



## **Sterbevorbereitung – ein Teil des selbstbestimmten Lebens im Alter**

Wie man seine Sterbephase selber mitbestimmen kann –  
Für Menschen, die Sterben nicht bloss als passives Opfer fremden Verfügens erleben möchten

Redaktion: Rose-Marie Altermatt, Peter Bohnhoff, Margarita Meier, Dr. Albert Wettstein

### **I. Selbstbestimmung in der letzten Lebensphase**

#### **Wie sterben Menschen heute?**

Sterben ist meist nicht ein plötzliches, isoliertes Ereignis am Lebensende, sondern ein Prozess, der von vielen Faktoren und Entscheiden abhängt:

- Obwohl viele Menschen dies wünschen, sterben nur etwa 10% einen plötzlichen und unerwarteten Tod mitten aus einem selbständigen Leben heraus (z.B. plötzlicher Herztod).
- Etwa 20% sterben nach einer längeren Phase – in der die zum Tode führende Krankheit noch nicht zu einer Abhängigkeit geführt hatte – innerhalb von zwei bis drei Monaten mit einer schnell zunehmenden Pflegebedürftigkeit (z.B. Krebs).
- Etwa 20%, welche z.B. an einer Herz- oder Lungenkrankheit sterben, erfahren über einen Zeitraum von etwa 1 - 3 Jahren eine langsam zunehmende Abhängigkeit. Diese Zeit ist geprägt von vielen Episoden plötzlicher Verschlechterung und – dank intensiver medizinischer Interventionen – einem wieder vorübergehend stabilisierten oder gebesserten Zustand.
- Die Hälfte aller Menschen sterben meist hochbetagt, nach einer über mehrere Jahre langsam zunehmenden Pflegebedürftigkeit, bedingt durch eine Kombination von verschiedenen Alterskrankheiten, wie Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Hirnschläge, Stürze, Frakturen, Osteoporose, Zuckerkrankheit, um einige Beispiele zu nennen. Wenn auch die Symptome gelindert werden, kann meist die zunehmende Gebrechlichkeit, die schliesslich zum Tode führen wird, nicht aufgehalten werden.

Die moderne Medizin kann mit ihren hochwirksamen Medikamenten und Technologien heute Komplikationen wie Infektionen, Blutverlust, Herzrhythmusstörungen, Darmlähmungen oder Knochenbrüche behandeln. Diese Techniken werden in der modernen Medizin häufig auch dann angewandt, wenn jemand eine unheilbare Krankheit hat. Nicht selten führt dies zu einer Verlängerung des Sterbeprozesses und zu einer damit verbundenen Ausdehnung des Leidens auf Kosten der Lebensqualität.

Ein friedliches, leichtes Sterben wünschen wir uns alle. Ob es uns beschieden sein wird, hängt stark von Faktoren ab, welche wir nur begrenzt bestimmen können. Wir benötigen deshalb eine neue Art, wie wir über das Sterben denken und wie wir uns unsere medizinische Betreuung während der letzten Lebensphase vorstellen.

#### **Legen Sie den Kurs selbst fest**

Sie können sich heute schon überlegen, was für eine medizinische Behandlungsweise Sie sich für den Fall wünschen, dass Sie unheilbar krank werden, im hohen Alter mit einem Abbau verschiedener Organe konfrontiert sind, oder durch Unfall in einen dauernden Zustand von Abhängigkeit geraten.

Die Zeit, Vorbereitungen für das Sterben zu treffen, ist jetzt! Wenn Sie warten, können Umstände eintreten, welche Sie hindern, selbst zu entscheiden.

Die Medizin hat in den letzten Jahren sehr grosse Fortschritte gemacht. Gerade deshalb ist es notwendig, sich Gedanken zu machen, inwieweit die Möglichkeiten einer Lebensverlängerung unter allen Umständen oder aber die Konzentration auf beschwerdelindernde Medizin (Palliativmedizin) Ihren eigenen Lebensvorstellungen entsprechen. Oft stehen verschiedene Therapien zur Auswahl. Sie können mitbestimmen, wie Sie sterben möchten und in welchem Ausmass Sie lebensverlängernde medizinische Techniken und Medikamente beanspruchen, zulassen oder ablehnen wollen.

Legen Sie deshalb Ihren Kurs jetzt fest, wenn Sie verhindern möchten, dass andere über Sie entscheiden müssen, weil ihnen Ihre Vorstellungen und Wünsche nicht bekannt sind.

### **Stellen Sie eine Patientenverfügung aus**

Mit einer Patientenverfügung können Sie Medizinalpersonen mitteilen, ob und wie intensiv Sie lebensverlängernde Massnahmen wünschen, falls Sie unheilbar krank, nicht mehr ansprechbar oder urteilsunfähig sein sollten.

Mit einer Bevollmächtigung von Bezugspersonen können Sie festlegen, wer Ihre Interessen wahrnehmen soll, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind.

Es gibt heute eine Vielzahl von vorgedruckten Patientenverfügungen, welche von verschiedenen Organisationen zur Verfügung gestellt werden. Eine Liste am Ende dieses Merkblattes gibt darüber Auskunft, wo diese angefordert werden können.

Geben Sie Ihre ausgefüllte Patientenverfügung an Ihre Ärzte und Familienmitglieder, und nehmen Sie die Patientenverfügung ins Spital mit. Tragen Sie einen Hinweis bei sich, dass Sie eine Patientenverfügung geschrieben haben und wo diese hinterlegt ist.

Falls Sie Bezugspersonen bevollmächtigt haben, übergeben Sie diesen je eine Kopie der Patientenverfügung. Damit stellen Sie sicher, dass Ihren Wünschen entsprochen wird, wenn Sie selbst Ihre Interessen nicht mehr wahrnehmen können.

Übrigens: Patientenverfügungen können von Ihnen jederzeit angepasst und geändert werden. Kontrollieren Sie regelmässig, ob sie Ihrem Sinn entspricht.

## **II. Informationen für Menschen mit einer möglicherweise zum Tode führenden Krankheit oder Gebrechlichkeit**

### **Informieren Sie sich nach der Diagnosestellung**

Wenn Sie sich entscheiden, Ihre Selbstverantwortung wahrzunehmen, Ihre Vorstellungen und Wünsche zu formulieren und die Entscheidung in Bezug auf die Therapie zu bestimmen, dann müssen Sie gut informiert sein.

Damit Sie Ihre Interessen wahrnehmen können, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt

- nach der Diagnose, und wie diese Krankheit Ihren Körper und seine Funktionen beeinträchtigt
- welche verschiedenen Krankheiten zusammen für Ihren Zustand verantwortlich sind
- nach der Prognose über den Verlauf der Krankheit

Versuchen Sie, den Unterschied zwischen Heilung, d.h. einer totalen Befreiung von der Krankheit, und Überleben mit Einschränkungen zu verstehen.

Ihre Ärztinnen und Ärzte können Ihnen aufgrund weltweiter Erfahrungen berichten, welcher Anteil Betroffener mit Ihrer Diagnose mit den verschiedenen möglichen Behandlungen mit einer Heilung rechnen können und wie viele 1, 2, 5, oder 10 Jahre – auch ohne Heilung – überleben. Sie können Ihnen Informationen geben, wie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten Ihre Überlebenschance bzw. Ihre Lebensqualität beeinflussen. Für Ihren Entscheid ist jedoch ebenso wichtig zu wissen, welche Nebenwirkungen und mögliche Komplikationen bei jeder Behandlungsvariante zu erwarten sind. Es ist wichtig, dass Sie fragen und auch bereit sind, eine offene Antwort zu hören.

Erwarten Sie nicht von den Ärzten, dass sie in Bezug auf Ihre Krankheit und deren Verlauf alles wissen. Es gibt immer Unvorhergesehenes – positiv und negativ. Wenn Sie Zweifel haben, dann holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.

### **Wünschen Sie Lebensverlängerung unter allen Bedingungen oder ziehen Sie eine beschwerdenlindernde Behandlung (palliative Medizin) vor?**

Wer nicht anders bestimmt hat, wird im Falle einer plötzlichen lebensbedrohlichen Situation automatisch wiederbelebt und anschliessend in der Regel intensiv-medizinisch behandelt – auch wenn die Genesungschance nur gering ist. Sie können jedoch bestimmen, wann und unter welchen Bedingungen Sie eine Wiederbelebung wünschen, müssen diese Wünsche jedoch Ihren Ärzten mitteilen (mit einer Patientenverfügung oder mündlich).

Bei den meisten neu gestellten Krebsdiagnosen und anderen möglicherweise tödlichen Krankheiten ist eine Heilbehandlung, zumindest zu Beginn, die beste Therapie. Sie sollten jedoch bereit sein, die Behandlungsart neu zu überdenken, wenn Ihre Krankheit trotz der begonnenen Therapie fortschreitet und eine Heilung unwahrscheinlich geworden ist.

Wenn Ihre Krankheit nicht (mehr) heilbar ist, sollten Sie sich überlegen, ob Sie weiterhin (oder gegebenenfalls neu) lebensverlängernde Massnahmen wünschen. Dabei ist entscheidend, dass Sie wissen, welche Massnahmen und Medikamente der Schmerzlinderung dienen (worauf Sie nicht verzichten möchten) und welche nur Lebens- und Leidensverlängerung sind, worauf Sie vielleicht verzichten wollen. Fragen Sie Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte danach!

Sie können jederzeit das Absetzen von Medikamenten und Behandlungen verlangen, wenn diese Ihr Leben unerwünscht verlängern und Ihren Sterbeprozess behindern.

Sie können auch jederzeit die künstliche Zufuhr von Flüssigkeit stoppen und auf das Trinken verzichten. Dies gilt ebenso für den ergänzenden oder künstlichen Ersatz durch Schläuche. Im Gegensatz zur weitläufig verbreiteten Ansicht führt dies bei Betagten und Schwerkranken meist subjektiv nicht zu unangenehmem Durstgefühl, sondern vermindert oft Schmerzen. Regelmässige gute Mundpflege und Luftbefeuchtung mit einem Verneblergerät kann unangenehme Mundtrockenheit verhindern und für das Wohlbefinden besser sorgen als Flüssigkeitszufuhr.

Mit fortschreitender Krankheit werden lindernde Massnahmen zunehmend wichtig, vor allem Schmerzlinderung. Dazu stehen heute sehr wirkungsvolle Medikamente zur Verfügung. Zurückhaltung gegenüber Betäubungsmitteln vom Morphinumtyp ist nicht angezeigt. Diese sollen gemäss den Regeln der modernen Schmerztherapie angewandt werden, das heisst in regelmässigen Intervallen und in Dosen, die gemäss Ihren Bedürfnissen festgelegt werden. Dazu müssen Sie Ihre Ärzten und Pflegenden regelmässig über Ihre Schmerzen und andere Beschwerden informieren.

### **Wenn der Tod unausweichlich wird**

Wenn Sie das bewusste Weiterleben nicht mehr aushalten, steht Ihnen auch die Möglichkeit offen, so starke Beruhigungsmittel zu verlangen, dass Sie in einen Dauerschlaf versetzt werden. Wenn Sie dazu auf eine künstliche Flüssigkeitszufuhr ausdrücklich verzichten, können Sie Ihr Sterben seinen natürlichen Lauf nehmen lassen ohne weiterleiden zu müssen.

Medizinisch verlängertes Sterben kann das grösste Hindernis für ein friedliches Sterben sein. Methoden, die ein verlängertes Sterben vermeiden sind:

1. das Vermeiden von heilenden Behandlungen (kurative Medizin) und
2. eine optimale Nutzung der beschwerdelindernden (palliativen) Medizin.

Die beschwerdelindernde Pflege und Betreuung ist entscheidend für ein friedliches Sterben. Oft ist es möglich, begrenzt heilende Behandlung mit optimaler beschwerdelindernder Behandlung zu kombinieren. Sie müssen daher nicht in jedem Fall zwischen der einen oder andern Behandlungsmethode entscheiden.

Gestützt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und die Ihnen nahe stehenden Personen wählen Sie je nach Zustand den Ort zum Sterben aus. Überdenken Sie die Vor- und Nachteile des Sterbens im Spital, Zuhause oder im Pflegeheim. Mit angemessener Betreuung ist Ihre Wohnung gewöhnlich der friedlichste Ort zum Sterben. Ein gutes Pflegeheim ist der beste Ort, wenn häusliche Pflege nicht machbar erscheint. Spitaler sind darauf angelegt, heilende kurative Behandlungen durchzuführen, das Leben zu verlängern und den Sterbeprozess hinauszuschieben, sind aber andererseits der sicherste Platz für gewisse Patientinnen und Patienten. Einzelne Spitaler bieten eigentliche Palliativzentren an und können für Sie unter Umständen angemessen sein.

Machen Sie Ihren Ärztinnen und Ärzten sowie dem Pflegepersonal klar, dass am Ende Ihre eigene Entscheidung gilt.

### **Beziehen Sie Familie und Freunde ein**

Ebenso wichtig wie das offene Gespräch mit Ihren Ärzten ist die Aussprache mit Ihren Familienangehörigen und/oder Freunden. Sofern Sie ihnen erklärt haben, warum Sie welche Wahl getroffen haben, können Sie von diesen unterstützt werden. Sind Sie nicht offen mit Ihren Angehörigen, so müssen Sie damit rechnen, dass diese von den Ärzten für Sie Behandlungen verlangen, die Sie selber eventuell gar nicht wünschen und wogegen Sie sich vielleicht nicht mehr selbst wehren können.

Wenn Sie Ihre letzte Lebensphase zu Hause verbringen möchten, ist die Aussprache mit allen potentiellen Betreuungspersonen besonders wichtig. Sprechen Sie möglichst frühzeitig mit diesen Personen die finanzielle,

emotionale und körperliche Belastung an, die eine längerfristige Pflege Zuhause mit sich bringt. Denken Sie auch frühzeitig an Entlastungsmöglichkeiten für Ihre Angehörigen durch die Spitex, eine Privatpflege oder temporäre Heimpflege.

### **Zuletzt:**

Sterben müssen Sie allein, es kommt niemand mit! Ihre eigene spirituelle Einstellung dazu ist Ihre persönliche innere Angelegenheit, die Sie aber auch anderen Menschen mitteilen können.

## **III. Wenn Sie mehr erfahren wollen**

### **Patientenverfügungen**

Folgende Organisationen beraten Sie gerne und stellen vorgedruckte Patientenverfügungen zur Verfügung:

Dialog Ethik  
Gloriastr. 18, 8028 Zürich  
Tel. 01 252 4201 / Internet: [www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte  
Elfenstr. 18, 3000 Bern 16  
Tel. 031 359 1111 / Internet: [www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)

Schweizerische Patientenorganisation  
Zähringerstr. 32, 8001 Zürich  
Tel. 01 252 5422 / Internet: [www.spo.ch](http://www.spo.ch)

Schweizerischer Senioren- und Rentnerverband  
Ziegelbrückstr. 31, 8872 Weesen  
Tel. 055 616 5104 / Internet: [www.ssrsv.ch](http://www.ssrsv.ch)

Dignitas, Postfach 9  
8127 Forch  
Tel. 01 980 4459 / Internet: [www.dignitas.ch](http://www.dignitas.ch)

Für alle Fragen des Alters, des Älterwerdens und der Beziehung zwischen den Generationen kontaktieren Sie:

Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich  
*Psychologische Beratungsstelle LiA, Leben im Alter*  
Schaffhauserstr. 15, 8006 Zürich,  
Tel. 01 635 3420 / Internet: [www.zfg.unizh.ch](http://www.zfg.unizh.ch)

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Tel. 01 421 5151 / Internet: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)