

Den Mut haben, um Hilfe zu bitten

USTER. Fast alle Menschen möchten die letzten Tage ihres Lebens im vertrauten Kreis verbringen und zu Hause sterben. Was es braucht, um diesen Wunsch zu erfüllen, erklärte am Mittwochabend der Arzt Andreas Weber.

EDUARD GAUTSCHI

Andreas Weber ist Palliativmediziner. Unter der palliativen Versorgung von Patienten versteht man die ganzheitliche Behandlung von Menschen mit einer fortschreitenden Erkrankung. Dabei geht es nicht primär um die Verlängerung der Lebenszeit, sondern um die Erhaltung der Lebensqualität. Die Wünsche, Ziele und das Befinden des Patienten stehen dabei im Vordergrund.

Eine solche Behandlung des Sterbenden scheint im allerletzten Lebensabschnitt nicht nur angemessen, sondern auch logisch. In der Praxis tauchen aber oft Sachzwänge auf, deren Berücksichtigung den Wünschen des Patienten nicht entsprechen.

Ohne Qualen sterben

Andreas Weber erklärte in seinem Referat (siehe Kasten) den über 200 Zuhörern, worauf zu achten ist, damit «das Lebensende so verläuft, wie man sich das wünscht». Eigentlich wünschen sich alle dasselbe: ohne Qualen zu Hause sterben und dabei die Lebensqualität so hoch wie möglich halten. Dass die allerletzte Lebensphase verlängert werde, wünsche sich eigentlich niemand, sagte Weber. Die zentrale Frage sei jeweils, wann der Zeitpunkt

gekommen sei, ab dem lebenserhaltende Massnahmen nicht mehr ergriffen werden sollten.

Weber plädierte dafür, selbständig zu handeln. Dies sei nur möglich, wenn man über den eigenen Gesundheitszustand informiert sei. Er riet den Anwesenden, Fragen zu stellen. «Fragen Sie den Arzt, auch wenn es Ihnen unangenehm ist. Fragen Sie, was die von den Ärzten verwendeten Begriffe bedeuten.» Und: «Nehmen Sie sich Zeit, um eine Entscheidung zu treffen.» Die Frage, ob man eine Chemotherapie machen oder nicht machen soll, ist meist schwierig zu beantworten. «Wägen Sie Vor- und Nachteile in aller Ruhe ab. Informieren über die Fakten kann Sie der Arzt, die Entscheidung müssen Sie selber fällen.»

Weber erzählte von seinem Vater, der an Prostatakrebs erkrankte und sowohl eine Operation wie auch eine Chemotherapie abgelehnt hatte. Weber schilderte den Krankheitsverlauf und die mit dem Fortschreiten der Krankheit auftretende Belastung des Umfelds. «Die Mutter war der immer grösser werdenden Belastung nicht gewachsen», sagte Weber. Das sei ein ganz normaler Prozess. Wichtig sei in solchen Fällen, dass frühzeitig das weitere Vorgehen geplant werde. Wer auf die Probleme warte und sie erst lösen wolle, wenn sie aufträten, der stehe auf verlorenem Posten. «Das funktioniert nicht. Wenn man Probleme lösen will, muss man den Mut haben, um Hilfe zu bitten. Denn nur mit fremder Hilfe lassen sich die Probleme lösen.»

Im Fall von Webers Vater wurde das Problem folgendermassen angepackt. Freunden und Verwandten wurde ein Formular verteilt. Sie wurden gebeten, auf Besuche zu verzichten, weil sie eine Zusatzbelastung für die Mutter darstellten. Weiter wurden sie gefragt, welche Dienste sie zur Entlastung der Mutter übernehmen könnten. Auf diese Weise sei erfolgreich Hilfe organisiert worden. Einkaufen, Putzen, Waschen übernahmen andere.

Vorausschauend planen

«Es gibt viele Möglichkeiten zu helfen», hielt Weber fest. Wichtig sei, dass frühzeitig ein Netz aufgebaut werde, auf das man sich auch in einem Notfall verlassen könne. Patienten in der Endphase ihres Lebens würden oft ins Spital eingewiesen, weil nicht sichergestellt werden könne, dass ein Arzt erreichbar sei oder auf Komplikationen reagiert werden könne. Vorausschauend zu planen, sei ein absolutes Muss. «Sie müssen sich Gedanken darüber machen, was passieren könnte. Wenn Ihnen das schwerfällt, denken Sie an einen Feuerlöscher. Einen Feuerlöscher hat man ja auch, obwohl man hofft, dass es nie brennt.» Wenn man Bekannte frage, ob sie sich vorstellen könnten, zu helfen, nehme einem das niemand übel.

Selbstverständlich kann man auch professionelle Hilfe gegen Bezahlung in Anspruch nehmen. Weber riet den Anwesenden, sich über entsprechende Angebote zu erkundigen und ein Informationsnetz aufzubauen, damit alle Beteiligten den gleichen Wissensstand hätten. «Planung ist alles. Auch wenn es schwierig scheint, können Sie sehr viel erreichen, um dem Sterbenden ein gutes Lebensende zu ermöglichen.»

Zyklus in drei Teilen

Der Zyklus unter dem Titel «Alt – altern – weise werden», «Sorgen – vorsorgen – gelassen sein» wurde kürzlich durchgeführt. Am 18. Januar wurde in Zusammenarbeit mit Qtopia Kino und Bar im katholischen Pfarreizentrum der Film «La petite Chambre» gezeigt. Er handelt von einem Mann, der sich beharrlich weigert, ins Altersheim zu gehen, und sich auch gegen jede Hilfe der Hauspflegerin wehrt. Ein schwerer Sturz zwingt ihn dazu, seine Situation zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen.

Im Teil zwei des Zyklus referierte am 25. Januar der ehemalige Ärztliche Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli, Psych-

iatler Daniel Hell, in der reformierten Kirche über das Thema «Altersdepression – was ist anders?».

Der dritte Teil war dem Thema «Zu Hause leben bis zuletzt – was braucht es?» gewidmet. Darüber referierte am Mittwoch, 1. Februar, der Arzt Andreas Weber in der reformierten Kirche Uster. Weber ist Belegarzt für Schmerztherapie und Palliativmedizin im Spital Wetzikon.

Die IG-alternativ-Uster ist ein Zusammenschluss der beiden Landeskirchen, der Pro Senectute, des Senioren-Netzes, des Besuchsdienstes und des Frauenvereins. (gau)

www.pallnetz.ch