abgeholt und gesehen.

Versuchen Sie, eigene Handlungen anzukündigen – sagen Sie, was Sie gerade tun (zum Beispiel: „Jetzt werde ich dein Gesicht waschen“).
Der sterbende Mensch kommuniziert anhand von minimalen Bewegungen oder Atemgeräuschen – melden Sie verbal bestärkend zurück, was Sie wahrgenommen haben.

Man weiß, dass der Hörsinn auch bei einem Koma-Patienten intakt ist und erst mit dem Tod aufhört. Versuchen Sie, den Kontakt herzustellen, wenn sich der Bewusstseinszustand des sterbenden Menschen verändert hat. Sprechen Sie mit ihm, um ihn auf seiner „inneren Reise“ zu unterstützen.

Giao tiếp không lời giờ đây càng trở nên quan trọng hơn; giao tiếp bằng mắt thông thường có thể thực hiện được trong một thời gian rất dài. Gọi tên những gì bạn cảm nhận được, việc này khiến mọi người cảm thấy được đón nhận và đang hiện hữu.

Hãy cố gắng thông báo hành động của bạn - vừa làm vừa nói cho người bệnh biết mình đang làm gì (ví dụ: "Giờ tôi sẽ lau mặt cho ông nhé"). Người đang hấp hối giao tiếp bằng những cử động tối thiểu hoặc bằng tiếng thở - hãy đáp lại bằng lời nói trong đó nhấn mạnh những gì bạn cảm nhận được.

Người ta biết rằng, thính giác không hề mất đi ngay cả khi bệnh nhân đang hôn mê và chỉ ngừng hẳn đi khi con người đã chết. Hãy cố gắng giao tiếp khi trạng thái ý thức của người đang hấp hối kém đi. Nói chuyện với họ để hỗ trợ họ trong "hành trình nội tâm" của mình.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Es ist oft schwer auszuhalten, dass der sterbende Mensch sich vom Leben und damit auch von Ihnen zurückzieht. Deshalb:

- Erinnern Sie sich an gemeinsame schöne Stunden.
- Versuchen Sie, der Vereinsamung entgegenzuwirken und suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen.
- Finden Sie einen Kreis Gleichgesinnter oder Freunde, mit denen Sie über die Situation reden können, die zuhören und für Sie da sind. Sie können nicht alles auf einmal meistern – alle Menschen haben Grenzen. Versuchen Sie, Ihre körperlichen, gedanklichen und emotionalen Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen.

Körper und Sinne

Der sterbende Mensch reagiert immer weniger auf Ansprache oder äußere Reize. Phasen von tiefem Schlaf gehen allmählich über in einen komaähnlichen Zustand. Sterbende Menschen liegen viel im Bett, meist immer in derselben Position.

Sterbende Menschen können den eigenen Körper und die Grenzen ihres Körpers nicht mehr spüren, die körperlichen Grenzen lösen sich auf. Darum ist es wichtig, Menschen ein Gefühl für ihren Körper zu geben.

Wo hört der Körper auf? Wo beginnt das Bett? Sie können dazu mit der Hand die Körpergrenzen bestätigen – fahren Sie dazu mit einer Hand den Umriss des Körpers entlang. Es darf, wenn als angenehm empfunden, auch etwas fester sein!

Insgesamt verändert sich in den letzten Tagen und Stunden die Orientierung und damit der Bezug zur Realität.
Es kann Unruhe auftreten und körperliche Veränderungen setzen ein.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

Thường rất khó có thể chịu đựng được việc người hấp hối đang dần rời xa cõi đời và rời xa bạn. Bởi vậy:

- Hãy nhớ lại những khoảng khắc vui vẻ đã trải qua cùng nhau.
- Cố gắng chống chọi sự cô đơn và tìm cách gặp gỡ, tiếp xúc với người khác.
- Tìm một nhóm những người có cùng chí hướng hoặc bạn bè mà bạn có thể tâm sự về chuyện của mình, những người sẽ lắng nghe và ở bên bạn. Bạn không thể làm chủ mọi thứ cùng một lúc - mọi người đều có giới hạn. Cố gắng cảm nhận và nhận biết giới hạn thể chất, tinh thần và cảm xúc của bạn.

Cơ thể và các giác quan

Người đang hấp hối phản ứng ngày càng yếu hơn với lời nói hoặc các kích thích bên ngoài. Các giai đoạn ngủ sâu dần chuyển sang trạng thái hôn mê. Người đang hấp hối nằm nhiều trên giường, thường luôn giữ nguyên một tư thế.

Người đang hấp hối không còn cảm nhận được cơ thể mình hay ranh giới của cơ thể mình nữa, ranh giới vật lý tan biến. Đó là lý do tại sao việc giúp họ cảm nhận được cơ thể họ lại có ý nghĩa quan trọng.

Cơ thể kết thúc ở đâu? Chiếc giường bắt đầu từ đâu? Bạn có thể dùng tay xác nhận các ranh giới của cơ thể - để thực hiện việc này, hãy dùng một tay vuốt dọc theo đường viền cơ thể. Nếu cảm thấy thoải mái thì cũng có thể vuốt mạnh hơn một chút!

Nhìn chung, khả năng xác định phương hướng và mối liên hệ với thực tế đã thay đổi trong những ngày và giờ phút cuối. Người bệnh có thể cảm thấy bồn chồn và có những thay đổi về thể chất.

Typische Anzeichen des Sterbens

- Blutdruck und Puls sinken.
- Der Kreislauf wird schwächer.
- Die Atmung verändert sich.
  Sie wird langsamer. Der Atem kann immer wieder aussetzen.
- Typische Rasselatmung als geräuschvolle Atmung in den letzten Stunden oder Tagen vor dem Tod ist in der Situation normal. Ebenso auch die Schnappatmung, also einzelne schnappende Atemzüge, zwischen denen lange Pausen liegen. Sie gehen oft dem Atemstillstand und damit dem Tod vor aus.
- Die Körpertemperatur verändert sich.
- Die Arme, Hände, Beine und Füße verfärben sich und werden kalt.
- Oft ist der Mund offen.
- Die Augen und Pupillen reagieren weniger auf Licht und sind meist offen.
- Der Tod tritt ein, wenn die Atmung aussetzt und das Herz aufhört zu schlagen.

Es ist normal, dass sterbende Menschen nichts mehr essen und trinken. Das gehört zum Sterbeprozess dazu.

Ein Mensch stirbt nicht, weil er aufhört zu essen und zu trinken – sondern er hört auf zu essen und zu trinken, weil er stirbt.

Bei Austrocknung des Körpers, also wenn keine Flüssigkeit gegeben wird, werden körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) ausgeschüttet.

Es ist also hilfreich, keine Flüssigkeit zuzuführen, sondern dafür eine gute Mundpflege durchzuführen.

Dấu hiệu đặc trưng của cái chết

- Huyết áp và mạch giảm.
- Tuần hoàn yếu dần.
- Hô hấp thay đổi. Hơi thở chậm dần. Có thể ngừng thở nhiều lần.
- Khi ấy, tiếng khò khè đặc trưng giống như tiếng thở to trong những giờ hoặc những ngày cuối cùng trước khi chết là dấu hiệu bình thường. Tương tự, hơi thở hổn hển, tức là từng hơi thở gấp gáp với khoảng ngắt quãng dài cũng vậy. Dấu hiệu này thường xuất hiện trước khi hô hấp ngừng hẳn và dẫn đến tử vong.
- Nhiệt độ cơ thể thay đổi.
- Cánh tay, bàn tay, chân và bàn chân đổi màu và chuyển lạnh.
- Miệng thường há ra.
- Mắt và đồng tử phản ứng kém hơn với ánh sáng và thường mở to.
- Cái chết xảy ra khi phổi ngừng hô hấp và tim ngừng đập.

Việc người đang hấp hối ngừng ăn uống là điều bình thường. Đó là một phần của quá trình chết.

Một người chết không phải vì họ ngừng ăn uống - mà họ ngừng ăn uống vì họ đang chết.

Khi cơ thể mất nước, tức là khi không được cung cấp chất lỏng, nó sẽ giải phóng chất giảm đau (morphin nội sinh) trong cơ thể.

Do đó, sẽ giúp ích rất nhiều nếu không cho họ uống bất kỳ loại chất lỏng nào mà nên chăm sóc răng miệng thật tốt.

Was kann ich tun?

Es ist hilfreich, alle Sinne eines Menschen in der Sterbephase anzuregen:

- **Riechen:** angenehme Düfte wie Duftöl oder frischer Lavendel zur Beruhigung
- **Schmecken:** kleine Schlucke vom Lieblingsgetränk oder das Getränk in kleine Eiswürfel einfrieren und zum Lutschen in den Mund geben, Essen und Trinken anbieten, aber nicht aufzwingen.
- **Sehen:** anbieten, was gerne angeschaut wurde, zum Beispiel Fotos von vertrauten Menschen, Natur, Tieren, Kunst
- **Hören:** Lieblingsmusik, Klangspiele vorspielen
- **Tasten:** Haut streicheln, z. B. mit einer Feder, Steine in die Hand legen oder die Hände etwas Warmes ertasten lassen

Mundpflege

Wenn sterbende Menschen sagen, dass sie durstig sind, ist oft der Mund zu trocken. Mundpflege hilft, das Durstgefühl zu löschen. Doch dringt man dabei in die Intimzone des Menschen ein. Ein bewusster und behutsamer Umgang unter Beachtung der Bedürfnisse, Wünsche und Ängste des sterbenden Menschen ist darum wichtig.

Bei der Mundpflege geht es darum, den Speichelfluss etwas anzuregen, mit:

- gefrorenen Früchten, z. B. Ananas.
- gefrorenen Getränken, z. B. Bier, Saft, Cola, Sekt.
- sauren Tees, z. B. Hagebutte, Malve, Limette.
- regelmäßiger Mundbefeuchtung. Wenn möglich, zweimal innerhalb einer Stunde den Mund ausspülen lassen (evtl. Strohhalm zu Hilfe nehmen) oder den Mund mit einem in Hagebuttentee oder Wasser getränkten Tupfer auswischen.
- Flüssigkeiten, die mit Hilfe eines Zerstäubers vorsichtig in den Mund gesprüht werden. Hierzu am besten in der Apotheke eine 50 ml Sprühflasche kaufen, diese mit einer Flüssigkeit der Wahl befüllen und den Mund durch häufiges Besprühen feucht halten.
- einem kleinen Stück Vitamin-Brausetablette, das auf die Zunge gelegt wird.
- dem Ablösen von Belägen. Sahne oder Öl auf die Zunge träufeln und mit Mundpflegestäbchen vorsichtig abreiben (die gibt es in der Apotheke).

Halten Sie die Lippen geschmeidig, z. B. mit einem Lippenpflegestift oder mit einem Gemisch aus Butter und Honig.

Tôi có thể làm gì?

Việc kích thích tất cả các giác quan của một người trong giai đoạn hấp hối sẽ rất hữu ích:

- **Khứu giác:** Mùi hương dễ chịu như dầu thơm hoặc hoa oải hương tươi có tác dụng xoa dịu
- **Vị giác:** Bón từng ngụm nhỏ món đồ uống yêu thích hoặc đông lạnh thành những viên đá nhỏ và cho vào miệng để ngậm. Cho ăn uống nhưng đừng ép buộc.
- **Thị giác:** Cho người bệnh xem những hình ảnh mà họ yêu thích, ví dụ như ảnh của những người thân quen, ảnh thiên nhiên, động vật, nghệ thuật.
- **Thính giác:** Bật những bản nhạc yêu thích, tiếng chuông gió.
- **Xúc giác:** Mơn man làn da, ví dụ bằng một chiếc lông vũ, đặt những viên đá vào lòng bàn tay hoặc để bàn tay cảm nhận một vật gì đó ấm áp.

Chăm sóc răng miệng

Khi người đang hấp hối kêu khát, thường là do miệng quá khô. Chăm sóc răng miệng giúp làm dịu cảm giác khát. Nhưng khi làm như vậy, bạn đã xâm nhập vào không gian cá nhân của người ấy. Do đó, điều quan trọng là làm sao có thể lựa chọn một cách làm tế nhị và cẩn thận, để tâm đến nhu cầu, nguyện vọng và nỗi sợ hãi của người đang hấp hối.

Chăm sóc răng miệng chính là kích thích tuyến nước bọt, có thể bằng:

- hoa quả đông lạnh, chẳng hạn như cho ngậm một miếng dứa
- đồ uống đông lạnh: chẳng hạn như bia, nước ngọt, coca cola, vang sủi
- trà có vị chua, chẳng hạn như tầm xuân, cẩm quỳ, chanh
- làm ẩm miệng thường xuyên: Nếu có thể, hãy súc miệng hai lần trong vòng một giờ (có thể dùng ống hút) hoặc lau miệng bằng tăm bông ngâm trong trà hoặc nước tầm xuân.
- Chất lỏng được phun cẩn thận vào miệng bằng bình xịt. Cách tốt nhất để làm điều này là mua một chai xịt 50 ml ở hiệu thuốc, chọn một loại chất lỏng và đổ đầy rồi xịt thường xuyên để giữ ẩm miệng.
- một viên vitamin sủi nhỏ đặt trên lưỡi
- làm sạch rêu lưỡi: Nhỏ kem hoặc dầu lên lưỡi và chà nhẹ nhàng bằng tăm bông chăm sóc răng miệng (bạn có thể mua ở hiệu thuốc)

Giữ cho môi mềm mại, ví dụ, bằng son dưỡng môi hoặc bằng hỗn hợp bơ và mật ong.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, auch für sich Aktivitäten zu pflegen.
- Bewegen Sie sich, am besten an der frischen Luft.
- Schlafen Sie ausreichend, wenn Sie können.
- Essen und trinken Sie regelmäßig.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

- Hãy cố gắng duy trì các hoạt động chăm sóc bản thân.
- Tập thể dục, tốt nhất là ở nơi có không khí trong lành.
- Ngủ đủ giấc nếu có thể.
- Ăn uống điều độ.

Seele und Verbundenheit

In der Zeit des Sterbens kann sich für Menschen ein Raum der Spiritualität öffnen, in dem es um die eigene Identität und die innere Ausrichtung geht. Der Gedanke oder Glaube an etwas Höheres, Tragendes, Umfassendes und Barmherziges kann bei Angst, Ohnmacht, Schwäche und Trauer tröstlich sein.

Versuchen Sie darum, alle verbalen und nonverbalen Äußerungen des sterbenden Menschen konzentriert und aufmerksam aufzunehmen. Innere Ruhe und die Bereitschaft, auch belastende Gefühle des sterbenden Menschen anzunehmen, können unterstützend wirken.
Manchmal werden in diesem Prozess auch Ihre eigenen Befindlichkeiten und belastende Erfahrungen lebendig. Nehmen Sie diese wahr.

Was kann ich tun?

- Stellen Sie Fragen.
- Hören Sie zusammen Musik, singen Sie und meditieren Sie.
- Nehmen Sie den sterbenden Menschen in den Arm, streiche n Sie ihn, berühren Sie sanft seine Wange.
- Rufen Sie glückliche Stunden in Erinnerung.
- Sagen Sie Hilfe und Beistand zu.
- Lassen Sie die Angst und die Wut im Raum stehen.
- Wenn es Ihnen möglich ist, signalisieren Sie, dass sie bis zuletzt da sein werden.
- Sprechen Sie den Verlust aus.

Tâm hồn và sự kết nối

Trong lúc hấp hối, một không gian tâm linh có thể mở ra cho con người mà nơi đó, con người quay về với bản ngã và những suy nghĩ nội tâm. Suy nghĩ và tin tưởng vào những điều cao cả hơn, bền vững, toàn diện và nhân hậu có thể mang lại niềm an ủi trong những lúc sợ hãi, bất lực, yếu đuối và buồn bã.

Vì vậy, hãy cố gắng tập trung, chú ý đến mọi biểu hiện bằng lời nói và tín hiệu của người bệnh. Sự tĩnh tâm và sẵn sàng thấu hiểu cảm giác căng thẳng của người đang hấp hối có thể có tác dụng hỗ trợ. Đôi khi, bạn trở nên nhạy cảm và căng thẳng hơn trong quá trình này. Hãy lưu ý những điều sau.

Tôi có thể làm gì?

- Đặt câu hỏi.
- Cùng nhau nghe nhạc, ca hát và thiền định.
- Ôm bệnh nhân vào lòng, vuốt ve họ, chạm nhẹ vào má họ.
- Gợi nhớ lại những giây phút vui vẻ.
- Yêu cầu sự trợ giúp và hỗ trợ.
- Bỏ qua nỗi sợ hãi và tức giận.
- Nếu có thể, hãy ra hiệu cho người bệnh biết chúng sẽ ở đó cho đến giây phút cuối cùng.
- Thể hiện sự mất mát.

Koma

Menschen im Koma oder in anderen stark zurückgezogenen Zuständen sind nicht völlig ohne Wahrnehmung oder ohne Bewusstsein. Sie befinden sich in einem mitunter sehr stark veränderten Zustand des Bewusstseins. Ein Potential für Bewusstheit ist solange vorhanden, wie das Herz noch schlägt.

Menschen im Koma sind nicht nur körperlich krank, sondern fühlen sich oft desorientiert und allein. Sie sind nun mit Fragen konfrontiert. Es geht jetzt nicht darum zu versuchen, Ihren Angehörigen aus dem Koma herauszuholen. Es geht eher darum, sich aktiv auf den Körper, den Bewusstseins-zustand und die inneren Erfahrungen zu beziehen.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, die Nähe zu dem sterbenden Menschen aufrecht zu erhalten.
- Versuchen Sie, Rituale beizubehalten – das gibt Halt und Struktur.
- Finden Sie heraus, wie Sie sich im großen Ganzen aufgehoben fühlen können.
- Akzeptieren Sie, dass Begleitung auch heißt, da zu sein und dazubleiben.
- Versuchen Sie darauf zu vertrauen, dass Sie im Augenblick größter Schwäche und stärkster Zweifel eine große Kraft tragen wird.

Hôn mê

Những người đang hôn mê hoặc đang trong trạng thái suy giảm mạnh khác không hoàn toàn mất nhận thức hay ý thức. Họ đang ở trạng thái ý thức biến động rất mạnh. Khả năng nhận thức còn tồn tại chừng nào trái tim vẫn còn đập.

Những người hôn mê không chỉ ốm yếu về thể chất mà còn thường cảm thấy mất phương hướng và cô đơn. Giờ đây, bạn đang phải đối mặt với các câu hỏi. Vấn đề bây giờ không phải là cố gắng giúp người thân của bạn thoát khỏi tình trạng hôn mê. Mà liên quan nhiều hơn đến cơ thể, trạng thái ý thức và những trải nghiệm trong nội tâm.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

- Hãy cố gắng gần gũi với người đang hấp hối.
- Cố gắng duy trì các thói quen - điều này giúp duy trì phẩm giá và sự nhất quán.
- Mở rộng tầm nhìn để tìm hiểu những cảm xúc có thể phát sinh.
- Chấp nhận rằng chăm sóc hỗ trợ cũng có nghĩa là luôn có mặt và kề cận bên người bệnh.
- Hãy cố gắng có niềm tin rằng vào thời điểm bạn yếu đuối và hoài nghi bản thân nhiều nhất, sẽ có một sức mạnh to lớn nâng đỡ bạn.

Das Ende

Körper und Abschied

Meist ist es bei sterbenden Menschen so, dass erst die Lunge ihre Funktion einstellt – der Mensch hört auf zu atmen. Zwei bis drei Minuten später verstummt dann auch das Herz, damit endet die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe. Nach etwa acht bis zehn Minuten setzen die Gehirnfunktionen aus, man spricht vom Hirntod. Nun beginnt die Zersetzung des Körpers – durch den fehlenden Stoffwechsel, also den ausbleibenden Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, sterben die Zellen ab.
Der Mensch ist nun biologisch tot.

Todeszeichen

Man spricht hier von „unsicheren“ und „sicheren“ Todeszeichen. Als „unsicher“ gelten der Atemstillstand und starre Pupillen. „Sichere“ Zeichen sind Leichenstarre und Leichenflecken.

Die Leichenstarre tritt zwei bis vier Stunden nach dem Tod ein. Die Erstarrung der Muskeln löst sich dann nach 24 bis 48 Stunden wieder auf. Leichenflecken sind rot-violette bis blau-graue Verfärbung der Haut, sie treten nach der sogenannten „Leichenblässe“ und der „Totenkälte“ auf. Die ersten Leichenflecken entstehen etwa 20 bis 60 Minuten nach Eintritt des Todes.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Der Verlust eines geliebten Menschen, die Trauer, versetzt auch den Körper oft in eine Extremsituation. Das Herz schlägt schneller oder stolpert sogar, der Brustkorb fühlt sich eng an, das Herz schmerzt. Man kann nicht mehr schlafen oder ist extrem müde, der Appetit ist verschwunden, alles geht nur noch langsam – die Trauer kostet Energie. Umso wichtiger ist es jetzt, achtsam mit sich selber umzugehen, sich die Zeit zu nehmen, die man braucht. Es gibt nicht die eine Trauer, jeder Mensch trauert individuell.

- Sprechen Sie über Ihr inneres Erleben und Ihre Gedanken, teilen Sie Ihren Schmerz und ihre Sorgen.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Interesse an Ihnen haben.
- Spüren Sie Ihre eigenen körperlichen Reaktionen auf die Trauer.
- Erkennen Sie, dass z. B. Herzschmerzen, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit oder Appetitlosigkeit Trauerreaktion sein können.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Lassen Sie Begegnung mit Verstorbenen im Traum oder Tagtraum zu.

Kết thúc

Cơ thể và vĩnh biệt

Khi một người từ trần, thông thường phổi sẽ ngừng hoạt động trước tiên - người đó sẽ ngừng thở. Hai đến ba phút sau, tim ngừng đập, đồng nghĩa với việc hoạt động cung cấp oxi cho tất cả các cơ quan nội tạng liền chấm dứt. Sau khoảng 8 đến 10 phút, các chức năng của não sẽ ngừng hoạt động, tình trạng này được gọi là chết não. Bây giờ, quá trình phân hủy của cơ thể bắt đầu - do thiếu sự trao đổi chất, tức là thiếu vận chuyển ôxi và chất dinh dưỡng, các tế bào sẽ chết. Con người bây giờ đã chết về mặt sinh học.

Dấu hiệu của cái chết

Ở đây, chúng ta nói về những dấu hiệu "không chắc chắn" và "chắc chắn" của cái chết. Ngừng thở và đồng tử co cứng được coi là "không chắc chắn". Dấu hiệu "chắc chắn" là xác chết cứng lại và xuất hiện các vết đốm.

Xác cứng lại xảy ra từ hai đến bốn giờ sau khi chết. Tình trạng cứng cơ sẽ biến mất sau 24 đến 48 giờ. Đốm xác chết có màu từ đỏ tím đến xám xanh trên da, chúng xuất hiện sau giai đoạn gọi là "xanh xao nhợt nhạt" và "lạnh buốt". Những đốm xác chết đầu tiên xuất hiện khoảng 20 đến 60 phút sau khi chết.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

Nỗi đau buồn mất mát khi mất đi người thân yêu thường khiến cơ thể rơi vào trạng thái cực hạn. Tim đập nhanh hơn hoặc thậm chí hụt nhịp, lồng ngực như thắt lại, trái tim nhói đau. Bạn không thể ngủ được hoặc cực kỳ mệt mỏi, chán ăn, mọi thứ diễn ra chậm chạp - nỗi đau buồn rút cạn sức lực của bạn. Điều quan trọng hơn bây giờ là phải chú ý đến bản thân và cho mình thời gian để nguôi ngoai. Không thể phân loại được nỗi đau buồn, mỗi người đều có một nỗi đau riêng.

- Nói ra cảm giác và suy nghĩ nội tâm của bạn, chia sẻ cơn đau và nỗi lo lắng.
- Giữ liên lạc với những người quan tâm đến bạn.
- Cảm nhận phản ứng của cơ thể bạn đối với nỗi đau buồn.
- Nhận biết rằng những triệu chứng như đau tim, mất ngủ, kiệt sức hoặc chán ăn có thể là phản ứng khi quá đau buồn.
- Tập thể dục trong bầu không khí trong lành.
- Cho phép gặp gỡ người đã khuất trong giấc mơ.

Was kann ich tun?

Auch nach dem Tod sind im Laufe der nächsten Stunden und Tage noch Veränderungen am verstorbenen Menschen zu beobachten. Sie können den Verstorbenen anfassen. Das hilft, die Situation zu erfassen und den Tod zu begreifen.

Sehr verbindend und wertschätzend ist es, den Verstorbenen zu waschen und für die letzte Reise vorzubereiten. Sie können ihn Ankleiden und Aufbahren. Viele Menschen erleben es als sehr intim und schön, das Bett mit Blüten zu bestreuen, die Haare zu kämmen, den Lieblingsduft noch einmal aufzutragen oder die Lieblingsbluse anzuziehen.

Gut zu wissen

Eventuell muss aufgrund der Totenstarre das Hemd oder die Bluse hinten aufgeschnitten werden, um das Anziehen zu erleichtern. Nehmen Sie sich in jedem Fall Zeit für den Abschied und achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen!

Rituale am Bett und im Zimmer des Verstorbenen je nach kultureller Prägung und religiösen Bedürfnissen wählen, z. B.:

- Das Fenster öffnen.
- Eine Kerze anzünden.
- Einen Strauß Blumen ans Totenbett stellen.
- Gebete sprechen, Wünsche und Segen für die letzte Reise mitgeben.
- Musik abspielen.

Tôi có thể làm gì?

Ngay cả sau khi chết, vẫn có thể quan sát thấy những thay đổi ở người đã chết trong vài giờ và vài ngày tới. Bạn có thể chạm vào người đã khuất. Điều này giúp bạn nắm được tình hình và hiểu được cái chết.

Việc tắm rửa cho người đã khuất và chuẩn bị cho chuyến hành trình cuối cùng là điều vô cùng thiêng liêng và gắn kết. Bạn có thể mặc quần áo cho người ấy và khâm liệm. Nhiều người trải nghiệm cảm giác rất thân thiết và đẹp đẽ khi rắc hoa lên giường, chải tóc, thoa thêm mùi hương yêu thích hoặc mặc cho người đã khuất chiếc áo yêu thích của họ.

Sẽ tốt hơn khi biết sự thật

Do tử thi trương lên nên có thể phải cắt mở áo sơ mi hoặc áo cánh cho dễ mặc. Trong mọi trường hợp, hãy dành thời gian nói lời tạm biệt và chú ý đến giới hạn của bản thân!

Chọn các nghi lễ bên giường bệnh và trong phòng của người đã khuất tùy thuộc vào nền tảng văn hóa và nhu cầu tôn giáo, ví dụ:

- Mở cửa sổ.
- Thắp một ngọn nến.
- Đặt một bó hoa lên giường của người đã khuất.
- Cầu nguyện, chúc phước lành cho chặng đường cuối cùng.
- Bật một bản nhạc.

Tod und Trauer

Wenn ein Mensch gestorben ist, muss ein Arzt oder eine Ärztin zur Feststellung des Todes und zur Ausstellung des Totenscheins gerufen werden.

Dafür müssen Sie bereithalten:

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte

Gut zu wissen

Den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin – alternativ den Kassenärztlichen Notdienst (116/117) – anrufen, nicht die Polizei oder Feuerwehr.

Nach der Arztvisite sollte ein Bestattungsinstitut informiert werden. Gibt es einen Vorsorgevertrag bei einem Institut? Haben Sie bereits Erfahrungen mit einem Institut?

Was kann ich tun?

- Verständigen Sie Verwandte und Freunde, die sich von dem verstorbenen Menschen verabschieden möchten.
- Auch wenn der Mensch verstorben ist, können Sie ihm noch Wichtiges, das unausgesprochenes blieb, sagen.
- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche mit ein. Kinder können gemalte Bilder oder anderes mit in den Sarg legen. Reden Sie gemeinsam darüber, was geschehen ist.
- Klären Sie altersgerecht darüber auf, was nun ansteht.
- Überlegen und gestalten Sie mit Freunden und Verwandten ein konkretes Abschiedsritual.
- Hören Sie allein oder mit Freunden und Nahestehenden die Lieblingsmusik des Verstorbenen und/oder kochen sie sein Lieblingsessen.

Cái chết và nỗi đau buồn

Nếu một người đã chết, phải mời bác sĩ đến xác nhận cái chết và cấp giấy chứng tử.

Để làm việc này, bạn phải chuẩn bị sẵn:

- thẻ căn cước công dân
- thẻ bảo hiểm y tế

Thật tốt khi biết rằng

Gọi cho bác sĩ điều trị - hoặc gọi cho dịch vụ cấp cứu bảo hiểm y tế theo luật định (116/117) - không phải cảnh sát hay sở cứu hỏa.

Sau khi bác sĩ đến, phải thông báo cho nhà tang lễ. Có điều khoản hợp đồng với nhà tang lễ không? Bạn đã có kinh nghiệm làm việc với nhà tang lễ chưa?

Tôi có thể làm gì?

- Thông báo cho họ hàng, bạn bè đến tiễn biệt người đã khuất.
- Ngay cả khi người đó đã qua đời, bạn vẫn có thể nói với họ những điều quan trọng mà chưa kịp nói khi họ còn sống.
- Hãy để cả trẻ em và thanh thiếu niên tham gia tang lễ. Trẻ em có thể đặt tranh vẽ hoặc những đồ vật khác vào quan tài. Nói chuyện với trẻ về những việc đã xảy ra.
- Giải thích những chuyện sắp xảy ra theo cách phù hợp với lứa tuổi.
- Hãy suy nghĩ và thiết kế một nghi thức vĩnh biệt cụ thể với bạn bè và người thân.
- Một mình hoặc cùng với bạn và người thân lắng nghe bản nhạc yêu thích của người đã khuất và/hoặc nấu một bữa ăn mà họ yêu thích.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Soziale Verbundenheit und Unterstützung sind in belastenden Zeiten und auch danach für die Verarbeitung des Geschehenen sehr wichtig. Dabei tun Gespräche mit Freunden gut. Ebenso hilfreich können Musik, Singen und Gebete sein. Meist ist es berührend, eine Totenwache zu halten, mit Zeit und Stille für das Abschiednehmen.

Zu Aufgaben nach dem Todesfall bietet das Internet viele Checklisten und Informationen. Zur Frage „Was ist nach Eintritt des Todes zu tun?“ finden Sie ausführlichere Hinweise im Wegweiser „Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist …“ (siehe Anhang).

Später in der Trauer

Finden Sie für sich eine neue Identität, wenn diese sich durch den Tod des Angehörigen verändert hat: „Jetzt bin ich Witwe oder Waise!“.

Wenn Sie sich zu belastet nach dem Tod eines nahen Menschen fühlen, prüfen Sie die Möglichkeit einer Krankschreibung.

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst. Eine Liste mit Therapieangeboten stellt Ihnen Ihre Krankenkasse zusammen, Trauerbegleitung oder Trauergruppen finden Sie über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz, siehe Anhang.

Der Verstorbene kann in Berlin bis zu 36 Stunden in der Wohnung bleiben.

Wenn Sie zu Hause keine Möglichkeit der Aufbahrung haben, aber diese wünschen, können Sie auch die Aufbahrung im Beerdigungsinstitut organisieren lassen.

Im Krankenhaus Verstorbene können auch nochmal zur Aufbahrung von einem Bestatter nach Hause gebracht werden.

Cần lưu ý tự chăm sóc bản thân

Kết nối và hỗ trợ xã hội có ý nghĩa rất quan trọng trong những thời điểm căng thẳng và cả sau đó khi lo liệu tang lễ. Lúc này, việc trò chuyện với bạn bè có tác dụng tốt. Âm nhạc, ca hát và cầu nguyện cũng có thể giúp ích. Việc dành thời gian túc trực bên linh cữu của người đã khuất và lặng lẽ nói lời từ biệt thường gây xúc động.

Có thể tìm kiếm trên internet danh sách kiểm tra và thông tin về những việc cần làm khi có người thân qua đời. Bạn sẽ tìm thấy thông tin chi tiết hơn giải đáp cho câu hỏi "Phải làm gì khi người thân qua đời?" trong hướng dẫn "Khi việc chữa trị đã không còn hi vọng..." (xem tệp đính kèm).

Sau tang lễ

Tìm danh tính mới cho mình nếu danh tính cũ của bạn đã thay đổi do người thân của bạn qua đời: "Giờ đây tôi đã là góa phụ hoặc trẻ mồ côi!".

Kiểm tra xem bạn có thể xin nghỉ ốm không nếu bạn cảm thấy quá căng thẳng sau cái chết của người thân.

Nhận trợ giúp nếu bạn cảm thấy mọi thứ đang trở nên quá sức chịu đựng. Công ty bảo hiểm y tế sẽ cung cấp danh sách các lựa chọn trị liệu cho bạn; bạn có thể tìm các nhóm hỗ trợ khi đau buồn hoặc các nhóm an ủi thông qua Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm (Zentrale Anlaufstelle Hospiz), xem tệp đính kèm.

Tại Berlin, người quá cố có thể ở lại nhà trong vòng 36 giờ.

Nếu bạn không có khả năng an táng tại nhà, nhưng có nguyện vọng này, bạn cũng có thể thu xếp với một công ty mai táng.

Những người chết trong bệnh viện cũng có thể được công ty quản lý tang lễ đưa về nhà để an táng.

Anhang

Zentrale Berliner Wegweiser

Broschüre speziell 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.
Erhältlich gedruckt und digital über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).
Telefon: 030 40 71 11 13
E-Mail (post@hospiz-aktuell.de)

Broschüre zu Unterstützungsangeboten 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.
Erhältlich gedruckt und digital über die Fachstelle für pflegende Angehörige | Broschüren (www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).
Telefon: 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. Sie ist gedruckt erhältlich u. a. bei den Berliner Pflegestützpunkten und digital unter berlin.de | Suche „Pflegende Angehörige“ (www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)

Schulungsangebote

Letzte Hilfe Kurse und andere Formate:

- Letzte Hilfe Kurse bundesweit (www.letztehilfe.info/kurse)
- Letzte Hilfe Kurse für Kinder & Jugendliche (www.letztehilfe.info/kids)
- Kurse und Vorsorgeangebote in Berlin (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Die Krankenkassen und Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige spezielle Kurse an. Fragen Sie bei der Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen gezielt nach.

Tệp đính kèm

Hướng dẫn trung tâm của Berlin

Tài liệu đặc biệt giới thiệu về chăm sóc cuối đời và chăm sóc giảm nhẹ ở Berlin
"Khi việc chữa trị đã không còn hi vọng... thông tin các chủ đề về hấp hối, cái chết và nỗi đau buồn.", được xuất bản bởi Ban Khoa học, Y tế và Điều dưỡng của Thượng viện, Unionhilfswerk. Có sẵn ở dạng in và kỹ thuật số thông qua Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm | biển chỉ dẫn (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).
Điện thoại: 030 40 71 11 13
E-mail (post@hospiz-aktuell.de)

Tài liệu giới thiệu về các dịch vụ hỗ trợ dành cho người chăm sóc người thân ở Berlin
"KHÔNG PHẢI CHUYỆN DỄ DÀNG. Hỗ trợ người chăm sóc người thân và những người cần chăm sóc ở Berlin trong thời điểm khó khăn", phát hành. Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V. Có sẵn tại Văn phòng chuyên chăm sóc người thân | Tài liệu quảng cáo (www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).
Điện thoại: 030 69 59 88 97

Tài liệu về chăm sóc tại nhà
"Chăm sóc quy mô nhỏ ở Berlin. Hỏi đáp về chăm sóc tại nhà", được phát hành bởi Ban Khoa học, Y tế và Điều dưỡng của Thượng viện. Được cung cấp cùng nhiều tài liệu khác tại các cơ sở chăm sóc và tại berlin.de | tìm kiếm "Pflegende Angehörige" (www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)

Dịch vụ đào tạo

Các khóa học chăm sóc cuối đời (LHK) và các khóa học khác:

- LHK trên khắp nước Đức (www.letztehilfe.info/kurse)
- LHK dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (www.letztehilfe.info/kids)
- Các khóa học LHK và Phòng ngừa tại Berlin (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Các công ty bảo hiểm y tế và bảo hiểm điều dưỡng cung cấp các khóa học đặc biệt dành cho những người chăm sóc người thân. Hãy hỏi cụ thể công ty bảo hiểm y tế của người bệnh nặng và đang hấp hối.

Beratungsangebote

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

Beratung rund um Pflege durch die Berliner Pflegestützpunkte
Servicetelefon: 0800 59 000 59
(Montag bis Freitag, 9 bis 18 Uhr)
Pflegestützpunkte Berlin
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Z. B. werden Sie hier beraten, wenn Sie selber nicht pflegen können und eine Verhinderungspflege organisiert werden muss oder Sie die Pflege zu Hause nicht ausreichend organisieren können und Kurzzeitpflege nötig wird.

Beratung rund um Sterben, Tod und Trauer durch die Zentrale Anlaufstelle Hospiz
Servicetelefon: 030 40 71 11 13
(Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr)
Zentrale Anlaufstelle Hospiz
(www.hospiz-aktuell.de)
E-Mail (post@hospiz-aktuell.de)

Beratung zur Palliativpflege und Organisation von ehrenamtlicher Sterbebegleitung durch die ambulanten Hospizdienste
Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin
(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. Wird spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ärztlich verordnet, haben Sie auch durch die SAPV-Akteure kompetente Unterstützung und Beratung. Bei Fragen können Sie sich wenden an Home Care Berlin (www.homecareberlin.de).

Je nach konkreter unheilbarer Erkrankung finden Sie auch Rat bei speziellen Selbsthilfeorganisationen und Fachgesellschaften, z. B.:

- Berliner Krebsgesellschaft
  (www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- Krebsberatung Berlin
  (www.krebsberatung-berlin.de)
- Aids-Hilfe Berlin
  (www.berlin-aidshilfe.de)
- Alzheimergesellschaft Berlin
  (www.alzheimer-berlin.de)

Dịch vụ tư vấn

Mọi người đều có quyền được tư vấn về chăm sóc cuối đời và chăm sóc giảm nhẹ. Liên hệ với công ty bảo hiểm y tế của bạn hoặc công ty bảo hiểm y tế của người bệnh nặng và đang hấp hối. Ở Berlin, các trung tâm chăm sóc chủ yếu đảm nhận việc tư vấn này.

Tư vấn chăm sóc toàn diện từ các trung tâm tư vấn điều dưỡng tại Berlin
Điện thoại dịch vụ: 0800 59 000 59
(Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:00 - 18:00)
Trung tâm tư vấn điều dưỡng Berlin
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Ví dụ: bạn sẽ nhận được lời khuyên ở đây nếu bạn không thể tham dự, không thể chăm sóc người thân của mình và cần tổ chức người thay thế hoặc nếu bạn không thể tổ chức đầy đủ việc chăm sóc tại nhà và cần phải có dịch vụ chăm sóc ngắn hạn.

Tư vấn về hấp hối, cái chết và nỗi đau buồn của Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm
Điện thoại dịch vụ: 030 40 71 11 13
(Thứ Hai - Thứ Sáu từ 9:00 - 15:00)
Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm
(www.hospiz-aktuell.de)
E-mail (post@hospiz-aktuell.de)

Tư vấn về chăm sóc giảm nhẹ và tổ chức việc hỗ trợ người hấp hối tự nguyện của các dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú ở Berlin
Danh sách các dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú ở Berlin (www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

Tất nhiên, bạn cũng có thể tham vấn bác sĩ phụ trách hoặc bộ phận quản lý điều dưỡng của một dịch vụ điều dưỡng đã tham gia vào việc chăm sóc. Nếu chế độ chăm sóc giảm nhẹ ngoại trú chuyên biệt (SAPV) được bác sĩ chỉ định, bạn cũng sẽ nhận được sự hỗ trợ và tư vấn có thẩm quyền từ các nhân viên của SAPV. Nếu có thắc mắc, bạn có thể liên hệ: Home Care Berlin (www.homecareberlin.de)

Tùy thuộc vào căn bệnh nan y cụ thể, bạn cũng có thể tìm lời khuyên từ các tổ chức tự trợ giúp đặc biệt và các hiệp hội chuyên gia, ví dụ:

- Hiệp hội ung thư Berlin
  (www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- Tư vấn về ung thư Berlin
  (www.krebsberatung-berlin.de)
- Hỗ trợ Aids Berlin
  (www.berlin-aidshilfe.de)
- Hiệp hội Alzheimer Berlin
  (www.alzheimer-berlin.de)

Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Selbsthilfeorganisationen finden Sie berlinweit bei SEKIS (www.sekis-berlin.de) oder bundesweit bei NAKOS (www.nakos.de).

Brauchen Sie Unterstützung im Trauerprozess, wenden Sie sich entweder an die Zentrale Anlaufstelle Hospiz (siehe oben) oder an ein Berliner Trauerangebot (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Verwendete Literatur

Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ... Informationen rund um die Themen Sterben Tod und Trauer.
Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, 2018

Die letzten Wochen und Tage. Eine Hilfe zur Begleitung.
Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

Über das Sterben: Was wir wissen. Was wir noch tun können. Wie wir uns darauf einstellen.
Gian Domenico Borasio, C.H. Beck Verlag, 2011

Ganz da sein, wenn ein Leben endet.
Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und was die moderne Medizin nicht leisten kann.
Reimer Gronemeyer und Andreas Heller, Pattloch Verlag, 2014

Meine Trauer wird dich finden: Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.
Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

Erfülltes Leben – würdiges Sterben.
Elisabeth Kübler-Ross, Goldmann Verlag, 2012

Dem Sterben Leben geben: Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg.
Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben.
Frank Ostaseski, Droemer Knaur Verlag, 2017

So sterben wir: Unser Ende und was wir darüber wissen sollten.
Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

Pflegestandards und Richtlinien in der Palliativpflege.
Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

Spiritualität in der Hospizarbeit. Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

Bạn có thể tìm thấy thông tin tổng quan về các tổ chức khác nhau trên khắp Berlin tại SEKIS (www.sekis-berlin.de) hoặc trên toàn quốc tại NAKOS (www.nakos.de).

Nếu bạn cần hỗ trợ trong thời gian đau buồn, vui lòng liên hệ với Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm (xem ở trên) hoặc Tổ chức hỗ trợ người gặp chuyện đau buồn ở Berlin (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Tài liệu đã sử dụng

Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ...
Informationen rund um die Themen
Sterben Tod und Trauer.
Senatsverwaltung für Gesundheit
und Soziales, 2018

Die letzten Wochen und Tage.
Eine Hilfe zur Begleitung.
Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

Über das Sterben: Was wir wissen.
Was wir noch tun können.
Wie wir uns darauf einstellen.
Gian Domenico Borasio,
C.H. Beck Verlag, 2011

Ganz da sein, wenn ein Leben endet.
Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und
was die moderne Medizin nicht leisten kann.
Reimer Gronemeyer und Andreas Heller,
Pattloch Verlag, 2014

Meine Trauer wird dich finden:
Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.
Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

Erfülltes Leben – würdiges Sterben.
Elisabeth Kübler-Ross,
Goldmann Verlag, 2012

Dem Sterben Leben geben:
Die Begleitung sterbender und trauernder
Menschen als spiritueller Weg.
Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

Was wir vom Tod lernen können,
um erfüllt zu leben.
Frank Ostaseski,
Droemer Knaur Verlag, 2017

So sterben wir: Unser Ende und was wir
darüber wissen sollten.
Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

Pflegestandards und Richtlinien
in der Palliativpflege.
Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

Spiritualität in der Hospizarbeit.
Eine Handreichung für haupt- und
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter.
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

Impressum

Herausgeber
Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege;
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Autorin
Lydia Röder

Redaktion
Claudia Pfister,
Zentrale Anlaufstelle Hospiz
des Unionhilfswerks

Endredaktion (V.I.S.D.P.G.)
Dr. Christina Fuhrmann,
Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

Fachliche Beratung
Susanne Rehberg,
Leiterin Ambulanter Hospizdienst
der Volkssolidarität Berlin;
Stefan Schütz,
Leiter Ambulanter Hospiz-Schöneberg;
Elizabeth Schmidt-Pabst,
Leiterin Ambulanter Lazarus Hospizdienst
der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal

Gestaltung
Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Barrierefreie Fassung
capito Berlin (Dezember 2024)
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

Bezug
Diese Broschüre kann bezogen werden
über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz.

E-Mail (post@hospiz-aktuell.de)
Telefon: 030 40 71 11 13
Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN

Ấn hiệu

Nhà phát hành
Bộ Khoa học, Sức khỏe và Chăm sóc Thượng viện (Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege);
Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm (Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

Tác giả
Lydia Röder

Biên tập
Claudia Pfister,
Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm (Zentrale Anlaufstelle Hospiz)
của Unionhilfswerk

Biên tập lần cuối (V.I.S.D.P.G.)
Dr. Christina Fuhrmann,
Bộ Khoa học, Sức khỏe và Chăm sóc Thượng viện (Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege)

Tư vấn chuyên môn
Susanne Rehberg,
Giám đốc Dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú tại Volkssolidarität Berlin (Ambulanter Hospizdienst der Volkssolidarität Berlin);
Stefan Schütz,
Giám đốc Trung tâm chăm sóc cuối đời ngoại trú Schöneberg
(Ambulanter Hospizdienst des Nachbarschaftsheims Schöneberg);
Elizabeth Schmidt-Pabst, Giám đốc Dịch vụ chăm sóc cuối đời ngoại trú Lazarus của Quỹ Lobetal ở Hoffnungstal
(Ambulanter Lazarus Hospizdienst der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

Thiết kế
Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Phiên bản có thể truy cập
capito Berlin (tháng 12 năm 2024)

Bìa
Bìa của tài liệu này về Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm.

E-mail (post@hospiz-aktuell.de)
Điện thoại: 030 40 71 11 13
Điểm liên hệ chăm sóc cuối đời trung tâm | biển chỉ dẫn
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Theo yêu cầu của:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege | BERLIN

Berliner Initiative
zur Umsetzung der
CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland
und ihrer
Handlungsempfehlungen