

De stervensfase

Informatie voor mensen die betrokken zijn bij een sterfbed	2
Verminderde behoefte aan eten en drinken	2
Veranderingen in de ademhaling	2
Afnemende bloedsomloop	3
Minder contact – verandering in bewustzijn	3
Onrust en verwardheid	4
Waken - kostbare tijd	4
Het leven loslaten	5
Een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo	5
Na het overlijden	6
Gedicht: Er is geen pijnloos sterven	6

Informatie voor mensen die betrokken zijn bij een sterfbed

Aan het einde van het leven vinden, na een kort of lang ziekbed, lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Niet alle veranderingen die in deze folder genoemd worden, treden bij iedere stervende op en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen verschilt per persoon; ieder mens en sterfbed is uniek. Deze folder gaat in op een aantal mogelijke vragen. Heeft u na het lezen van de folder nog andere vragen? Aarzel dan niet om deze aan een verpleegkundige, (huis)arts of andere zorgmedewerker voor te leggen.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in de kassen te liggen.

Vochttekort leidt normaal gesproken tot dorst, maar in de stervensfase treedt dit dorstgevoel niet of nauwelijks op. Omdat de lippen en de mond vaak droog zijn, kan het prettig zijn als deze af en toe licht bevochtigd worden. Dat kan op verschillende manieren. De verzorgende of (huis)arts kan u hierover meer vertellen. Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij of zij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken met behulp van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

Veranderingen in de ademhaling

Een mens leeft zolang hij ademhaalt. Bij mensen die binnen korte tijd gaan sterven, is een stokkende en onregelmatige ademhaling

meestal een teken dat de dood snel dichterbij komt. De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademteugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht van de stervende ziet er bij een stokkende ademhaling dan ook nog vaak heel rustig uit.

Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen extra rustgevend medicijnen toedienen. Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend of snurkend geluid bij het ademen. Omstanders kunnen dan denken dat de stervende ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken. Maar dat is niet het geval. De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkigere ademhaling en tot slot de laatste adem; in veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een lange stilte.

Afnemende bloedsomloop

Het lichaam houdt zolang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt naar de borst- en buikholte, kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grauw en bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg ('doodsbleek'). Later trekt dit weer enigszins bij. Dat zorgt ervoor dat iemand een paar uur nadat hij is overleden vaak weer meer op zichzelf lijkt.

Minder contact – verandering in bewustzijn

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker en worden de perioden dat iemand wakker is korter. De stervende lijkt zich steeds

meer terug te trekken en is steeds moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt hij of zij waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, de stervende kan alles wel horen en blijft tot op het laatste moment gevoelig voor geluid. Rust rondom de stervende is belangrijk: ga met een beperkt aantal mensen tegelijk rond het bed zitten en maak geen harde geluiden. Aanraking kan rustgevend zijn. Dat verschilt per persoon en per moment. Ook zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking.

In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat iemands gedrag door een gedaald bewustzijn verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn of haar ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft en ziet, maar wat precies is niet duidelijk. Dit komt nogal eens voor in de laatste levensdagen en vooral in de laatste uren. Vaak maakt de stervende kleine (hand-)bewegingen, alsof hij of zij iets wil plukken of aanwijzen.

U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en door eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen te spreken, maar er ook niet in mee te gaan. Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.

Waken - kostbare tijd

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken om te gaan waken en op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U kunt sfeer en rust creëren door foto's of mooie bloemen neer te zetten, het licht te dempen, te bidden, te luisteren

naar muziek of door iets voor te lezen. Waken kan tevens een tijd zijn van afscheidsrituelen.

De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt, eet en drinkt. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar ook uitputtend zijn. Het is belangrijk dat in uw thuissituatie tijdig voldoende praktische en ondersteunende hulp aanwezig is, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, verzorgende of vrijwilliger. Deze zorg kan via de huisarts of thuiszorg geregeld worden. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt. Zij kunnen ook eventueel dag en nacht waken. Het waken kan een heel waardevolle periode zijn, waarin men als familie en vrienden dicht bij elkaar staat.

5

Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. En dat is moeilijk. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan, geen gemakkelijke taak. Praten met mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook professionele of vrijwillige hulpverleners vragen om u hierbij te ondersteunen, zoals geestelijke verzorger of andere deskundigen op psychosociaal gebied.

Een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo

U zult merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de één is dat zijn of haar geloof, voor de ander een

levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samenzijn. Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk. Het helpt de stervende om te voelen of hij of zij kan gaan. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende bezighouden en het stervensproces bemoeilijken, overweeg dit dan te bespreken.

Ieder sterfbed kent een eigen tijd en heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver, soms is het andersom. Als het sterven nadert kan de stervende een soort verlichting ervaren en dit kan voelbaar zijn voor de omgeving; alsof de stervende loslaat en zich overgeeft.

Na het overlijden

Als uw naaste overleden is, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, kan dat. De verzorgende of verpleegkundige kan u daarin begeleiden.

Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.

Bron: IKNL

Gedicht: Er is geen pijnloos sterven

Altijd zal sterven pijn doen.
Niet altijd het sterven zelf,
maar het weet hebben van sterven.
Het gaan weten
dat je afgesneden zult worden
van de levensboom.
Het gaan weten
dat je niet meer
bij de mensenfamilie zult horen.
Het gaan weten
dat je dingen niet voltooid zult zien.

7

Altijd zal sterven pijn doen.
Niet altijd het sterven zelf,
maar wel de weg ernaar toe.
Het voelen dat het huis
van je lichaam
je dwarszit.
Het voelen dat je
zelfstandigheid
moet inleveren.
Het voelen dat
zoveel onzekerheid
wordt.

Altijd zal sterven pijn doen.
Niet altijd het sterven zelf,
maar wel het verdriet voordien.
Het verdriet om je leven

dat voorbij aan het gaan is.
Het verdriet om de lieve mensen
die je moet groeten.
Het verdriet om wat
niet zo goed was
en toch gebeurde.

Altijd zal sterven pijn doen
pijn in je ziel – zielenpijn.
Daar waar jij die unieke jij bent,
mooi met een eigen gezicht.
Daar waar je ook eenzaam bent,
waar je angst en verlangen is:
word ik echt gezien?
Alleen als die pijn
ook wordt erkend
kan ze verlicht worden.

Uit: "Voor de laatste tijd" - Marinus van den Berg