



Wegleitung zur gesundheitlichen Vorausplanung Gemeinsam die Zukunft gestalten





Was bringt die gesundheitliche Vorausplanung?

Trotz eines gut ausgebauten Gesundheitssystems kann es jederzeit zu lebensbedrohlichen Situationen kommen. Gesundheitliche Krisen können sowohl vorhersehbar als auch unerwartet eintreten. Daher ist es wichtig, frühzeitig mit den Angehörigen über persönliche Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen zu sprechen. Auf diese Weise kann sich die betroffene Person auf eine Situation vorbereiten, in der möglicherweise keine eigenen Entscheidungen mehr getroffen werden können. Diese Vorbereitung ist sehr hilfreich für die Angehörigen.

Darum: Kennen Ihre Angehörigen Ihre Wünsche und Bedürfnisse? Haben Sie schon gemeinsam darüber nachgedacht, wie Ihre Angehörigen in bestimmten Situationen für Sie entscheiden sollten?

Es ist wichtig, mit den Angehörigen über die gesundheitliche Vorausplanung zu sprechen. Dabei können wesentliche Fragen zu medizinischen Behandlungen und der Betreuung geklärt werden. Einige Beispiele:

- «Was möchte ich, wenn...?»
- «Was wäre, wenn...?»
- «Was tun wir, wenn...?»

Diese Themen können frühzeitig angesprochen werden. Diese Wegleitung unterstützt Sie dabei, die gesundheitliche Vorausplanung aktiv anzugehen. Mit den Angehörigen und Fachpersonen über die eigenen Wünsche zu sprechen und diese in geeigneter Weise zu dokumentieren ist das Ziel.



«Mein ganzes Leben lang habe ich wichtige Dinge vorausgeplant – für die Familie, mit den Kindern und Enkeln. Jetzt plane ich mit meiner Familie voraus, für den Fall, dass sich mein Körper nicht mehr erholt. «Was wäre, wenn...?» – da bin ich mit meinen Wünschen und Vorstellungen gefragt»

Wann ist die gesundheitliche Vorausplanung sinnvoll?

Es ist nicht leicht, den besten Zeitpunkt zu erkennen, um sich mit Fragen der gesundheitlichen Vorausplanung zu beschäftigen. Viele zögern, weil es ihnen schwerfällt, darüber zu sprechen. Die Erfahrung zeigt jedoch: Es ist fast nie zu früh, sich mit dem Thema der gesundheitlichen Vorausplanung für schwierige Zeiten auseinanderzusetzen - aber oft ist es zu spät.

Je nach Situation umfasst die gesundheitliche Vorausplanung unterschiedliche Aspekte und Schwerpunkte. Falls sich eine Person aktuell in guter Gesundheit befindet,

kann die Frage: «Was will ich, wenn...?» als Unterstützung bei der Vorausplanung sein. Dabei sollen Wünsche und Präferenzen festgelegt werden für die Situation in der Sie, zum Beispiel durch einen Unfall, nicht mehr für sich sprechen können.

Falls jemand bereits gesundheitliche Probleme hat, oder an einer chronisch fortschreitenden, lebenslimitierenden Krankheit leidet, stehen Themen im Vordergrund wie: «Was kommt auf mich zu, werde ich leiden?»



«Ich bin noch bei bester Gesundheit und trotzdem weiss man ja nie: Ein Unfall, eine schwere Infektion oder eine andere schwerwiegende Diagnose kann plötzlich alles verändern. Deshalb ist es wichtig, dass ich zusammen mit meinen Liebsten bespreche, was mir wichtig ist, wenn... .»

Inwiefern hilft «iplan» bei der gesundheitlichen Vorausplanung?

Es erfordert viel Mut, sich mit dem Thema der gesundheitlichen Vorausplanung auseinanderzusetzen – unabhängig vom aktuellen Gesundheitszustand. Es ist nicht immer einfach, gesundheitliche Entscheidungen zu besprechen. Dennoch ist es von grosser Bedeutung, dies zu tun.

iplan bietet eine Struktur, um das oft schwierige Thema anzusprechen. So können Menschen gemeinsam mit ihren Angehörigen, ihren Freunden oder Fachpersonen festhalten: «Was möchte ich und was möchte ich nicht, wenn...?» iplan eignet sich besonders für Situationen, in denen eine

Erkrankung das eigene Leben bereits zunehmend dominiert.

Durch iplan werden alle Beteiligten auf einen gemeinsamen Weg gebracht, um die gesundheitliche Vorausplanung zu strukturieren und zu dokumentieren. iplan bietet einen strukturierten Prozess zur Erstellung von:

- einer Patientenverfügung
- einem Organspendeausweis
- einem Notfallplan
- einem Betreuungsplan (Basisdokument)

So funktioniert der iplan

Der iplan besteht aus vier Bereichen, die nachfolgend erläutert werden:



Die Bearbeitung dieser vier Bereiche schafft eine Grundlage, damit alle Beteiligten gemeinsam mit den Fachpersonen an einem Strang ziehen. Schritt für Schritt werden die vier Bereiche besprochen und dokumentiert.

Das Ergebnis ist ein gemeinsamer Plan – der iplan. In diesem Plan werden Wünsche, Vorstellungen und Ziele festgehalten, damit diese für alle klar sind.

Schritt 1: Was wäre, wenn...?

Die Zukunft ist oft mit Unsicherheiten und Wahrscheinlichkeiten verbunden. Daher wird im ersten Schritt eine Einschätzung der Situation und deren Entwicklung vorgenommen.

Zusammen mit Angehörigen oder Fachpersonen werden Sorgen und Ängste, aber auch Hoffnungen und Erwartungen in Bezug auf die Zukunft besprochen. Dies bildet die Basis für den iplan.

Personen ohne Vorerkrankung:

Machen Sie sich Gedanken darüber, wenn Sie plötzlich nicht mehr selbstständig entscheiden können, zum Beispiel infolge eines Unfalls, Herz-Kreislauf-Stillstands oder Komplikationen bei einer Operation.

- **Was möchte ich, wenn ...?**

Was wünschen Sie sich bezüglich Ihrer medizinischen Behandlung und Betreuung? Denken Sie über eine mögliche Behinderung, das Lebensende oder die Organspende nach. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und bestimmen Sie eine vertretungsberechtigte Person. Dokumentieren Sie das zum Beispiel in einer Patientenverfügung.

Personen mit einer lebenslimitierenden Krankheit:

Machen Sie sich Gedanken zu Ihrer Prognose und welche Probleme auftreten können? Viele Betroffene beschäftigen insbesondere Fragen wie

- **Wie entwickelt sich die Krankheit?**
- **Was werde ich trotz Erkrankung noch machen können und was nicht?**
- **Wäre ich überrascht, wenn ...?**

Aller Anfang ist schwer. Die Grundidee ist: Für schlechtes Wetter vorausplanen, und sich über besseres Wetter freuen. Wenn einmal die Hauptsorgen aus- und besprochen wurden, dann fällt oft eine Last von den Schultern. Es gibt immer Hoffnung, sei sie noch so bescheiden.

Das Wichtigste ist, diesen ersten Schritt überhaupt zu machen. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche und Werte für den Fall einer lebensbedrohlichen oder lebensendenden Situation.

Schritt 2: Was macht das Leben lebenswert?

Im zweiten Schritt von iplan werden Gedanken zur Lebensqualität formuliert.

Personen ohne Vorerkrankung:

Machen Sie sich Gedanken über Ihre Werte, Wünsche und Ziele. Dazu können Sie sich Gedanken zu folgenden Punkten machen:

- **Was macht mein Leben heute aus? Was gibt mir Lebensfreude?**
- **Was wäre, wenn es mir gesundheitlich schlechter ginge?**
- **Welcher Zustand wäre für mich aus heutiger Sicht «kein Leben mehr»?**

Halten Sie Ihre Werte in einer Patientenverfügung fest. Hierbei kann Ihnen die Broschüre: «Der Weg zu Ihrer Patientenverfügung in 7 Schritten» weiterhelfen. Ihre Lebenssituation und Gesundheit können sich immer wieder verändern. Deswegen sollten Sie das, was Ihnen wichtig ist, immer wieder überprüfen und möglicherweise anpassen. Besprechen Sie die medizinischen Entscheide unbedingt mit einer medizinischen Fachperson!

Personen mit einer lebenslimitierenden Krankheit:

Klären Sie zusammen mit Ihren Angehörigen oder Fachpersonen folgende Fragen:

- **Was ist mir wichtig?**
- **Was belastet mich?**
- **Wer oder was hilft?**
- **Was macht mein Leben lebenswert, was wäre «kein Leben mehr» für mich?**

Das Vorgehen nach der pragmatischen «SENS» Struktur kann Ihnen helfen, die wichtigsten Anliegen und Sorgen zu erfassen. Diese dienen Ihnen und den Fachpersonen als Grundlage für die weitere Planung. Eine Broschüre leitet Sie durch die wichtigsten Bereiche.

Schritt 3: Wie gehen wir vor?

Der dritte Schritt von iplan hat zum Ziel, die nächsten Schritte für die Behandlung und Betreuung in einer gemeinsamen Planungsrunde so gut wie möglich festzulegen. Dabei wird ein Plan erstellt, was beispielsweise unternommen wird, wenn eine Notfallsituation oder Komplikationen auftreten. Dieser Schritt ist vor allem sinnvoll für Menschen mit einer fortschreitenden Erkrankung.

Personen mit einer lebenslimitierenden Krankheit:

Mit Ihren Angehörigen oder Fachpersonen können Sie zuerst folgende Fragen besprechen:

- **Wie geht's es weiter?**
- **Was kann und soll geplant werden?**

Mit der Frage «Was machen wir, wenn...?» wird anschliessend gemeinsam ein Aktionsplan so konkret wie möglich besprochen. Beispiele sind: Welche medizinischen Massnahmen sind sinnvoll, wer ist hierfür die Ansprechperson? Welche Unterstützung braucht es im Alltag, von wem? Ziel ist eine pragmatische Planung der weiteren Behandlung und Betreuung und die Vorbereitung auf mögliche Komplikationen oder Notfälle.

Durch die Erarbeitung des Aktionsplans wissen Sie und Ihre Angehörigen, was zu tun ist, wenn zum Beispiel nachts um 2 Uhr plötzlich unkontrollierte Symptome wie akute Luftnot auftreten.

Um Sie zu unterstützen werden ausserdem Möglichkeiten für die kommende Zeit besprochen. Dafür wird in der Regel die Gesprächsform des «Runden Tisches» angewendet. Diese Gesprächsform hilft dabei, ein besseres Verständnis füreinander zu schaffen. Gemeinsam mit allen, die an der Behandlung und Betreuung beteiligt sind, wird das weitere Vorgehen besprochen. Während eines Spitalaufenthaltes wird der Runde Tisch normalerweise von der betreuenden Fachperson organisiert.

Schritt 4: Wer muss informiert sein?

Ein gut informiertes Netzwerk trägt dazu bei, dass die eigenen Wünsche und Bedürfnisse auch im Notfall umgesetzt werden können.

Im letzten Schritt von iplan wird Ihre Vertretungsperson und das Umfeld über das geplante Vorgehen und den Ablageort von wichtigen Dokumenten informiert.

Personen ohne Vorerkrankung:

Informieren Sie Ihr Umfeld über den Inhalt und den Ablageort der Patientenverfügung und / oder Organspendeausweis.

Personen mit einer lebenslimitierenden Krankheit:

Klären Sie zusammen mit Ihren Angehörigen oder Fachpersonen folgende Fragen:

- **Wer ist zuständig wofür?**
- **Wer muss informiert werden?**

Erst wenn die Inhalte des iplan's allen Beteiligten bekannt sind, kann die Umsetzung gelingen. Deshalb ist es wichtig, Ihre Angehörigen und Gesundheitsfachpersonen über wichtige Entscheide zu informieren. Schriftlich festgehaltene Inhalte des iplan's in Form von Dokumenten (siehe nachfolgend) unterstützen den Informationsfluss und können Missverständnisse verhindern.



Dokumente zur Unterstützung

Die folgenden Dokumente können bei der Umsetzung der gesundheitlichen Vorausplanung unterstützen:

Patientenverfügung

www.fmh.ch

Dienstleistungen / Recht / Patientenverfügung

Basierend auf Ihrer Werthaltung und was Lebensqualität für Sie bedeutet, können Sie für Situationen vorsorgen, in denen Sie nicht mehr selber entscheiden können. Sie helfen damit auch Ihre Angehörigen schwierige Entscheidungen zu treffen.

In einer Patientenverfügung dokumentieren Sie Ihre Zustimmung oder Ablehnung von medizinischen Massnahmen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

www.insel.ch

Patienten und Besucher / Beratungen und Dienstleistungen/
Patientenverfügung

Medizinisches Notfallformular

Dies ist eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung vor allem, wenn Sie unter einer chronischen, fortschreitenden, lebensbedrohlichen Erkrankung leiden. Sie enthält wichtige medizinische Grundsatzentscheidungen wie:

- Herz – Kreislauf-Wiederbelebung
- Durchführung von maschineller Beatmung
- Dokumentation Ihrer vertretungsberechtigten Person, Behandlungsziel, vorgehen bei Spitaleinweisung und Planung medizinischer Interventionen

Die Bestätigung der Gültigkeit des Formulars erfolgt durch ärztliche Fachperson. Ein Beispiel eines ärztlichen Notfallformulars finden Sie unter:

www.palliativbern.ch

Dokumente und Publikationen /
Broschüren

Organspendeausweis

www.swisstransplant.org

Organ-Gewebespende / Organspender werden

Ihr Wille bezüglich Organspende wird darin festgelegt. Existiert kein Eintrag, müssen Ihre Angehörigen in Ihrem Sinn über eine mögliche Organspende entscheiden.

Dieses Dokument kommt spezifisch bei fortgeschrittener Erkrankung zum Einsatz. Ziel ist es, allen an der Versorgung Beteiligten einen schnellen Überblick über die wichtigsten Informationen zu ermöglichen. Das Dokument wird jeweils gemeinsam von Ihnen, Ihren Angehörigen und dem Behandlungsteam ausgefüllt.

Basisdokumentation Netzwerk – Betreuungsplan Palliative Care

www.palliativbern.ch

Dokumente und Publikationen /
Basisdokumentation-Betreuungsplan



Der Umgang mit der Patientenverfügung

Wenn Sie Ihre gesundheitliche Vorausplanung angehen und vielleicht eine Patientenverfügung erstellen möchten, ist es wichtig, dass Sie dies freiwillig und im Zustand der Urteilsfähigkeit tun. Hier einige Punkte, die Sie beachten sollten:

- Füllen Sie Ihre Dokumente aus und unterschreiben Sie diese mit Ort und Datum.
- Geben Sie Kopien Ihrer Patientenverfügung an die Personen, die Sie vertreten sollen, sowie an Ihre behandelnden Ärzt*innen.
- Besprechen Sie den Inhalt Ihrer Patientenverfügung während eines Spitalaufenthaltes mit Ihren Ärzt*innen.
- Sie können Ihre schriftliche Patientenverfügung jederzeit ändern oder widerrufen. Sollte sich etwas ändern, müssen Sie diese Änderung den Personen mitteilen, die für Sie entscheiden müssten.

Wenn keine Patientenverfügung vorliegt oder Ihre Wünsche nicht bekannt sind, werden im Notfall-, in der Regel lebenserhaltende Massnahmen ergriffen. Sobald das Behandlungsteam Ihre Verfügung kennt, können Ihre Wünsche berücksichtigt werden und die Therapien werden entsprechend angepasst.



Wie gehe ich jetzt vor?

Machen Sie sich nun zuerst einmal selbst Gedanken. Diese besprechen Sie dann mit Ihren Angehörigen. Weiter kann anschliessend ein Runder Tisch stattfinden. Dazu werden alle für Sie wichtigen Vertrauenspersonen und gesundheitliche Fachpersonen eingeladen. Beim Runden Tisch wird bestimmt, wer welche Aufgabe hat, wie Sie mit Ihren Symptomen umgehen können, was der Notfallplan ist und wer informiert werden muss, damit das Netz Sie auch in schwierigen Situationen tragen kann.

Notizen

Wo finde ich Unterstützung?

Das Team des Inselspitals Bern steht Ihnen bei der gesundheitlichen Vorausplanung zur Seite.



Weitere Informationen finden Sie auch auf folgenden Websites:

www.palliativzentrum.insel.ch

www.iplan-care.ch

www.insel.ch

Verschiedene Broschüren und Informationsmaterialien können von den Webseiten heruntergeladen oder direkt beim Zentrum für Palliative Care des Inselspitals bezogen werden.



Inselspital

Universitäres Zentrum für Palliative Care

Anna-Seiler-Allee 24

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 63 20

palliativzentrum@insel.ch

www.palliativzentrum.insel.ch

www.insel.ch