

Inhalt

10 Einleitung

13 Danksagung

14 Sterben in Deutschland

14 Zahlen und Fakten

16 Die Geschichte des Sterbens

19 Die Diagnose

19 Palliativmedizin – was ist das?

20 Die fünf Phasen bei unheilbar Kranken

24 Was muss ich jetzt organisieren?

25 Anträge bei Krankenkasse und Pflegekasse

27 Die Wohnung anpassen

28 So können Kranke sich wohlfühlen

32 *Checkliste:* Fragen, die Sie zuerst klären sollten

32 Gespräche über den Tod führen

36 Die Versorgung durch Palliativmedizin und Palliativpflege

39 Die Palliativstation im Krankenhaus

40 Der richtige Zeitpunkt für eine Palliativversorgung

41 Hausarzt oder Palliativarzt?

43 Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

47 Palliative Care Teams in Deutschland

49 *Fragen an ...* Henrike Korn, Rechtsanwältin

53 Der ambulante Pflegedienst

56 Die Pflegestufen

57 Wie finde ich einen Pflegedienst, der zu mir passt?

58 *Checkliste:* zur Auswahl eines ambulanten Pflegedienstes

- 59 Palliativpflegekraft ja oder nein?
- 61 *Fragen an ...* Iris Rehbein, Palliativpflegekraft
- 64 Die Pflege selbst übernehmen
- 66 Herausforderungen bei Pflege durch Angehörige
- 68 Möglichkeiten für Berufstätige: Pflegezeit
- 69 Eine Pflegekraft aus dem Ausland

- 72 Probleme mit Pflegekassen und Krankenversicherungen**
- 73 *Musterbrief* für einen Widerspruch
- 75 Mit bürgerschaftlichem Engagement gegen Missstände

- 78 Der ambulante Hospizdienst**
- 80 *Fragen an ...* Anita Wiese, Mitarbeiterin eines Hospizdienstes

- 83 Die Versorgung von sterbenskranken Kindern und Jugendlichen**
- 85 Die Kinderpalliativstation
- 85 Das Kinderhospiz
- 85 Das Pädiatrische Palliative Care Team
- 89 Erste Schritte zu einer Versorgung zuhause
- 89 Die Rolle des Kinderarztes
- 90 Was brauchen Kinder und Jugendliche in ihrer letzten Lebenszeit?
- 90 Wie Kinder Sterben und Tod verstehen
- 92 Mit Kindern Gespräche über Krankheit und Tod führen
- 93 Praktische Tipps für Körper und Seele
- 94 Was hilft Geschwisterkindern?
- 96 Was hilft den Eltern?
- 97 Die Sterbephase bei Kindern und Jugendlichen
- 99 Mit Kindern den Abschied gestalten

- 100 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**
- 100 Patientenverfügung
- 101 Vorsorgevollmacht

- 103 **Betreuungsverfügung**
- 104 **Kurzfristige Vollmacht**
- 105 *Fragen an ... Thilo Wagner, Rechtsanwalt*
- 108 *Checkliste: zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung*

110 Die medizinische Seite: was muss ich jetzt wissen?

- 110 **Schmerzen**
- 112 **Durchbruchschmerzen**
- 113 **Medikamente gegen Schmerzen**
- 115 **Begleitmedikamente gegen Nebenwirkungen**
- 115 **Atemnot**
- 116 **Angst und Depression**
- 117 **Übelkeit, Erbrechen und Verstopfung**
- 118 **Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit**
- 118 **Magensonde ja oder nein?**
- 120 **Wie erkennen Anwesende die Sterbephase?**

122 Für Leib und Seele

- 122 **Essen – Gelegenheiten für Genuss**
- 123 **Entspannungsübungen**
- 127 **Lymphdrainage, Massage und Rhythmische Einreibungen**

128 Entlastung und Hilfe für Begleiter

- 131 **Wo finde ich Unterstützung?**

133 Die plötzliche Krise

- 133 **Wie vermeide ich unnötige Krankenhausaufenthalte?**
- 134 *Musterbrief an die mitbehandelnden Ärzte*

139 Sich auf Sterben und Tod vorbereiten

- 140 **Letzte Wünsche und Versöhnungen**
- 142 **Bilanz ziehen**
- 142 **Den Abschied gestalten**
- 144 **Nach dem Sterben**

- 146 Tod und Sterben in den großen Weltreligionen**
 - 147 Katholische Sterberiten
 - 147 Protestantische Traditionen
 - 148 Tod und Sterben im Islam
 - 149 Tod und Sterben im Judentum
 - 150 Tod und Sterben im Hinduismus
 - 150 Tod und Sterben im Buddhismus
 - 151 *Fragen an ...* Christoph Cless, evangelischer Pfarrer und Seelsorger

- 155 Sterbehilfe**
 - 158 Pro und Contra – gängige Argumente

- 159 Wenn die Versorgung zuhause nicht möglich ist**
 - 160 Alternative: Das Hospiz
 - 162 Weitere Alternativen

- 164 Häufig gestellte Fragen**

- 167 Links, Adressen und Buchtipps**