Arbeitsblatt für Patient*innen und Familien

Basierend auf der SENS Struktur wurde ein Arbeitsblatt (auch “Prompt Sheet”) für die Patient*innen und ihre Angehörigen entwickelt. Es kann als Checkliste, zur Vorbereitung von Rundtischgesprächen oder zur konkreten Planung genutzt werden. Die Struktur kann auch als Grundlage für die Diskussionen bezüglich einer Patientenverfügung dienen.

Anwendung von SENS in der Praxis

- ✓ Assessment zu Beginn einer palliativen Betreuung und Behandlung oder als Follow-Up
- ✓ Als Instrument zur Vorbereitung eines ‘Runden Tisches’ und von Diskussionen über die Bedürfnisse und Grenzen, aber auch über Ressourcen von Patienten und Angehörigen
- ✓ Als Tool zur Erstellung eines Betreuungsplanes und Koordination des Betreuungsnetzwerkes (für Angehörige wie auch Fachpersonen)
- ✓ Als Struktur zur Dokumentation des palliativen Basisassessments inklusive Verrechnung an Dritte (inklusive Krankenversicherungen)
- ✓ Ein Raster für Fallbesprechungen und Unterricht

Weitere Informationen zur vorausschauenden Planung unter www.iplan-care.ch:

iplan

SENS

SENS© Pocket Card

SENS ist eine personen-zentrierte Struktur zur Erfassung von belastenden Symptomen/ Faktoren und Therapieplanung bei Menschen mit chronisch fortschreitenden und/oder lebenslimitierenden Krankheiten. Damit soll eine gemeinsame Sprache gefunden werden für die konkrete Planung von therapeutischen und unterstützenden Massnahmen unter Nennung der erreichbaren Ziele. Die Themenbereiche und Inhalte wurden aufgrund langjähriger Evaluation mit Patient*innen und ihren Angehörigen definiert.

SENS steht für

S ymptom-Management
E ntscheidungsfindung und Erwartungen
N etzwerkorganisation
S upport für das Umfeld

SENS ist als Struktur für das palliativmedizinische Assessment anerkannt. Es kann und soll durch vertiefende Assessments im Themenbereich der Symptome ergänzt werden. Zwei Fragen stehen parallel im Zentrum: ‘Woran leidet die Patientin/Patient’ im medizinischen Sinn, und: ‘wer ist dieser Mensch/ diese Person?’

SENS©: Problemfelder und Ressourcen

S ymptome und Auswirkungen der Erkrankung

Körperliche Symptome	Z.B. aktueller Performance-Status/ Mobilität; Fatigue, Schmerzen, Dyspnoe, Appetit
Psychische Symptome	Z.B. Angst, Demoralisation, Schlafstörung
Soziale Stressoren	Z.B. verminderte soziale Aktivitäten, finanzielle Sorgen
Wichtigste persönliche Ressourcen/ Energiequellen/ Hobbies.	

E ntscheidungsfindung und Erwartungen

Persönliche Geschichte und Werte	Bisherige Lebensinhalte (Familie, Beruf), Werte, Lebensqualität
Spirituelle/ kulturelle Bedürfnisse	Zugehörigkeit Glaubens-/spirituelle Gemeinschaft, Umgang mit Sinnfragen
Erwartungen und Patientenziele	Aktuelle Erwartungen und (Funktions)Ziele; Prognose- und Krankheitsverständnis?
Medizinische und pflegerische Entscheide	Aktuelle Urteilsfähigkeit, aktuelle med. Situation/ geplante Therapien, vorbestehende Grundsatzentscheide/ PV, (CPR, Intub., Notfallplan); Mitgliedschaft Sterbehilfeorganisation
Planung für das Lebensende	«Unfinished business», Testament, Wünsche bzgl. Sterbeort, Rituale, Beerdigung

N etzwerk - Organisation

Lebensumstände	Z.B. aktuelle Wohnsituation (Treppen etc.?), Alternativen, Hilfsmittel, Mitbewohnende, Antrag AUF/IV
Privates Netzwerk	Angehörige, Freunde, Freiwillige etc., Verfügbarkeiten?
Professionelles Netzwerk + Verfügbarkeit	Hausarzt/ärztin (Hausbesuche?), Spitex. mobiler Palliativdienst, Sozialarbeit, psychologische Unterstützung, Seelsorge; Notfallknopf, Rettungskette?

S upport der Angehörigen

Wichtig: erfassen Sie die Belastung der Angehörigen als Stressor aus Sicht Patient/in!

Belastung und Entlastungs-möglichkeiten von Angehörigen/ Freunden	Vorhanden oder notwendig: • Support im Alltag/ bei Pflege • Weitere Betreuung (z.B. Nachtwache, Haushalt) • Psychologische Unterstützung
Finanzielle Stressoren für Angehörige	Möglichkeiten, von der Arbeit freigestellt zu werden? Finanzielle Engpässe in der Zukunft?

Mehr Informationen: www.sens-plan.com oder palliativzentrum@insel.ch
Universitäres Zentrum für Palliative Care, Inselspital, Universitätsspital Bern, Schweiz

SENS steht unter folgender Creative Commons Lizenz: CC BY-NC-SA-Lizenz (Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen) 2018 / Version 20.12.2022

SENS –

ein Arbeitsblatt für Patientinnen und Patienten für wichtige Themenbereiche bei schwerwiegenden Erkrankungen

Wozu dient dieses Arbeitsblatt?

Dieses Arbeitsblatt hat zum Ziel, in einer zunehmend schwierigen, belastenden und manchmal fast ausweglos scheinenden Situation einen Überblick über verschiedene Probleme aber auch Stärken herzustellen. Es dient dazu, Planungen zu koordinieren und dadurch letztendlich nicht in der Vielzahl der Aufgaben und Belastungen „unterzugehen". In schwieriger Lebenssituation das Beste daraus machen, vorauszuplanen und eine gewisse Kontrolle zu behalten - das ist das Ziel.

Dies ist ein Arbeitsblatt, das heißt, es kann und soll schrittweise bearbeitet werden. Idealerweise auch zusammen mit der Partnerin/ dem Partner und Familie beziehungsweise Freunden, wenn dies gewünscht und als hilfreich empfunden wird.

Die Aufteilung in die vier Hauptbereiche **S**ymptom-Management, **E**ntscheidungsfindung, **N**etzwerk und **S**upport folgt den Erfahrungen von vielen Menschen, die sich in ähnlicher Situation orientieren mussten – und die Abkürzung ergibt dann SENS – von lateinisch *Sinn*. Wir hoffen, dass dieses Arbeitsblatt auch für Sie Sinn macht. Wir als Palliativteam arbeiten mit derselben Themenstruktur. So finden Sie und wir gemeinsam leichter eine gemeinsame Sprache.

Besprechen Sie die einzelnen Bereiche auch gerne mit Ihren Fachpersonen aus Medizin, Pflege, Psychologie, Seelsorge und Sozialarbeit; – eben wem Sie vertrauen. Das Dokument kann und soll auch als Vorbereitung für sogenannte Rundtisch-Gespräche dienen. Dies sind Planungsgespräche zwischen Ihnen, Ihren Angehörigen und den Fachpersonen über die Frage „wie weiter". Möglicherweise möchten Sie anhand dieser Themen auch eine Patientenverfügung erstellen.

Fragen Sie auch uns – diskutieren Sie Ihre Anliegen mit uns. Wir verstehen uns als Ihre Partner.

Ihr Palliative Care-Team am Inselspital

iplan

Symptommanagement

Welche Probleme/Themen/ Symptome bereiten mir derzeit oder für die Zukunft am meisten Sorgen? In Bezug auf welche der unten aufgeführten Punkte verspüre ich Angst?

Aber auch: welche eigenen guten Erfahrungen habe ich bei der Bewältigung dieser Themen/ Probleme/ Herausforderungen/ Symptome bereits gemacht (= sogenannte Ressourcen)?

Körperlich	**Psychisch**	**Spirituell**	**Soziokulturell**
z.B. Schmerz	z.B. Einschränkungen beim Denken/ Gedächtnis	z.B. Glaube/ Religion	z.B. eigene Rolle (Familie/ Beruf)
Übelkeit/Erbrechen	Verwirrtheit	Sinnfrage	Traditionen/ Rituale
Atemnot	Trauer, Wut	Hoffnung	Beziehung zu anderen Mitmenschen
Müdigkeit/Schwäche	Angst	Leiden	Beziehung zu Fachpersonen
Appetitlosigkeit	Depression	Beziehung zu etwas Grösserem	Finanzielle Sorgen
Verdauung	Schlafstörung	Andere:	Rechtliche Sorgen
Andere:	Körperbildveränderung/ Scham		Andere:
	Gefühl der Einsamkeit		
	Andere:		

Meine wichtigsten Ressourcen/ Energiequellen:

Entscheidungsfindung

Wie habe ich bisher wichtige Entscheidungen im Leben gefällt (alleine, mit.....)? Oder habe ich mich vor allem auf den Rat von anderen abgestützt oder sie entscheiden lassen?

Was ist mir ganz besonders wichtig? Was möchte ich in der kommenden Zeit dringend erleben/ erledigen? Welche Ziele möchte ich (mit den medizinischen Massnahmen) erreichen?

Welche Fragen zu meiner Krankheit sind noch nicht geklärt? Was (und wieviel) möchte ich noch wissen?

Wenn es um das Sterben geht, was muss noch erledigt werden: was möchte ich im Voraus bereits festlegen (bspw. im Rahmen einer Patientenverfügung)? Wie stehe ich zu lebensverlängernden Massnahmen, zur Wiederbelebung bei einem Kreislaufstillstand, zur Frage, was mit meinem Körper geschehen soll, wenn ich nicht mehr lebe (Autopsie, Organspende)? Habe ich bestimmte Wünsche/ Vorstellungen was mit mir gemacht werden soll, wenn ich darüber nicht mehr selber entscheiden kann (incl. Pflege, Rituale, Bestattung)?

Gibt es „unerledigte Geschäfte oder Dinge“, die ich unbedingt in Angriff nehmen oder regeln will?

Brauche ich noch spezifische Unterstützung (bspw. für finanzielle Dinge)?

Netzwerk

Wenn sich mein Gesundheitszustand nicht mehr wesentlich bessert: Wo möchte ich am liebsten sein/ bleiben? Wie sind die örtlichen Verhältnisse (bspw. Treppen, Zugang zu Bad/ WC etc.)?

Wer kann mich/ meine Angehörigen unterstützen, wenn meine Kräfte weniger werden? Welche Personen aus meinem Umfeld (Familie, Freunde) könnte ich beiziehen? Welche Fachpersonen (bspw. Sozialdienst, Seelsorge, Brückendienst, Spitex, Hausarzt, Freiwillige etc.) stehen zur Verfügung?

Wenn es zu einer Komplikation/ zu einem Notfall kommen sollte: was mache ich/ machen wir ganz konkret? Was kann ich/ können wir im privaten Umfeld zu Beginn selber machen, wen rufen wir dann an? Welche Fachpersonen (bspw. Spitex, Hausarzt, Mobiler Palliativdienst kann auch nachts kommen? Brauchen wir die Sanpol („144“)? Wie sieht damit unsere „Rettungskette“ aus?

Welche Alternativen für eine weitere Betreuung (bspw. Pflegeinstitution) muss ich in Betracht ziehen und bereits konkret vorausplanen, wenn die Betreuung am Ort meiner Wahl (bspw. zuhause) nicht mehr möglich ist?

Support

Wer meiner wichtigsten/ liebsten Angehörigen braucht am ehesten selbst Unterstützung, um wen mache ich mir besondere Sorgen? Wen gibt es bereits als Unterstützer? Fachpersonen? Familie/ Freunde? Wenn ich versterbe, wer kann auch nach meinem Tod mithelfen?

Weitere Fragen/ Anmerkungen: