

SENS – ein Instrument zur Vorausplanung

Information für Betroffene und Interessierte



Das Steuer in der Hand halten – auch in schwieriger Lebenslage

Wenn Ihnen Palliative Care angeboten wird, geht es vor allem darum, dass Stress und Angst weniger werden. Einen grossen Stellenwert hat hierbei die Vorausplanung: ganz konkret und alltagsorientiert.

Die Planung soll sich auf Ihre Lebensumstände richten, Ihre individuellen Sorgen, aber auch auf Ihre Stärken. Dazu gehören auch diejenigen Ihrer Angehörigen.

Welches Ziel hat «SENS»?

Mit einer Vorausplanung anhand von «SENS» behalten Sie auch bei fortschreitender Krankheit die größtmögliche Kontrolle über Ihr Leben. Die Planung sollte frühzeitig beginnen gemäss der Idee: für's schlechte Wetter vorausplanen, und sich an allem freuen, was besser kommt.

Machen Sie dies gemeinsam mit allen Beteiligten: Mitplanen und -helfen können nicht nur Sie und Ihre Angehörigen. Auch Ihr Team aus Fachpersonen steht Ihnen zur Seite. Das können Personen der Spitex und Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt sein. Auch Mitarbeitende der Palliative Care aus den verschiedenen Berufsgruppen können Ihnen in dieser Situation helfen (z.B. Pflege, Medizin, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Sozialdienst, Psychoonkologie, Musiktherapie, Seelsorge).

Vorausplanen: aber wie?

«SENS» wurde mit vielen Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation, wie Sie derzeit durchleben, entwickelt und hilft Ihnen bei der Planung der kommenden Zeit. Als Hilfestellung zur Vorausplanung existiert ein Arbeitsblatt, welches nach «SENS» strukturiert ist. Alleine und gemeinsam können Sie das Arbeitsblatt durchgehen, Ihre Gedanken notieren und die Möglichkeit nutzen, Ihre Überlegungen mit Personen zu diskutieren. Anhand von «SENS» können gemeinsam mit allen Beteiligten die nächsten Schritte geplant werden – ganz praktisch, konkret, und gemäss Ihren eigenen Zielen.

Symptome – Machen Ihnen Ihre jetzigen Beschwerden Sorgen (Schmerzen, Übelkeit, Müdigkeit etc.)? Aber auch: was hilft?

z.B. Ventilator gegen Atemnot

Entscheidungsfindung – Welche wichtigen Entscheide sind zu treffen?

Was sind Ihre persönlichen Ziele und Wünsche?

z.B. Therapieentscheide mit Fachpersonen diskutieren, finanzielle Angelegenheiten mit Sozialberatung klären

Netzwerk – Was tun Sie in einem Notfall, bei Komplikationen zuhause?

Wer von der Familie und Ihren Freunden kann helfen, wer von den Fachpersonen?

z.B. Einsätze mit Spitex, Freunde, Angehörigen bei Notfall klären und planen

Support der Angehörigen – Machen Sie sich Sorgen um Ihre Angehörigen?

Welche Unterstützung brauchen Ihre Bezugspersonen?

z.B. Entlastung- und Unterstützungsangebote kennen und nutzen (Freiwilligendienst, Seelsorge, Psychoonkologie u.a.)

Was bringt die Planung nach «SENS»?

Viele Menschen in einer vergleichbaren Situation haben mit «SENS» geplant. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass aus einem einzigen grossen oder gar riesigen Berg an Sorgen und Problemen plötzlich kleinere, machbare Teile wurden.

Sie konnten trotz schwieriger Lebenssituation wieder Kraft für weitere Schritte schöpfen. So kann «SENS» hoffentlich auch Ihnen helfen, die Themen in einer unterstützenden Umgebung offen zu besprechen und Lösungswege zu finden.

Zitate von Betroffenen: «Endlich kann ich das Steuer wieder selbst in die Hände nehmen».

«Meine Familie und ich haben viel Sicherheit erlangt.
Jetzt traue ich mich wieder nach Hause auszutreten».

Inselspital
Universitätsspital Bern
Universitäres Zentrum für Palliative Care
SWAN Haus
Freiburgstrasse 28/38
CH-3010 Bern
www.palliativzentrum.insel.ch
www.insel.ch

