

Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden zeer nabij is.

Het leven loslaten

Sterven betekent loslaten, alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dat moeilijk is. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Praten met hulpverleners of mensen die vertrouwd zijn, geeft steun.

Na het overlijden

Als uw naaste is overleden, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger.

Bedenk dat wij er in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw er ook voor u zijn.

Waar kan ik terecht met vragen?

U kunt met al uw vragen over dit onderwerp terecht bij een van onze verzorgenden of verpleegkundigen.



Wat verandert er in de stervensfase?

Aan het einde van het leven vinden - soms na een kort, soms na een lang ziekbed - lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats, die wijzen op het naderend sterven. In deze folder informeren wij u over mogelijke veranderingen en wat ze kunnen betekenen. Niet alle genoemde veranderingen zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen, verschilt van persoon tot persoon

Wij hopen dat de informatie in deze folder u kan helpen in deze moeilijke periode.

De inhoud van deze folder is voor het laatst gewijzigd op 10-06-2020

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 hun 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 de (huis)arts kan u hier meer over vertellen.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij 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. U kunt daarbij denken aan het gebruik van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

Verandering van ademhaling

Een mens leeft zo lang hij ademt. Bij mensen die 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 steeds langer.

Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit. Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen besluiten om extra rustgevende medicijnen toe te dienen. Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Hoewel omstanders soms denken dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, heeft hij/zij er zelf geen last van.

De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkiger ademhaling en ten slotte de laatste adem. In veel gevallen is dat niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

De bloedsomloop neemt af

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt naar de borst- en buikholte, kunnen neus en ledematen koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grauw en bij de laatste ademtucht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg. Later trekt dit weer enigszins bij. Dat zorgt ervoor dat iemand - soms een uur nadat hij is overleden - weer meer op zichzelf lijkt.

Minder contact en 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 de stervende misschien niet alles meer wat er wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij/zij wel elk geluid. Rust rondom de stervende is daarom belangrijk. Aanraking kan rustgevend zijn, maar dat verschilt per persoon en per moment. Ook zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. Het bewustzijn daalt steeds verder. In de laatste uren glijdt de stervende hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat door een gedaald bewustzijn iemands gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn gen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dat wordt een 'delier' genoemd. U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en door eventuele wanen 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 medicatie toe te dienen.

Waken, kostbare tijd

Als het sterven nabij is, kunt u ervoor kiezen om te gaan waken. In deze fase lijkt de tijd stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten.