

De stervensfase



Beter voor elkaar

Met deze folder willen wij u informeren over eventuele lichamelijke en geestelijke veranderingen die op kunnen treden aan het einde van het leven. Na een kort of een lang ziekbed vinden er veranderingen plaats die wijzen op naderend sterven. Niet alle veranderingen waar wij u over informeren zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate. Ieder mens is bijzonder en sterft op zijn of haar eigen wijze. De volgorde van beschreven veranderingen is een willekeurige. Hoe en wanneer deze verschijnen verschilt van persoon tot persoon.

Ademhaling

Wanneer mensen aan het sterven zijn is een stokkende ademhaling een teken dat de dood dichterbij komt. De ademhaling kan stil vallen en daarna weer met een diepe zucht op gang komen. De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en langer, dit kan soms oplopen tot wel 30 seconden. Het gezicht ziet er altijd heel rustig uit uw naaste zal dit niet als benauwdheid ervaren.

Mochten er tekenen van ernstige ongemak zijn dan kunnen de artsen besluiten extra rustgevende medicatie toe te dienen. Tijdens de stokkende ademhaling kan er sprake zijn van een reutelend geluid. Dit geluid wordt veroorzaakt doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen en slijm zich ophoopt in de keelholte of de luchtpijp. U kunt dan denken dat uw naaste ernstig benauwd is of zelfs stikt maar hier is geen sprake van. Na de fase van onregelmatig adem halen en reutelen komen er steeds langere adempauzes en een oppervlakkig ademhaling gevolgd door de laatste adem. Vaak is dit een zuchtje na een lange stilte.

Minder trek in eten en drinken

In de stervensfase hebben mensen vaak weinig tot geen behoefte aan eten en of drinken. Mensen verliezen snel gewicht en hun lijf en gezicht veranderen. Zo vallen de wangen in, wordt de neus spits en komen de ogen dieper in de kassen te liggen. Normaal wanneer iemand niet genoeg vocht binnen krijgt leidt dit tot dorst maar in de stervensfase blijft het dorstgevoel uit. De lippen en de mond zijn daarom vaak droog, het is fijn als deze af en toe een beetje vochtig gemaakt worden. U kunt dit op verschillende manieren doen. De verpleging kan u hier meer over vertellen. Als iemand heel weinig drinkt wordt er ook niet veel geplast. De sluitspieren van de blaas werken minder goed en er kan dan sprake zijn van wat urineverlies. Mocht dit gebeuren dan kan het ongemak beperkt worden met bijvoorbeeld een urine katheter of incontinentiemateriaal.

Veranderend bewustzijn

Wanneer iemand stervende is zal hij of zij minder vaak wakker zijn. Het lijkt alsof uw naaste zich steeds meer terugtrekt en moeilijker te bereiken is. Uw naaste zal niet alles meer begrijpen wat er gezegd wordt maar waarschijnlijk hoort hij of zij wel alle geluiden. Rust is daarom belangrijk in de omgeving van uw naaste. Beperk het aantal personen rondom het bed en beperk het volume waarmee gesproken wordt. Zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. Aanrakingen kunnen ook rustgevend werken maar dit verschilt per moment en per persoon. De laatste uren voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder en glijdt uw naaste in een diepe slaaptoestand of een coma.

Onrust en verwardheid

Bij een gedaald bewustzijn kan het gebeuren dat iemands gedrag verandert. Het kan zijn dat uw naaste anders uit de ogen kijkt en een onrustige en verwarde indruk maakt. We spreken dan van een delier. Hierbij lijkt het alsof iemand van alles ziet en meemaakt maar we weten niet precies wat. Dit gebeurt nog wel eens in de laatste uren voor het sterven. Uw naast kan dan handgebaren maken alsof hij of zij iets wil plukken of aanwijzen. Het is op zo'n moment fijn voor uw naaste dat u laat merken dat u er bent door bijvoorbeeld zachtjes tegen hem of haar te praten. Spreek eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen maar ga er ook niet in mee. Mochten er tekenen van ernstig ongemak zijn dan kunnen de artsen besluiten extra rustgevend medicatie toe te dienen.

Vermindering van de bloedsomloop

Het lichaam probeert zo lang mogelijk de doorbloeding van het hart en longen in stand te houden. Het bloed zal zich daarom meer terugtrekken naar de borst- en buikholte. Hierdoor kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. De gelaatskleur wordt grauw en op de benen kunnen paarsblauwe plekken ontstaan. Bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg ('doodsbleek'). Dit trekt later wel weer iets bij en zorgt ervoor dat iemand een paar uur na het overlijden weer meer lijkt op zichzelf.

Waken

Als u weet dat het sterven van uw naaste dichterbij komt kunt u afspreken te gaan waken. Dit betekent dat er op een rustige manier dag en nacht iemand bij uw naaste aanwezig is. Dit kan om de beurt of samen. Als u dit wilt en het is mogelijk kunt u meer sfeer en rust creëren door het licht te dimmen, kaarsen te branden, te bidden, afbeeldingen of mooie bloemen neer te zetten, te luisteren naar muziek of iets voorlezen. Het waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of ziekenzegen.

Mocht u dat in ons ziekenhuis willen dan kunnen wij hierover contact opnemen met onze pastorale dienst.

Het overlijden kan lang op zich laten wachten en het kan lijken alsof de tijd stil staat. Neem voldoende rust en wissel elkaar af. Het verzorgen en er zijn voor uw naaste kan een prettig gevoel geven maar is ook een zeer vermoeiende tijd. Mocht u in de thuissituatie gaan waken zorg dan tijdig voor genoeg praktische en ondersteunende hulp, bijvoorbeeld een verpleegkundige, verzorgende en/of vrijwilliger. U kunt deze zorg via de huisarts of de thuiszorg regelen. Voor een vrijwilliger kunt ook direct contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt.

De fase van waken kan een heel waardevolle periode zijn waarin familie en vrienden heel nauw met elkaar verbonden zijn.

Stervende bijstaan

Voor uw naaste betekent sterven dat hij of zij alles achter moet laten wat hem of haar lief is. Dit is niet makkelijk. Voor uw naaste is het fijn om te praten met mensen die vertrouwd zijn zoals familie en vrienden. Zij zijn allen dan ook vaak de aangewezen personen om iemand die stervende is bij te staan. Ook dit is niet makkelijk. U kunt professionele of vrijwillige hulpverleners vragen u hierbij te ondersteunen.

Sterven betekent loslaten van alles wat belangrijk was voor uw naaste. Het stervensproces brengt moeilijke maar ook mooie en dierbare momenten met zich mee. Het kan kleine momenten van genieten en samen zijn voortbrengen maar ook verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Deze emoties zijn heel normaal tijdens dit proces. De een heeft veel houvast aan zijn of haar geloof terwijl de ander houvast heeft aan een levensfilosofie. Rust en vertrouwen is belangrijk voor uw naaste, het helpt als hij of zij het gevoel heeft dat hij of zij kan gaan. Mocht u merken dat er nog zaken zijn die uw naaste erg bezighouden en ervan weerhouden te sterven overleg dan met elkaar of hier op ingegaan kan worden. U kunt hiervoor ook een geestelijk verzorger of iemand met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied inschakelen.

Geen enkel sterfbed of sterfproces is hetzelfde, de een heeft meer tijd nodig dan de ander. Zo kan het lijken alsof het lijf er klaar voor is maar de geest nog niet en andersom. Soms wanneer het sterven dichterbij komt kan er een soort van verlichting over uw naaste komen alsof hij of zij zich overgeeft en loslaat.

Zorg na overlijden

Na het overlijden van uw naaste kunt u op een voor u goede manier rustig afscheid nemen, op uw eigen tempo. Hierna kunt u contact opnemen met een uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging dan kan dat. De verpleegkundige kan u hierin begeleiden. U krijgt ook een folder waarin de zorg na overlijden beschreven staat. Besef dat in deze verdrietige tijd van afscheid nemen en periode van rouw er mensen zijn die u hierin kunnen en willen bijstaan.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

De stervensfase
801060-NL / 2016-10