



# Gemeinsam vorausplanen Selbstbestimmung ermöglichen

Informationen für Menschen mit einer fortschreitenden  
Erkrankung, deren Angehörige und interessierte Personen





# Gemeinsam erstellen wir einen Plan – den iplan

## Wieviel Zeit bleibt mir noch?

### Eine mögliche Antwort lautet: zu wenig...

Gesundheitliche Krisensituationen im Leben sind teils voraussehbar, teils treffen sie uns unerwartet. Allen gemeinsam ist die Unsicherheit, die eine solche Krise auslöst – oft verbunden mit Gefühlen der Ohnmacht, Unsicherheit und Überforderung. Insbesondere bei Erkrankungen, die die Lebenserwartung verkürzen, sowie in der letzten Phase des Lebens, erleben betroffene Menschen und ihre Angehörigen oftmals extreme Herausforderungen. Es stellen sich zum Beispiel Fragen zur verbleibenden Lebenszeit, zur Lebensqualität, zum weiteren Vorgehen und dem Betreuungsort.

Wir planen vieles im Leben voraus und sprechen mit unserem Umfeld darüber. Werden Möglichkeiten frühzeitig besprochen, können Komplikationen und Notfälle von allen beteiligten Personen mit grösserer Sicherheit angegangen und durchgestanden werden. iplan soll helfen, dass Sie den Mut haben, die Planung für schwierigere Zeiten anzugehen und sich auch mit dem Lebensende auseinanderzusetzen.

Prof. Dr. med. Steffen Eychmüller  
Ärztlicher Leiter Universitäres Zentrum für Palliative Care,  
Inselspital Bern

# So funktioniert der iplan.

## Vier Bereiche für eine gemeinsame Grundlage.

iplan richtet sich insbesondere an Patientinnen und Patienten, Angehörige und Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen. iplan bringt alle beteiligten Personen auf einen gemeinsamen Weg und trägt zur gegenseitigen Verständigung bei. Das Resultat des Weges ist ein gemeinsamer Plan: der iplan. Anhand von vier Bereichen wird eine gemeinsame Grundlage geschaffen:



**Prognose**  
einschätzen



**Lebensqualität**  
erfassen



**Aktionsplan**  
besprechen



**Netzwerk**  
informieren

iplan steht allen interessierten Menschen zur Verfügung, um vorausschauend zu planen - unabhängig vom gesundheitlichen Zustand. Denn aufgrund einer schweren Verletzung oder einer sich akut verschlechternden Erkrankung kann man sich vielleicht nicht mehr selber äussern und entscheiden. Umso wichtiger ist es, dass die eigenen Wünsche und Einstellungen dem Umfeld bekannt sind. Dies stärkt die Selbstbestimmung der betroffenen Menschen und kann die Angehörigen entlasten.





## Prognose einschätzen

### Wie entwickelt sich die Krankheit?

### Wäre ich überrascht, wenn...?

Solche Fragen beschäftigen insbesondere, wenn eine Krankheit bereits fortgeschritten ist. Die eigene Lebenserwartung einzuschätzen, erscheint wie ein Blick in die Kristallkugel. Und oftmals ist die Zukunft mit Unsicherheiten und Wahrscheinlichkeiten verbunden. Im Gespräch mit Gesundheitsfachpersonen können Sorgen und Ängste, aber auch Hoffnungen und Erwartungen in Bezug auf die Zukunft besprochen werden.

Diese erste, gemeinsame Einschätzung der Situation und der weiteren Entwicklung bildet die Basis für den iplan.





## Lebensqualität erfassen

### Was ist mir wichtig? Was belastet? Was hilft?

Der zweite Bereich von iplan fokussiert auf die Lebensqualität. Ein strukturiertes Vorgehen nach «SENS», kann unterstützen, um aktuelle Hauptanliegen und -sorgen zu erfassen:

**Symptome:** Machen körperlichen Symptome Sorgen?

**Entscheidungsfindung:** Welche Ziele und Werte sind wichtig, auch wenn die Erkrankung fortschreitet?

**Netzwerk:** Wer kann bei Komplikationen zuhause unterstützen?

**Support der Angehörigen:** ist jemand in der Familie stark belastet? Um wen Sorge ich mich als erkrankte Person?

Die Diskussion dieser vier Bereiche nach «SENS» dient als Grundlage für die weitere Planung.





## Aktionsplan besprechen

### Wie geht es weiter? Was kann und soll geplant werden?

Im dritten Teil wird ein praktischer Aktionsplan mit konkreten Schritten erstellt gemäss der Frage: «Was machen wir, wenn...?» Miteinander werden z.B. Selbsthilfemassnahmen zur Symptombehandlung und Unterstützungsmöglichkeiten für die kommende Zeit besprochen. Ziel ist nicht nur eine transparente Planung der weiteren Behandlung und Betreuung, sondern auch für mögliche Komplikationen und Notfälle.

Eine Möglichkeit, die weitere Planung mit allen an der Behandlung und Betreuung beteiligten Personen zu besprechen, ist der «Runde Tisch». Diese Form wird zunehmend genutzt, um mit allen Beteiligten das weitere Vorgehen zu planen.

iplan führt die Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten zusammen und schafft die Grundlage für einen gemeinsamen Aktionsplan.











**Netzwerk  
informieren**

## **Wer ist zuständig wofür? Wer muss informiert sein?**

Erst wenn die Inhalte des iplan bekannt sind, kann die Umsetzung gelingen. Deshalb ist es wichtig, das eigene Netzwerk aus Angehörigen, Freunden und Gesundheitsfachpersonen zu informieren. Dokumente unterstützen dabei den Informationsfluss und können Missverständnisse verhindern.

Je nach Planung sind unterschiedliche Dokumente notwendig. Deshalb gibt der vierte Teil von iplan einen Überblick über vorhandene Dokumente der gesundheitlichen Vorausplanung.





iplan ist der gemeinsam erarbeitete Plan, der die eigenen Wünsche und Erwartungen berücksichtigt, mit den wichtigsten Vertrauenspersonen besprochen ist, aktualisiert und auffindbar, wenn es brennt. Sprechen wir gemeinsam über den iplan – wir sind bei Fragen gerne für Sie da.

Ihr Betreuungsteam

Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.iplan-care.ch](http://www.iplan-care.ch).

Entwickelt von:



UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

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



UNIVERSITÄRES ZENTRUM  
FÜR PALLIATIVE CARE

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



[www.iplan-care.ch](http://www.iplan-care.ch)



STIFTUNGLINDENHOF

Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Lindenhof, Bern  
und der WE-Stiftung, Stuttgart.