

Was wäre, wenn...?

Gemeinsam die Zukunft gestalten

Wegleitung zur gesundheitlichen Vorausplanung



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 Angehörigen, bzw. Personen die Ihnen nahestehen, über persönliche Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen zu sprechen. Auf diese Weise kann sich die betroffene Person auf eine Situation vorbereiten, in der möglicherweise selber keine Entscheidungen mehr getroffen werden können. Diese Vorbereitung ist sehr hilfreich für die nahestehenden Personen / 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, über die gesundheitliche Vorausplanung zu sprechen. Dabei können wesentliche Fragen zu medizinischen Behandlungen und der Betreuung frühzeitig angesprochen und geklärt werden. Einige Beispiele:

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

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...?» eine Unterstützung bei

der Vorausplanung sein. Dabei sollen Wünsche und Präferenzen diskutiert und 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 oft konkrete, krankheitsspezifische 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 unentbehrlich, dass ich zusammen mit meinen Liebsten bespreche, was mir wichtig ist, wenn...»

Inwiefern hilft «iplan» bei der gesundheitlichen Vorausplanung?

Es erfordert 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 Thema anzusprechen, zu dokumentieren und zu kommunizieren. So können Menschen gemeinsam mit ihren Angehörigen, ihren Freunden oder Fachpersonen festhalten: «Was möchte ich und was möchte ich nicht, wenn...?». iplan eignet sich beson-

ders 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 Schritt für Schritt erläutert werden:



Die Bearbeitung dieser vier Bereiche schafft eine Grundlage, damit alle Beteiligten gemeinsam mit den Fachpersonen an einem Strang ziehen.

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 aktuellen Situation und deren Entwicklung vorgenommen.

Idealerweise werden gemeinsam mit den Ihnen nahestehenden Personen bzw. Angehörigen oder Fachpersonen 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? Dann ist die Frage hilfreich:

- **Was möchte ich, wenn ...?**

Was wünschen Sie sich bezüglich Ihrer medizinischen Behandlung und Betreuung, wenn Sie nicht mehr für sich selbst sprechen können? Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und bestimmen Sie eine vertretungsberechtigte Person. Dokumentieren Sie den entsprechenden Namen und Ihre Vorstellungen und Wünsche zum Beispiel in einer Patientenverfügung.

Personen mit einer lebenslimitierenden Krankheit:

Versuchen Sie, sich Gedanken über den weiteren Verlauf Ihrer Erkrankung zu machen. 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 gesagt und besprochen wurden, dann fällt oft eine Last von den Schultern. Es gibt immer Verbesserungen, sind 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 Situation.

Schritt 2: Was macht das Leben lebenswert?



Im zweiten Schritt von **iplan** werden Gedanken zur Lebensqualität formuliert.

Personen ohne Vorerkrankung:

Denken Sie über Ihre Wünsche und Ziele nach und was für Sie das Leben lebenswert macht? Dann 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 kann sich immer wieder verändern. Deswegen sollten Sie das, was Ihnen wichtig ist, regelmässig 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. Die Besprechung der 4 Themenbereiche nach SENS (Symptome, Entscheidungen, Netzwerk und Support der Angehörigen) dient Ihnen und den Fachpersonen als Grundlage für die weitere Planung. Eine Broschüre, die wir Ihnen gerne abgeben, leitet Sie durch die wichtigsten Themenbereiche.

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 mit konkreten Schritten erstellt, falls eine unerwartete Situation auftritt. 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 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, aber auch ausserhalb des Spitals, 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 in einer gesundheitlichen Krise 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 des Organspendeausweises.

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 **iplans** 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 medizinische Situationen vorausplanen, in denen Sie nicht mehr selber entscheiden können. Sie helfen damit auch Ihren Angehörigen, schwierige Entscheidungen zu treffen.

In einer Patientenverfügung dokumentieren Sie Ihre vertretungsberechtigte Person sowie Ihre Zustimmung zu oder Ablehnung von medizinischen Massnahmen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

www.insel.ch

Patienten und Besucher / Beratungen und Dienstleistungen/
Patientenverfügung

Medizinisches Notfallformular

Ein Beispiel eines ärztlichen Notfallformulars finden Sie unter:

www.palliativebern.ch

Dokumente und Publikationen / Broschüren

Dies ist eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung vor allem, wenn Sie unter einer chronischen, fortschreitenden, lebensbedrohlichen Erkrankung leiden. Das Formular 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 eine ärztliche Fachperson.

Organspendeausweis

www.swisstransplant.org

Ihr Wille bezüglich Organspende wird in einem Organspendeausweis festgelegt. Existiert kein Eintrag, entscheiden Ihre Angehörigen oder Ihre Vertretungsperson über eine mögliche Organspende.

Basisdokumentation Netzwerk – Betreuungsplan Palliative Care

www.palliativbern.ch

Dokumente und Publikationen / Basisdokumentation-Betreuungsplan

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.



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

In Zusammenarbeit mit:



Gesundheitsförderung Schweiz

Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera