

Selbstbestimmtes Lebensende – Advance care planning – Vorsorgeplanung

Vorstellungen und Wünsche für die Zukunft planen

Viele von uns möchten über das Alter oder schwere Erkrankungen nicht gerne nachdenken. Gleichzeitig fürchten viele von uns den Verlust an Selbstkontrolle.

Hier erfahren Sie, wie man seine Zukunft auch für den Fall einer schweren Erkrankung effektiv planen kann.

Warum ist Vorausdenken für mich wichtig?

Vorausplanen und aufschreiben was für Sie wichtig ist, kann anstrengend sein. Wenn jedoch niemand weiß was für Sie wichtig ist, werden Ihre Vorstellungen und Wünsche vielleicht nicht berücksichtigt werden. Es kann schwierig sein, diese Dinge in der Familie zu besprechen. Vielleicht sind auch nicht immer alle einer Meinung. Diese Gespräche sind jedoch sehr hilfreich, wenn einmal Entscheidungen in einer Krisenzeit anstehen sollten. Vielleicht möchten Sie auch Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.

Nur wenn Sie ihre Wünsche schriftlich niedergelegt haben, können Behandlung und Versorgung Ihren Vorstellungen entsprechend angepasst werden.

Was ist Vorsorgeplanung?

Vorsorgeplanung bedeutet, Pläne für Ihre Versorgung in der Zukunft entwickeln, oft zusammen mit jemandem, der Sie auch behandelt. Das kann geschehen wenn sich der Zustand eines Menschen verschlechtert, aber auch wann immer jemand über zukünftige Behandlung oder gesundheitliche Versorgung nachdenkt.

Warum ist es eine gute Idee, meine Gedanken aufzuschreiben?

Vorstellungen und Wünsche aufzuschreiben kann planen helfen, wenn mal ein Zustand eintreten sollte, in dem man nicht mehr selbst bestimmen kann, was geschehen soll. Es gibt einem die Gelegenheit zu überdenken, was man vielleicht möchte, oder was man auf gar keinen Fall haben will.

Außerdem wissen Behandler dann, was Ihnen wichtig ist – auch wenn Sie nicht selbst gefragt werden können.

Welche Dinge sollte ich aufschreiben?

Vorsorgeplanung sollte alles einschließen, was Ihnen wichtig ist – beispielsweise Behandlungen, Werte und Überzeugungen. Bedenken Sie, dass sich Umstände ändern können. Dann ändern sich manchmal auch Wünsche und Überzeugungen, an deren Wertigkeit man jetzt noch fest glaubt.

Kann ich mir noch mal etwas anders überlegen, wenn ich schon alles aufgeschrieben habe?

Eine schriftliche Vorsorgeplanung ist rechtlich nicht bindend. Sie sollten sie regelmäßig mit Ihrer Familie oder Ihrem Arzt besprechen und können sie jederzeit ändern, wenn Sie sich zu einzelnen Punkten eine andere Meinung bilden.

Autor: Dr. med. Hinrich Haag. Alle Rechte liegen beim Autor. Mai 2019.