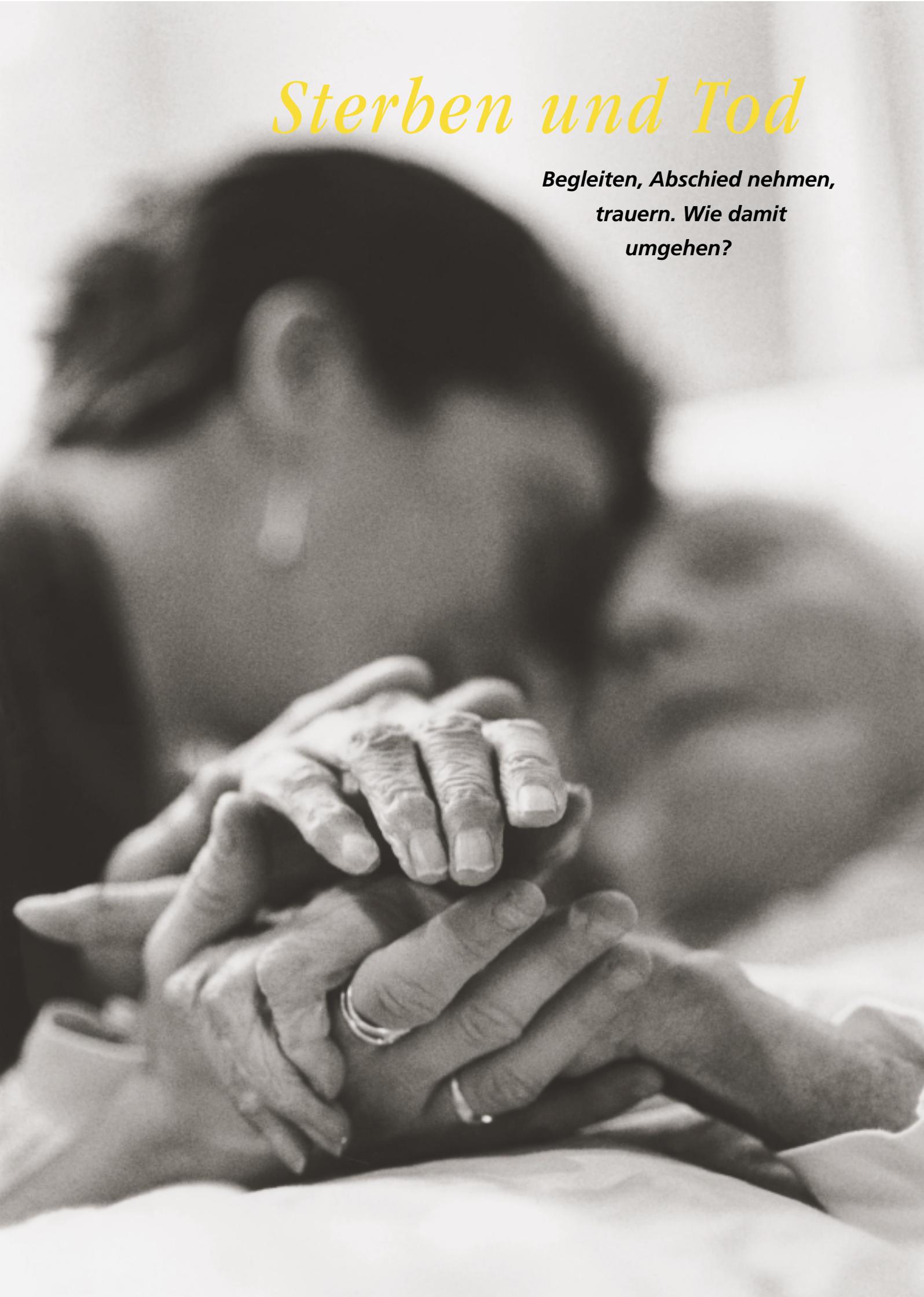


Sterben und Tod

***Begleiten, Abschied nehmen,
trauern. Wie damit
umgehen?***



Inhalt**In diesem Kapitel:**

| | |
|---|----|
| Sterben und Tod miterleben | 74 |
| Körperliche Veränderungen und Beschwerden | 76 |
| Wenn der Tod eingetreten ist | 78 |
| Und nachher? | 80 |

Will und kann ich die Pflege bis zum Ende allein übernehmen? Wer könnte mich darin unterstützen?

Wer einen alten oder schwerkranken Menschen pflegt, muss gewärtigen, dass die betreute Person sterben wird. Es ist eine intensive Zeit, die Erfahrungen ermöglicht, die weit über das Alltägliche hinausgehen. Dieses Kapitel enthält Anregungen für die Zeit des Sterbens, des Todes und die Zeit danach. Es kann Ihnen die Aufgabe der Begleitung erleichtern, sei es zu Hause, im Spital oder im Alters- / Pflegeheim.

Sterben und Tod miterleben

Sterben und Tod einer nahe stehenden Person konkret mitzuerleben, ist eine tiefe Erfahrung. Wenn es darum geht, das Leben loszulassen und zu sterben, ist der ganze Mensch und auch seine Umgebung gefordert. Jede Person, die dabei ist, reagiert auf ihre ganz persönliche Art.

Besprechen und organisieren Sie, wer in dieser letzten Phase dabei sein und mitwirken will. Nur dann kann wirklich Ruhe einkehren. Ziehen Sie Pflegefachpersonen und eine ärztliche Begleitung frühzeitig bei, sodass sie Ihnen und der betreuten Person gut vertraut sind, wenn der Tod näher rückt.

Eine wohltuende Atmosphäre hilft

- Lassen Sie die sterbende Person so weit wie möglich teilhaben am alltäglichen Leben. Ihre bisherigen Lebensgewohnheiten sollen auch jetzt den Tag bestimmen.
- Ermutigen Sie die betreute Person (sofern es ihr noch möglich ist), täglich für einige Stunden das Bett zu verlassen und zum Beispiel von einer Couch oder einem Lieblingssessel aus am Alltagsleben teilzunehmen.
- Die ruhige und verständnisvolle Gesellschaft von Menschen, die mit dem Sterben vertraut sind oder sich darauf einlassen können, kann der betreuten Person und auch Ihnen eine grosse Hilfe sein. Besprechen Sie mit ihr, welche Besuche für sie wohltuend sind und welche Sie eher absagen sollten.
- Lassen Sie sich unterstützen durch eine Pflegefachperson, sobald die betreute Person bettlägerig wird.

Gefühlen Raum geben – über Sterben und Tod reden

Mitzuerleben, wie der Tod naht, löst intensive Gefühle aus: Angst, Schrecken, Wut, Trauer, Schuld, Verzweiflung. Aber auch Nähe, Verbundenheit und religiöse Empfindungen und Fragestellungen sind in dieser Situation normal und natürlich. Sowohl für den Menschen, der Abschied nimmt, wie für jene, die ihn loslassen müssen. Auch die Sorge, wie es nachher weitergeht, kann gegenseitig belasten. Es ist auch schwierig abzuschätzen, wie weit man die Wahrheit über das nahe Sterben ausdrücken soll.

- Ermutigen Sie alle, diese Gefühle zuzulassen, ihnen Ausdruck zu geben, sie miteinander zu teilen und zu akzeptieren. Das tut oft weh, ist schwierig auszuhalten und kann trotzdem ein Gefühl des gegenseitigen Getragenwerdens geben.
- Sprechen Sie über noch offene, ungeklärte Fragen.erspüren Sie geduldig den richtigen Zeitpunkt dazu. Manchmal wirkt taktvolle Offenheit erlösend. Die meisten todkranken Menschen ahnen oder wissen wohl im Innersten, wie es um sie steht.
- Respektieren Sie es auch, wenn die betroffene Person nicht darüber sprechen will. Überlassen Sie es der sterbenden Person, wie sie sich mit dem nahen Tod auseinander setzen will.
- Achten Sie auf die vorhandenen Wünsche, religiöse Sterberituale zu pflegen, und leiten Sie rechtzeitig alles Nötige in die Wege. Das kann beruhigen und eine echte Hilfe sein.

Schon vor dem eigentlichen Sterbeprozess geht es darum, Menschen in ihren zum Teil weit fortgeschrittenen unheilbaren Leiden und begrenzter Lebenserwartung zu unterstützen. Ziel ist es, die verbleibende Lebenszeit für die kranke Person und ihre Angehörigen Lebensqualität verbessernd zu gestalten (Palliative Care).

Entsprechende Informationen erhalten Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

Vergessen Sie nicht, dafür zu sorgen, dass auch Sie die Unterstützung und Entlastung bekommen, die Sie jetzt brauchen, innerhalb der Familie oder von aussen.

Soll ich Fachpersonen beiziehen oder die Aufgabe ganz professionellen Kräften überlassen?

Was möchte ich regeln, aussprechen, das mein Weiterleben nach dem Tod dieses Menschen betrifft?

Was beobachte ich bezüglich Schmerzintensität?
Was erleichtert die Schmerzen?

Welche Medikamente müssen warum verabreicht werden?
Gäbe es dafür eine andere Verabreichungsform?

Körperliche Veränderungen und Beschwerden

Der Sterbeprozess ist meistens mit körperlichen Beschwerden verbunden. Man kann zu deren Erleichterung viel beitragen. Pflegefachpersonen haben Erfahrung und können Ihnen wichtige Hinweise geben.

Schmerzen lindern

Viele Menschen fürchten sich vor grossen Schmerzen in der Zeit vor dem Sterben, verursacht durch Krankheiten (z.B. Krebs) oder durch langes unbewegliches Liegen. Schmerzen sind nicht nur eine Angelegenheit des Körpers. Seelisches Leiden kann sie noch verstärken.

Schmerzen können mit den heutigen Schmerztherapien stark gelindert oder ganz aufgehoben werden.

Die Schmerzmittel sollten so eingesetzt werden, dass die sterbende Person schmerzfrei ist, aber wach genug, um Kontakt zu haben mit den Menschen, die sie umgeben.

Scheuen Sie sich nicht, mit der Ärztin zu reden, wenn Sie den Eindruck haben, die Schmerztherapie sei ungenügend. Suchen Sie mit ihr den bestmöglichen Weg der Schmerzlinderung.

Wenn das Essen schwierig wird

Wenn es keine Heilungschancen mehr gibt, ist keine Diät mehr nötig. Lassen Sie die sterbende Person essen, was, wann und so viel sie will; es darf auch ein Glas Alkohol oder ein ungewöhnliches Gericht sein, auf das sie gerade Lust hat (ausser die Ärztin rät davon ab). Es ist auch richtig, wenn sie gar nichts mehr essen mag.

- Falls die betreute Person nicht mehr selbstständig essen kann, achten Sie auf kleine Portionen und lassen Sie ihr viel Zeit.
- Wenn Schluckbeschwerden auftreten, seien Sie besonders vorsichtig (Erstickengefahr) und besprechen Sie mit einer Fachperson, was zu tun ist.
- Sollten Medikamente die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen oder das Schlucken erschweren, fragen Sie die Ärztin, ob diese niedriger dosiert, in anderer Form verabreicht oder weggelassen werden können.

Vergessen Sie trotz der intensiven Tage nicht, selber regelmässig, ausreichend und abwechslungsreich zu essen. Vielleicht haben Sie gar keinen Appetit mehr. Dann ist es wichtig, dass jemand da ist, der auch Ihnen mal ein Lieblingsgericht kocht und dafür sorgt, dass Sie essen und trinken und sich die nötige Ruhe dazu gönnen.

Was und wie viel zu trinken geben?

Die meisten sterbenden Menschen mögen nur noch sehr wenig trinken. Das gehört zum Sterbeprozess; er verlangsamt die körperlichen Funktionen, bringt Ruhe und kann auch die Schmerzen dämpfen.

- Geben Sie der betreuten Person das zu trinken, was sie am liebsten mag. Oft werden säuerlich schmeckende und kühle Getränke bevorzugt.
- Bieten Sie immer wieder zu trinken an, ohne das Getränk aufzudrängen. Sie werden spüren, ob die sterbende Person trinken will oder nicht.
- Mit einem feuchten Tupfer oder einem Eiswürfel können Sie der sterbenden Person ab und zu den Mund befeuchten.
- Ist die Luft im Raum zu trocken, besorgen Sie einen Luftbefeuchter (Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 45 % ist normal).
- Damit trotz der reduzierten Trinkmenge keine störenden Beschwerden im Mund auftreten, ist es jetzt besonders wichtig, dass der Mund regelmässig gepflegt wird. Fragen Sie eine Pflegefachperson, wie man das am besten macht.
- Pflegen Sie die Lippen mit Lippenpomade, damit sie weniger aufspringen und schmerzhafte Risse bekommen.

Schlafen und Wachsein

Sterbende haben oft keinen normalen Schlaf-Wach-Rhythmus mehr oder werden von starker Unruhe geplagt. Eine ruhige Umgebung ist dann besonders wohltuend. Oft können einfache Mittel zu mehr Ruhe und etwas Schlaf verhelfen:

- Das Bett auffrischen.
- Für mehr Bequemlichkeit sorgen, evtl. umlagern.
- Ein Glas warme Milch oder einen «Schlummertrunk» reichen, z.B. eine Tasse Schlaftee.

Wen wünsche ich als Begleitperson, die mir in dieser Zeit beistehen könnte?

*Wen rufe ich an,
wenn der Tod ein-
getreten ist?*

- Lieblingsmusik laufen lassen.
- Einfach ruhig bei der sterbenden Person sitzen. Das gibt ein Gefühl der Geborgenheit. Sterbende haben oft Angst, allein zu sein.
- Ein Gespräch anbieten.
- Etwas vorlesen oder beten.

Für die Angehörigen und Begleitenden kann diese Unruhe sehr belastend sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie trotzdem zu genügend Ruhepausen und Schlaf kommen. Organisieren Sie Ablösungen, vor allem für die Nacht. Eine Sterbebegleitung erfordert viel Kraft und Ausdauer.

Die letzten Stunden

In der letzten Phase vor dem Tod kommt es oft vor, dass die Atmung unregelmäßig wird oder zeitweise aussetzt (tiefes Einatmen mit langen Atempausen).

Der Arzt oder die Pflegefachperson können Sie meistens darauf aufmerksam machen, wann der Tod nahe ist. Vielleicht brauchen Sie jetzt jemanden an Ihrer Seite, der auch Sie begleitet und unterstützt: ein Familienmitglied, eine Freundin, einen Freund, eine Pflegeperson, einen Seelsorger usw.

Wenn der Tod eingetreten ist

Bleiben Sie ruhig eine Weile sitzen und lassen Sie die Tatsache auf sich wirken, dass der betreute Mensch jetzt gestorben ist. Lassen Sie die Gefühle zu, die Sie bewegen: Schmerz, Trauer, Erleichterung ...

Wenn Sie sich fähig fühlen, die weiteren jetzt notwendigen Schritte zu tun:

- schreiben Sie die Uhrzeit des Todes auf;
- rufen Sie den Arzt, welcher Ihnen in dieser Zeit nahe stand, und lassen Sie sich eine ärztliche Todesbescheinigung geben;

- legen Sie dazu das Familienbüchlein oder andere Ausweispapiere bereit;
- benachrichtigen Sie engste Familienmitglieder; bitten Sie diese, allen andern Bescheid zu geben, die es wissen möchten.

Die verstorbene Person für die Aufbahrung / Bestattung herrichten

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, eine Person, die Ihnen nahe stand, nach dem Tode herzurichten (Waschen, Ankleiden, Aufbahren zu Hause, Ausschmücken des Sarges usw.). Eine von der Gemeinde dafür vorgesehene Person oder ein Bestattungsinstitut kann es Ihnen abnehmen.

Vielleicht möchten Sie diese Aufgabe selber übernehmen. Die Pflegefachperson, die Sie und die verstorbene Person in den letzten Tagen begleitete und betreute, wird Ihnen gern sagen, worauf dabei zu achten ist, und vielleicht beim Ausführen mithelfen.

Je nach Nationalität und religiöser Zugehörigkeit sind ganz bestimmte Rituale vorgesehen; drücken Sie entsprechende Wünsche aus.

Weitere Schritte, die notwendig werden

- Innert 48 Stunden sollten Sie den Todesfall beim Zivilstandsamt der Wohngemeinde melden. Sie brauchen dafür folgende Dokumente:
 - Todesbescheinigung des Arztes
 - Schriftenempfangsschein (bei ausländischer Nationalität: Pass oder Aufenthaltbewilligung)
 - Familienbüchlein
- Meistens werden Sie gleich auch auf dem Bestattungsamt das Wie und Wann der Bestattung besprechen.

Dieses Amt benötigt:

- eine Todesanzeigenbescheinigung des Zivilstandsamtes
- die ärztliche Todesbescheinigung
- die amtlichen Ausweispapiere der verstorbenen Person

Es regelt mit Ihnen zusammen:

- Erdbestattung oder Kremation
- die Frage der unentgeltlichen Bestattung (z.B. wenn kein Vermögen vorhanden ist)
- wo und wann die Bestattung stattfindet: mögliche Termine mit dem Pfarrer vorher klären

Gibt es auf meiner Gemeindekanzlei eine Wegleitung für Todesfälle?

Wer erledigt die Formalitäten und weiteren Aufgaben nach dem Tod?

*Wie gestalte ich
meinen Tagesablauf
neu?*

- Die Bestattung organisieren:
 - Musik, andere Wünsche der verstorbenen Person über Inhalt und Ablauf der Abdankung (evtl. wurde in schriftlicher Form etwas dazu festgehalten oder es es bestehen «Vorschriften», je nach Nationalität)
 - Absprachen mit dem Pfarrer
 - Blumenschmuck
 - Leidmahl nach der Bestattung
- Todesanzeigen, z.B. in lokalen Zeitungen, aufgeben.
- Todesanzeigen drucken lassen und verschicken.
- Den Todesfall allen Institutionen melden, mit denen die verstorbene Person zu tun hatte: z.B. AHV-Zweigstelle, Pensions- oder Rentenkassen, Krankenkasse, Lebensversicherungen.
- Eventuell Danksagungen drucken lassen und verschicken.
- Ein allfälliges Testament halten Sie am besten unter sicherem Verschluss, um es dann der zuständigen Amtsperson auszuhändigen.
- Die Wohnung der verstorbenen Person auf den nächstmöglichen Termin kündigen, falls niemand mehr drin wohnen wird.

Sie können ein Bestattungsunternehmen mit all diesen Aufgaben beauftragen. Dessen Dienstleistungen und der Preis dafür sollten möglichst klar vereinbart und schriftlich festgehalten werden.

*Welche Wünsche
kann ich realisieren?*

Und nachher?

Wenn dies alles vorüber ist, kehrt der normale Alltag zurück. Was nun?

- Erlauben Sie sich, traurig zu sein, und nehmen Sie sich die nötige Zeit. Das ist wichtig, damit Sie wirklich Abschied nehmen und das Vergangene loslassen können. Dann wird es Ihnen möglich, offen Ihre neue Lebenssituation und den nächsten Lebensabschnitt zu gestalten.
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Trauer und Ihre Gefühle. Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, Sie würden nicht allein damit fertig.
- Pflegen Sie bewusst Kontakte, die Ihnen wichtig sind und die vielleicht in der Zeit vor dem Tod der betreuten Person zu kurz kamen.
- Überlegen Sie sich Ihre Wünsche und nehmen Sie diese ernst.

So kann eine neue Ordnung in Ihr Leben einziehen. Das braucht seine Zeit und viel Kraft.

A

Aha, Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma,
Geschäftsstelle, Postfach 378, 3000 Bern 6
Tel. 031 359 90 00, Fax 031 359 90 90
Infoline 031 359 90 50
www.ahaswiss.ch, E-Mail: info@ahaswiss.ch

AHV-Ausgleichskassen: kommunale oder kantonale Stellen
(Telefonbuch, letzte Seite)

Alzheimervereinigungen regional (Telefonbuch) oder Alzheimervereinigung, Generalsekretariat, Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 20 00 oder 031 351 72 72 (Gratisumleitung nach Yverdon); Fax 024 426 21 67
www.alz.ch; E-Mail: alz@bluewin.ch

B

Behindertentaxiorganisationen (Telefonbuch) oder Pro Infirmis Schweiz, Zentralsekretariat, Postfach 1332, 8032 Zürich
Tel. 01 388 26 26, Fax 01 388 26 00
www.proinfirmis.ch ; E-Mail: contact@proinfirmis.ch

Beratungsstellen für Blinde und Sehbehinderte regional (Telefonbuch) oder Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen (SZB) Schützengasse 4, 9000 St. Gallen
Tel. 071 223 36 36, Fax 071 222 73 18
www.szb.ch; E-Mail: information@szb.ch

Beratungstelefon für Parkinsonkranke und ihre Angehörigen «Parkinfo», Tel. 0800 80 30 20 (kostenlos) oder Schweizerische Parkinsonvereinigung, Geschäftsstelle, Postfach 123, 8132 Egg
Tel. 01 984 01 69, Fax 01 984 03 93
www.parkinson.ch, E-Mail: info@parkinson.ch

C

Caritas Schweiz, Löwenstrasse 3, 6004 Luzern (Patientenverfügung),
Tel. 041 419 22 22; Fax 041 419 24 24
www.caritas.ch, E-Mail: info@caritas.ch

CURAVIVA, Verband Heime und Institutionen Schweiz,
Lindenstrasse 38, 8008 Zürich, Tel. 01 385 91 91, Fax 01 385 91 99,
www.curaviva.ch; E-Mail: office@curaviva.ch

D**Dargebotene Hand**

Tel. 143, www.143.ch (Einstiegsseite zur Chat- und E-mail-Beratung)

**Adressen-
verzeichnis**

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Aktueller Stand:
Ende Mai 2003

Dialog Ethik, Verein und Institut

Sonneggstrasse 88, 8006 Zürich (Patientenverfügung Human document), Tel. 01 252 42 01, Fax 01 252 42 13
www.dialog-ethik.ch; E-Mail: info@dialog-ethik.ch

E

Ernährungsberatungsstellen regional oder kantonal (Telefonbuch) oder Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE),
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031 385 00 00, Fax 031 385 00 05
www.sve.org; E-Mail: info@sve.org;
Beratungstelefon 031 385 00 08, E-Mail: nutrinfo-d@sve.org

F

FRAGILE Suisse, Schweizerische Vereinigung für hirnerkrankte Menschen, Beckenhofstrasse 70, 8006 Zürich
Tel. 01 360 30 60, Fax 01 360 30 66 (Beratung, Selbsthilfegruppen);
www.fragile.ch; E-Mail: mail@fragile.ch

H

Hörmittelzentralen oder Schwerhörigenvereine (Telefonbuch) oder pro audito schweiz, Organisation für Menschen mit Hörproblemen,
Postfach, Schaffhauserstrasse 7, 8042 Zürich
Tel. 01 363 12 00, Fax 01 363 13 03
www.pro-audito.ch; E-Mail: info@pro-audito.ch

K

Kinaesthetics Institut Schweiz/Suisse/Svizzera,
www.kinaesthetik.com, E-Mail: info@kinaesthetics.com
oder ch@kinaesthetics.com

Konsumentenschutz, Stiftung für (SKS), Postfach, 3000 Bern 23
(Bestellung Ratgeber, z.B. Was tun, wenn jemand stirbt),
Tel. 031 370 24 24, Fax 031 372 00 27, Tel. 0900 90 04 40 (Fr. 1.70/Min.)
Beratung
www.konsumentenschutz.ch
E-Mail: admin@konsumentenschutz.ch

Krankenmobiliemagazine oder regionale Hilfsmittelzentren der SAHB (Telefonbuch) oder SAHB, Dünnerstrasse 32,
4702 Oensingen; Tel. 062 388 20 20, Fax 062 388 20 40
www.sahb.ch; E-Mail: geschaeftsstelle@sahb.ch oder
Exma-Hilfsmittel-Ausstellung, 4702 Oensingen
Tel. 062 388 20 20, Fax 062 388 20 40
E-Mail: exma@sahb.ch

Krebsliga Regionalstellen (Telefonbuch) oder Schweizerische Krebsliga, Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

www.swisscancer.ch; E-Mail: info@swisscancer.ch

Beratungstelefon deutsch 0800 55 88 38 (kostenlos)

Beratungsmail: helpline@swisscancer.ch

L

Lungenliga Beratungsstellen regional (Telefonbuch) oder Lungenliga Schweiz, Postfach 49, 3000 Bern 17

Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51

www.lung.ch, E-Mail: info@lung.ch

M

Memory Clinic Basel, Gerontologische Beratungsstelle, Postfach 4056, 4031 Basel,

Tel. 061 265 38 81, Fax 061 265 26 70

Hotline Tel. 0800 80 60 90 (kostenlos)

P

Palliativpflege regionale Krebsligen oder

www.pallnetz.ch, E-mail: pallnetz@bluewin.ch

oder Zentrum für ambulante Palliativpflege, Zapp

Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Tel. 031 332 27 23, Fax 031 332 27 25

www.zapp-bern.ch, E-Mail: info@zapp-bern.ch oder

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (SGPMP)

F. Stiefel, Prof. Dr. med., Service de Psychiatrie de Liaison - CHUV, 1011 Lausanne, Tel. 021 314 10 90, Fax 021 314 10 98

www.med-pal.ch, E-Mail: frederic.stiefel@inst.hospvd.ch

Podologin oder Fusspflegerin (Telefonbuch)

oder Schweiz. Podologen-Verband (SPV), Postfach 3045, 6002 Luzern

Tel. 041 368 58 00, Fax 041 368 58 59

www.podologen.ch, E-Mail: sekretariat@podologen.ch

Procap, Schweizerischer Invaliden-Verband

Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten

Tel. 062 206 88 88, Fax 062 206 88 89

www.procap.ch, E-mail: zentraalsekretariat@procap.ch

Pro Infirmis Schweiz

Feldeggstrasse 71, Postfach 1332, 8032 Zürich

Tel. 01 388 26 26, Fax 01 388 26 00

www.proinfirmis.ch, E-Mail: contact@proinfirmis.ch

Pro Mente Sana, Beratung, Tel. 0848 800 858 (Tarif Fernbereich);

Pro Mente Sana Stiftung, Postfach, 8031 Zürich

Tel. 01 361 82 72, Fax 01 361 82 16,

www.promentesana.ch; E-Mail: kontakt@promentesana.ch

Pro Senecute regionale Beratungsstellen (Telefonbuch) oder Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich (leihweise Abgabe von Rollstühlen für Personen im AHV-Alter, Kursangebote, Beratungsmöglichkeiten), Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80;

www.pro-senectute.ch; E-Mail: kommunikation@pro-senectute.ch

R

Rotkreuz-Kantonalverbände und ihre Regionalstellen oder Sektionen (Telefonbuch) oder Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Zentralsekretariat, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Tel. 031 387 71 11, Fax 031 387 71 22 (z.B. Rotkreuzfahrdienst, Kursangebote, Besuchsdienst, Entlastungsdienste, Notrufsystem);

www.redcross.ch; E-Mail: info@redcross.ch

S

Samaritervereine (Telefonbuch) oder Schweizerischer Samariterbund (SSB), Zentralsekretariat, Martin Disteli-Strasse 27, 4600 Olten
Tel. 062 286 02 00, Fax 062 286 02 02 (Nothilfekurs, Samariterkurs, freiwillige soziale Hilfe)

www.samariter.ch, E-Mail: office@samariter.ch

Schrittweise, Hilfe für Helfende

Döltschweg 16, 8055 Zürich

Geschäftstelefon 01 463 13 10, Fax 01 463 18 86

www.schrittweise.ch, E-Mail: kontakt@schrittweise.ch

Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte (SBS),

Grubenstrasse 12, 8045 Zürich

Tel. 043 333 32 32, Fax 043 333 32 33

www.sbs-online.ch, E-Mail: info@sbs-online.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Gewerbestrasse 12, 8132 Egg b. Zürich

Tel. 01 994 74 30, Fax 01 994 74 31

www.inkontinex.ch, E-Mail: info@inkontinex.ch

Schweizerische Rheumaliga

Renggerstrasse 71, 8048 Zürich
Tel. 01 487 40 00, Fax 01 487 40 19
www.rheumaliga.ch; E-Mail: srl@srl.ch

Selbsthilfegruppen für Aphasiker und Angehörige regional (Telefonbuch) oder Schweiz. Arbeitsgemeinschaft für Aphasie (SAA),
Zähringerstrasse 19, 6003 Luzern
Tel. 041 240 05 83, Fax 041 240 07 54
www.aphasie.org, E-Mail: Info@aphasie.org

Selbsthilfegruppen regional (Telefonbuch) oder KOSCH, zentrale Anlauf- und Geschäftsstelle der Schweizer Selbsthilfegruppen,
Tel. 0848 810 814
E-Mail: kosch@selbsthilfegruppen.ch

Spitexorganisationen (Telefonbuch) oder Spitex Verband Schweiz,
Postfach 329, 3000 Bern 14
Tel. 031 381 22 81, Fax 031 381 22 28
www.spitex.ch; E-Mail: admin@spitex.ch

V

Verein zur Bewältigung von Depressionen, Equilibrium,
Ibelweg 20, 6300 Zug, Auskunft Selbsthilfegruppen
Tel. 0848 143 144
www.depressionen.ch; E-Mail: info@depressionen.ch
oder help@depressionen.ch

Z

Zeitschrift: pflegen zu Hause; Unterstützung, Beratung, Entlastung;
AVD-Verleger-Service, Sulzstrasse 10, 9403 Goldach
Tel. 071 844 94 44, Fax 071 844 95 55;
E-Mail: pflegenzuhause-abo@avd.ch

Verwendete und weiter- führende Literatur

- Bähr, M.; Pflegebedürftigkeit – was nun?, wenn die Eltern älter werden; Ullstein Medical, 1999
- Berting-Hünecke, Ch. et al; Selbständigkeit im Alter – trotz chronischer Erkrankungen und Behinderungen; Springer Verlag, 1997
- Bienstein, Ch., Zegelin, A., Hrsg.; Handbuch Pflege; Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1999, 2. Auflage
- Bodenmann, Guy, Prof. Dr.; Depression und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft; Patientenbroschüre, 2002, 1. Auflage; Infostelle Depression und Partnerschaft, Postfach, 8099 Zürich
- Buijssen, H.; Die Beratung von pflegenden Angehörigen; Verlags-Union, 1997
- Cantieni, B.; Tiger Feeling; Das sinnliche Beckenbodentraining; Verlag Gesundheit, 1997
- Christen, Ch.; Wenn alte Eltern pflegebedürftig werden; kritische Bestandesaufnahme, Lösungsansätze und Empfehlungen für die Pflege alter Eltern in der Familie; Haupt Verlag, 1989
- Downton, Joanna H.; Wenn alte Menschen stürzen, Ursachen und Risiko, Pflege und Prävention; Reinhardts Gerontologische Reihe, Band 12, 1995
- Fernandez, V. A. et al; Häusliche Pflege; Hans Huber Verlag, 1997
- Füsgen, Ingo; Der inkoninente Patient; Hans Huber Verlag, Bern, 1992
- Gotved, Helle; Erfolgreiche Hilfen gegen Harninkontinenz; Trias Verlag, Neuauflage 2003
- Hatch, F., Lenny, M., Schmidt, S.; Kinästhetik, Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege; Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe, 1996, 4. Auflage
- Hossli, G., Pickel, R., Wietlisbach, M.; Erste Hilfe; Huber Frauenfeld, 1999, 2002, 9. Auflage
- Johanniter-Unfall-Hilfe; Gut drauf älter werden, der etwas andere Ratgeber; Hädecke Verlag, 1996
- Juchli, L.; Pflege, Praxis und Theorie der Gesundheits- und Krankenpflege; Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1997, 8. überarbeitete Auflage
- Juchli, L.; Pflegen, Begleiten, Leben; Recom Verlag, 1992, 3. Auflage
- Klossner, D. et al; Rund um den Heimeintritt; Schweizer Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger, Sektion Bern, 1997
- Lanfranchoni Paula, Markus Ursula; Morgen ist alles anders – Leben mit Alzheimer; Schwabe Basel, 2002, 1. Auflage
- Schrittweise; Hilfe für Helfende; Wegweiser für einen Pflegefall zu Hause, 2002, 1. Auflage; kontakt@schrittweise.ch
- Schützendorf, E.; Das Recht der Alten auf Eigensinn; ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende; Reinhardts Gerontologische Reihe, Nr. 12, 1999, 2. Auflage

Schweiz. Alzheimervereinigung; Pflegeplanung zu Hause; Arbeitsmethode für pflegende Angehörige von demenzkranken Menschen, 1997
Schweizerisches Rotes Kreuz; Rollstuhlschieben leicht gemacht, Faltbroschüre; 1998, sd@redcross.ch

SGPMP; Palliative Betreuung aus Verantwortung für schwerkranke Menschen; Eine Information für Patientinnen und Patienten, ihre Familien und Angehörigen, sowie für Fachleute und Freiwillige aus dem Gesundheitswesen; 2001, 3. Auflage; Kerbsliga

Thüler, M.; Wohltuende Wickel; Worb, 1998, 8. überarbeitete Auflage

Wernig, J., Heath, M.; Pflegen zu Hause, Package; Urban und Fischer Verlag, 1997

