



# Wegleitung zur gesundheitlichen Vorausplanung «Was wäre, wenn...?»





# Vorausplanen? Das will ich!



«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.»

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



# Wäre ich überrascht, wenn...?

Wir alle können die Augen nicht verschliessen: trotz eines sehr guten Gesundheitssystems können in jeder Familie oder Freundeskreisen lebensbedrohliche Situationen entstehen. Deshalb empfehlen wir, mit vertrauten Menschen über Themen wie «was will ich, wenn...» zu sprechen. Am besten geschieht dies frühzeitig und spätestens, wenn eine Krankheit fortschreitet und die Lebenserwartung einschränkt.

Sichtweisen und Werte möglichst gut kennen. Damit bereiten Sie sich und Ihr Netzwerk vor für den Fall, dass Sie lebensbedrohlich erkranken und möglicherweise nicht mehr selbst entscheiden können.

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

Diese Wegleitung soll Sie unterstützen, Ihre eigene gesundheitliche Vorausplanung aktiv anzugehen. Das heisst: mit Ihren vertrauten Menschen und Fachpersonen über Ihre Wünsche sprechen und diese in geeigneter Form dokumentieren. Sie sollten Ihre

Die Fachpersonen in der Insel Gruppe nehmen Ihre Sorgen und Ängste ernst und möchten Ihnen Mut machen, offen über das Thema der gesundheitlichen Vorausplanung zu sprechen, unabhängig von Ihrem aktuellen Gesundheitszustand.

# Was ist mir wichtig?

Die gesundheitliche Vorausplanung umfasst je nach aktueller Situation unterschiedliche Aspekte. Falls Sie aktuell bei guter Gesundheit sind, kann Sie die Frage «was will ich, wenn?» bei der Vorausplanung unterstützen. Meistens wird in diesem Fall festgelegt, dass alles Mögliche unternommen werden soll, um das Leben zu erhalten. Eine häufige Einschränkung bezieht sich auf eine schwere Hirnverletzung ohne Möglichkeit, wieder weitgehend selbstständig zu leben. Viele Menschen möchten, dass in einer solchen Situation intensivmedizinische beziehungsweise lebensverlängernde Massnahmen in Rücksprache mit den Angehörigen beendet werden sollen.

Falls Sie bereits einige gesundheitliche Probleme haben, beziehungsweise an einer chronisch fortschreitenden, lebenslimitierenden Krankheit leiden, stehen andere Themen im Vordergrund. Oftmals handelt es sich um konkrete Fragestellungen, wie z.B.

- Habe ich bestimmte Symptome wie Kraftlosigkeit, Atemnot oder

Schmerzen, die mir und/ oder meinen Angehörigen Sorgen machen? Was kann ich selbst tun zur Verbesserung?

- Wo stehe ich mit meiner Erkrankung und welche intensivmedizinischen Massnahmen sind in meinem Fall sinnvoll?
- Wie sieht das eigene Lebensumfeld/ die Wohnung aus? Braucht es mehr Unterstützung?
- Wie sieht die Rettungskette konkret aus (wen rufen wir an?), wenn ein Problem schwieriger wird?
- Wie steht es um die Kräfte meiner Angehörigen, was können sie meistern, wo gibt es aber auch Grenzen – und wer kann Unterstützung bieten?

Ein strukturiertes Vorgehen kann helfen, Ihre Fragen und Sorgen in überblickbare «Bereiche» einzuteilen. In der Insel Gruppe gibt es für diese konkrete Planung die sogenannte «SENS»- Struktur.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter **[www.sens-plan.com](http://www.sens-plan.com)**

# Was und wie plane ich?

Ihre Wünsche und Ziele im Leben sind die Basis für die gesundheitliche Vorausplanung. Ihr Umfeld soll wissen, welche Werte Ihnen wichtig sind und was Ihre Freude am Leben ausmacht. Abhängig von Ihrem Gesundheitszustand, unterstützen Sie folgende Gesprächsarten und Dokumentationsweisen bei der gesundheitlichen Vorausplanung:

## Gespräche

- **Persönliches Gespräch mit Angehörigen/Freunden**

Benennen und diskutieren Sie unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand Ihre Wünsche und Werte mit vertrauten Menschen für den Fall einer lebensbedrohlichen Situation.

- **Gespräch mit ärztlicher Fachperson**

Besprechen Sie mit einer ärztlichen Fachperson lebenserhaltende Massnahmen, die getroffen werden sollen, wenn Ihr Leben ernsthaft bedroht ist. Grundlage hierfür bilden Ihre Wünsche und Ansichten. Mit diesem



Gespräch können Sie sicherstellen, dass Ihre Wünsche medizinisch sinnvoll sind und umgesetzt werden können. Dokumentieren Sie die medizinischen Therapieentscheidungen gemeinsam.

- **Gespräch «Runder Tisch»**

Bei chronisch fortschreitender und schwerer Erkrankung empfehlen wir ein «Rund-Tisch»-Gespräch, welches üblicherweise von der betreuenden Fachperson veranlasst wird. Diese Art von Gespräch dient als zusätzliches Instrument der krankheitsspezifischen Planung.



## Dokumentation

Informieren Sie Ihr Umfeld respektive Ihre vertretungsberechtigte Person stets über die Existenz, den Inhalt und den Ablageort von wichtigen Dokumenten.

Folgende Dokumentationsformen empfehlen wir, um Ihre Wünsche und Ansichten schriftlich festzuhalten:

- **Organspendeausweis**  
> [www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)

Halten Sie Ihren Willen bezüglich Organtransplantation fest. Existiert kein Eintrag im Organspenderegister

oder eine Organspende-Karte, müssen die Angehörigen im Todesfall in Ihrem Sinne über eine Organspende entscheiden.

- **Patientenverfügung**  
> z.B. [www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)

Mithilfe der Patientenverfügung können Sie für Situationen vorsorgen, in denen Sie nicht mehr selber entscheiden können. In der Patientenverfügung können Sie ihre persönliche Werthaltung und für Ihre Lebensqualität wichtige Elemente festhalten. Sie beinhaltet die Zustimmung zu oder Ablehnung von medizinischen

Massnahmen. Dies erlaubt den Fachpersonen, Sie gemäss Ihrem Willen zu behandeln. Zudem entlastet es Ihre Angehörigen, in herausfordernden Situationen schwierige Entscheidungen zu treffen.

Die Wegleitung zur eigenen Patientenverfügung in sieben Schritten der Insel Gruppe kann Sie beim Erstellen einer Patientenverfügung unterstützen. Weitere Informationen dazu finden unter [www.insel.ch](http://www.insel.ch) / **Patienten und Besucher / Beratungen und Dienstleistungen > Patientenverfügung.**

#### • **Ärztliches Notfallformular**

Insbesondere wenn Sie von einer chronisch fortschreitenden, lebenslimitierenden Erkrankung betroffen sind, ist das ärztliche Notfallformular eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung. Das Notfallformular enthält wichtige medizinische Grundentscheidungen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Wiederbelebung oder ob eine maschinelle Beatmung durchgeführt werden soll oder nicht. Ausserdem ist die vertretungsberechtigte Person, das Behandlungsziel sowie das Vorgehen bei Spitaleinweisung und Planung von medizinischen Interventionen (Zustimmung / Ablehnung) dokumentiert. Eine ärztliche

Fachperson bestätigt die Gültigkeit des Formulars.

#### • **Basisdokumentation Netzwerk – Betreuungsplan Palliative Care**

Das Basisdokument ist ein Dokument, welches spezifisch bei fortgeschrittenen Erkrankungen eingesetzt wird. Ziel ist, dass alle an der Betreuung beteiligten Personen eine rasche Übersicht über die wichtigsten Informationen haben. Das Basisdokument besteht aus verschiedenen Teilen, die unabhängig voneinander auf den neuesten Stand gebracht werden können. Das Dokument wird jeweils gemeinsam von Ihnen, Ihren Angehörigen und dem Behandlungsteam ausgefüllt. Das aktualisierte Dokument soll stets bei Ihnen vor Ort sein.

Ein Beispiel eines ärztlichen Notfallformulars und eines Betreuungsplans finden Sie unter [www.palliativebern.ch](http://www.palliativebern.ch).

# Wer ist zuständig wofür?

Falls Sie die gesundheitliche Vorausplanung angehen und gegebenenfalls eine Patientenverfügung verfassen wollen, muss dies freiwillig und in urteilsfähigem Zustand geschehen. Bestätigen Sie relevante Dokumente stets mit einer Orts- und Datumsangabe sowie Ihrer Unterschrift. Sollten Sie urteilsunfähig werden, wird die vertretungsberechtigte Person stellvertretend für Sie und in Ihrem Sinn medizinischen Massnahmen zustimmen oder diese ablehnen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, eine Kopie Ihrer Patientenverfügung Ihrer vertretungsberechtigten Person sowie Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt abzugeben.

Während eines Spitalaufenthalts raten wir Ihnen, mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt über den Inhalt Ihrer Patientenverfügung zu sprechen. So können Sie überprüfen, ob die Angaben in der Patientenverfügung tatsächlich Ihrem aktuellen Willen entsprechen. Ist eine Patientenverfügung vorhanden, wird eine Kopie in der elektronischen

Patientendokumentation abgelegt. Ihre schriftlichen Festlegungen können Sie jederzeit anpassen oder widerrufen.

Haben Sie keine Patientenverfügung hinterlegt oder sind Ihre Wünsche nicht bekannt, leiten die Ärztinnen und Ärzte in einer Notfallsituation in aller Regel lebenserhaltende Massnahmen ein. Wenn das Behandlungsteam nachträglich von Ihrer Patientenverfügung erfährt, werden Ihre Wünsche schnellstmöglich miteinbezogen. Die bereits begonnenen Therapien werden entsprechend Ihren Wünschen angepasst.

## Beratung zur gesundheitlichen Vorausplanung:

Das Team des Palliativzentrums am Inselspital berät Sie gerne im Prozess der gesundheitlichen Vorausplanung. Dank dem interprofessionell zusammengesetzten Team (z.B. Seelsorge, Psychologie, Medizin, Pflege) können unterschiedliche Fragestellungen mit den entsprechenden Fachpersonen besprochen werden.





## **Inselspital**

Universitäres Zentrum für Palliative Care

SWAN-Haus, Stock C, 517a

Anna-Seiler-Allee 24

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 63 20

[palliativzentrum@insel.ch](mailto:palliativzentrum@insel.ch)

[www.palliativzentrum.insel.ch](http://www.palliativzentrum.insel.ch)

[www.insel.ch](http://www.insel.ch)