



De stervensfase

veranderingen die zich kunnen voordoen
tijdens het sterven

Locatie Purmerend/Volendam

Bij de meesten van ons komt er een moment in het leven dat we gaan nadenken over de dood en het doodgaan. Het kan zijn dat we ons moeten voorbereiden op onze eigen dood of op het overlijden van iemand die ons lief is. We weten echter meestal niet wat we precies kunnen verwachten. Daarom is deze folder samengesteld. Hierin staan verschillende kenmerken van de stervensfase beschreven. De informatie in deze folder loopt vooruit op mogelijke vragen die u heeft en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Schroom dan ook niet om de verpleegkundigen, de arts of andere medewerkers uw vragen voor te leggen. We hopen dat de informatie in deze folder u kan helpen om elkaar te ondersteunen. Het is immers belangrijk om te weten wat er kan gebeuren tijdens deze moeilijke en verdrietige periode.

De veranderingen die vlak voor de dood optreden

Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze. Toch leert de praktijk dat er bepaalde algemene kenmerken en veranderingen zijn, die aangeven dat iemand stervende is. Houdt u er rekening mee, dat de gebeurtenissen die in deze folder worden beschreven, zich voordoen bij iemand die zo ernstig ziek is dat de dood nabij is. Dezelfde signalen in een totaal andere situatie hoeven uiteraard niet met een stervensproces verbonden te zijn! De vele veranderingen die er op wijzen, dat het einde van het leven nabij is, zijn onder te verdelen in drie categorieën:

- verminderde behoefte aan eten en drinken.
- veranderingen in de ademhaling.
- terugtrekken uit het leven.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Wanneer mensen stoppen met eten en drinken, is dat soms moeilijk te accepteren, zelfs als we weten dat ze stervende zijn. Het is een signaal dat ze niet meer beter worden. In het begin van het proces worden mensen zwakker. Dan kan de inspanning om te eten en te drinken te zwaar worden. In dit stadium kan hulp bij eten en drinken als prettig worden ervaren.

Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk (omdat het lichaam eten niet meer verdraagt) of noodzakelijk is. Dit kan zeer verontrustend zijn voor de naasten omdat eten en drinken zo nauw verbonden is met zorgen en leven. Zorgen voor de ander kan echter ook op een andere manier worden

ingevuld. Bijvoorbeeld door tijd met elkaar door te brengen en herinneringen op te halen. Wees niet teleurgesteld, wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren, maar zij waarderen uw inspanning zeker wel. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Op deze manier met elkaar omgaan geeft aan dat mensen dankbaar terugkijken op het leven dat samen is gedeeld. Het kan de stervende meegeven dat de herinneringen aan hem of haar zullen blijven.

In deze situatie kunt u via de verpleegkundige van uw afdeling een beroep doen op de geestelijke verzorger van het Dijklander Ziekenhuis. Zij zijn er voor u en uw naaste wanneer u behoefte heeft aan een luisterend oor en een vertrouwelijk gesprek. Een geestelijk verzorger is een professional die met u meeleeft en u steunt bij eventuele heroriëntatie in uw leven. U hoeft hiervoor niet uit te gaan van een bepaald geloof. Het hoort bij de zorg die het Dijklander Ziekenhuis u biedt.

Veranderingen in de ademhaling

Mensen die lijden aan kortademigheid hebben vaak de angst om te stikken. Als het levenseinde nadert wordt het lichaam echter minder actief en heeft het minder zuurstof nodig. We zien vaak dat de ademhaling van mensen die stervende zijn rustiger wordt. Deze kennis kan geruststellend zijn voor diegenen die ademhalingsproblemen hebben. Het valt de naasten ook vaak op dat, wanneer hun dierbare stervende is, de ademhaling rustiger wordt. Soms kunnen angstgevoelens de kortademigheid ook verergeren. In dat geval werkt de aanwezigheid van naasten vaak geruststellend, zodat kortademigheid wordt voorkomen.

Bij sommige mensen kan in de laatste uren van het leven een luidruchtig reutelen optreden. Dit wordt veroorzaakt door het ophopen van slijm in de luchtwegen. De stervende is dan niet meer in staat het slijm op te hoesten. Het reutelen is voor de omgeving soms verontrustend, maar de stervende zelf heeft er vaak weinig last van. Veranderen van positie, zoals het op de zij leggen, kan in die situatie helpen. In specifieke gevallen kan soms ook het toedienen van medicatie het reutelen verminderen. Deze maatregelen nemen het reutelen echter niet volledig weg. Als de stervende met open mond ademt, kunnen de mond en de lippen uitdrogen. Het regelmatig bevochtigen met behulp van een wattenstok of zalf kan dan prettig zijn.

Terugtrekken uit het leven

Terugtrekken uit het leven is vaak een geleidelijk proces. Iemand zal steeds meer tijd slapend of doezelig doorbrengen. Het lijkt of hij of zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is onderdeel van een natuurlijk proces. Dit kan zelfs vergezeld gaan met gevoelens van rust. Het is zeker niet een afwijzen van de geliefde personen uit de omgeving. Uiteindelijk kan de stervende buiten bewustzijn raken.

Wanneer de dood zeer nabij is, u moet dan denken in minuten of uren, kan het ademhalingspatroon weer veranderen. Soms ontstaan er lange ademhalingspauzes (van 15 tot 30 seconden) of is er alleen sprake van buikademhaling. Dit kan voor de omgeving schrikachtig overkomen. Weet dat de stervende zich hiervan niet bewust is. Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan. De nagels van de handen, de voeten en de knieën vertonen een enkele keer wat blauwe plekken. Soms zijn er op het moment van overlijden spiertrekkingen in het gelaat zichtbaar. De meeste mensen blijven in deze fase buiten bewustzijn, ontwaken niet meer en overlijden vreedzaam en rustig.

Dit is een moeilijke en verdrietige situatie voor u. U moet degene van wie u houdt en waarvoor u zo intensief heeft gezorgd loslaten. Bedenk dat er ook nu mensen in uw omgeving zijn die u door deze moeilijke periode heen kunnen helpen. Sommige mensen helpt het om (eventueel met behulp van een ritueel) heel bewust afscheid van het leven en van de mensen om hun heen te nemen. De geestelijk verzorger uit het ziekenhuis of een eigen geestelijke kunnen daarbij van dienst zijn.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan uw behandeld arts of de medewerkers op de afdeling.

Deze folder is gebaseerd op de brochure 'De Stervensfase' behorende bij het Zorgpad Stervensfase.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-01365-NL 10 december 2020