



Was ist Palliative Care?

Viele Menschen denken beim Thema Palliative Care in erster Linie an Behandlung mit Schmerzmitteln oder Psychopharmaka. Die Linderung unterschiedlicher Symptome wie Schmerzen, Atemnot und Angst sind tatsächlich Teil der palliativen Behandlung. Palliative Care geht jedoch viel weiter. Es handelt sich um ein umfassendes Konzept zur Beratung, Begleitung und Versorgung von Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit leiden. Dabei stehen die Wünsche und Vorstellungen der Betroffenen im Zentrum. Die Autonomie soll erhalten und bestmögliche Lebensqualität erreicht werden. Palliative (lindernde) und kurative (heilende) Behandlungen schliessen sich nicht aus, sondern können parallel erfolgen.

Welche Leistungen kann ich nutzen?

Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen werden beigezogen, so dass den Betroffenen spezialisiertes Wissen und individuell angepasste Leistungen angeboten werden können. Zudem soll auch Angehörigen und weiteren Bezugspersonen Unterstützung und Entlastung zukommen.



**Kann ich mir Palliative Care
finanziell leisten?**

Alle, die an einer unheilbaren, chronisch fortschreitenden Krankheit leiden, können Leistungen der Palliative Care in Anspruch nehmen.

Wie werden diese Leistungen finanziert?

Kosten, die durch die Leistungen der Palliative Care anfallen, werden von der obligatorischen Krankenversicherung finanziert. Allerdings ist je nach Art der Leistungen und je nach Versicherung nicht alles gedeckt. Es empfiehlt sich, frühzeitig mit der Krankenkasse die Kostenübernahme zu klären.

Welche Angebote gibt es?

Hier gibt es regionale Unterschiede, auch beziehen sich einzelne Angebote auf eine bestimmte Alterskategorie wie Kinder oder auf eine Diagnosegruppe wie Tumorerkrankungen. Informationen zu den Angeboten sind über Fachpersonen – dazu gehören Hausärzt*innen – oder im Internet erhältlich.



**Wie finde ich trotz Krankheit
Lebensqualität?**

Lebensqualität ist individuell und was Qualität und damit Zufriedenheit gibt, kann sich je nach Situation ändern. Mit einer lebensverkürzenden Krankheit konfrontiert zu sein, macht es oftmals schwierig, für sich Perspektiven zu sehen, Lebenswertes zu finden und damit Lebensqualität zu haben. Wichtig ist es, sich mit seinen Gefühlen und Wünschen auseinanderzusetzen.

Was kann ich konkret tun?

Entspannung und Wohlbefinden ergeben sich oft aus den kleinen Dingen und es gilt herauszufinden, was gut tut, z.B. Gespräche mit Freund*innen, Zeit mit der Familie, Spaziergänge in der freien Natur, Gärtnern, Musik hören, ein Entspannungsbad geniessen, ein Buch lesen, einen Film schauen, meditieren. Viele Menschen schöpfen auch Mut und Vertrauen aus spirituellen Quellen und setzen sich in diesem Bereich mit Lebens- und Sinnfragen auseinander.



**Von wem erhalte ich
Unterstützung?**

Medizinische Behandlung und pflegerische Betreuung decken im Falle einer schweren chronischen Erkrankung oftmals nicht alle Bedürfnisse ab. Je nach Lebenssituation ergeben sich Fragen und Probleme in den unterschiedlichsten Bereichen: es kann die finanzielle Situation sein, nötige Anpassungen in den eigenen vier Wänden, Kinderbetreuung, Fragen rund um das Arbeitsverhältnis und vieles mehr.

Wo finde ich Beratung und Hilfe?

Eine erste Anlaufstelle sind oft Hausärzt*innen sowie die Spitex. Ergänzend dazu können Leistungen diverser therapeutischer Fachrichtungen wie Psychologie, Ergotherapie und Physiotherapie sowie Logopädie, Ernährungsberatung, Sozialarbeit und seelsorgerische Betreuung zugezogen werden.

Soll ich Angehörige und Bezugspersonen einbeziehen?

Das ist eine individuelle Entscheidung, kann aber durchaus hilfreich sein. Palliative Care bietet auch Unterstützung für Angehörige und Bezugspersonen.



Stadt Zürich



Wieviel Zeit bleibt mir noch?

Dies ist sicher eine der Fragen, die am meisten beschäftigt. Krankheitsverläufe sind nur bedingt vorhersehbar und verlängern sich mit den heutigen medizinischen Möglichkeiten oftmals. Anfänglich ändert sich im Alltag meist wenig. Die Einschränkungen und damit erforderlichen Anpassungen ergeben sich über eine lange Dauer. In einer Notfallsituation hingegen bleibt meist keine Zeit Vorkehrungen zu treffen.

Möglicherweise ist man selber nicht mehr in der Lage, Entscheidungen zu fällen und eigene Wünsche zu vertreten. Deshalb empfiehlt es sich, frühzeitig – am besten bevor man krank wird – eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu verfassen.

Was sind Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag?

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Willenserklärung zu medizinischen Massnahmen, ein Vorsorgeauftrag bezieht sich auf weitere Lebensbereiche. Sie treten dann in Kraft, wenn Entscheidungen nicht mehr selber getroffen und mitgeteilt werden können. Vorlagen sind über das Internet erhältlich.



Welche Entscheidungen muss ich treffen, bevor ich sterbe?

Es muss an vieles gedacht werden. Einiges betrifft einen selber, anderes beispielsweise Partner*in oder Kinder: Welche Behandlungen möchte ich? Soll man mich reanimieren? Wo möchte ich gepflegt werden, falls es nötig wird? Und wo möchte ich sterben? Sind die Angehörigen abgesichert? Was muss ich mit den Versicherungen regeln? Wer kümmert sich um die Haustiere und den Nachlass? Wie soll meine Bestattung aussehen?

Was muss ich tun, damit mein Wille in jeder Situation berücksichtigt wird?

Der eigene Wille kann in einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag und im Testament festgelegt werden. Es ist wichtig, dass die Dokumente gemäss den gesetzlichen Vorgaben ausgefüllt werden und mit Datum und Unterschrift versehen sind; ansonsten haben sie keine Gültigkeit. Die Inhalte sollten stets aktuell gehalten werden. Für die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag können Vertretungspersonen, für das Testament ein*e Willensvollstrecker*in eingesetzt werden.