

Wachten en waken

Informatie over de stervensfase

U heeft deze flyer ontvangen omdat uw naaste waarschijnlijk binnenkort gaat sterven. Misschien is dit een plotselinge confrontatie met de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan. Het kan ook zo zijn dat de ernst van de situatie langzamerhand toeneemt en dat het wachten wel eens een laatste wake kan zijn.





Een overlijden brengt veel met zich mee waar niemand helemaal op is voorbereid. Bovendien lopen praktische zaken vaak dwars door alle gevoelens heen. We weten meestal niet wat we precies kunnen verwachten. Daarom geven we u informatie en praktische tips over de stervensfase. Deze informatie is zeker niet compleet, maar we hopen u hierdoor toch enig houvast te geven bij het naderende levenseinde van uw naaste.

Het kan ook zijn dat deze informatie uitnodigt tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel dan niet om de verzorgenden of verpleegkundigen, de arts ouderengeneeskunde of andere medewerkers uw vragen voor te leggen. We hopen dat deze informatie u kan helpen om elkaar te ondersteunen. Het is immers belangrijk om te weten wat er kan gebeuren tijdens deze moeilijke en verdrietige periode.

Wachten is trouw zijn

Bij de grens van leven en dood hoort vaak een tijd van wachten. De mens wordt door dit wachten vaak op de proef gesteld. Gevoelens van machteloosheid en onvrede kunnen boven komen, gepaard gaand met een verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen. Sterven verloopt echter bij ieder mens op een unieke wijze.

Toch leert de praktijk dat er algemene kenmerken en veranderingen zijn, die aangeven dat iemand stervende is. Samen met iemand wachten is niet "niets doen", het is trouw zijn. Trouw ervaren in spannende tijden is een groot geschenk. Trouw opbrengen bij iemand die het misschien nauwelijks meer ervaart, is een belangrijke daad.

Enkele adviezen voor het wachten

- **Neem de tijd:** Wachten neemt altijd meer tijd dan u denkt. Om van wachten werkelijk waken te maken, is tijd en innerlijke ruimte nodig. Pas uw agenda aan, zeg afspraken af. Zorg voor voldoende opvang bij andere verplichtingen, zoals uw werk, de zorg voor kinderen of huisdieren.
- **Wissel elkaar af:** Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakenden om bij te komen en even iets anders te doen. Daarnaast geeft het uw naaste ook de nodige ruimte.
- **Sfeer:** Wie waakt en wacht hoeft niet voortdurend te praten. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met bijvoorbeeld een schemerlamp, een fijne stoel of een foto. Muziek, die zachtjes aangezet kan worden en ook weer uit, kan de stilte vrediger maken en geeft aanleiding tot gesprek. Als praten niet meer mogelijk is, is het soms wel

mogelijk om zachtjes te zingen. Zo kan ook in de kamer van uw naaste die stervende is een aangename sfeer komen.

- **Samen zorgen voor uw naaste:** Het kan fijn zijn om in kleine dingen deel te hebben aan de zorg: het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje, helpen bij het wassen. Bespreek uw wensen en behoeften gerust met de verzorgende of verpleegkundige.
- **Vertrouwde rituelen:** Waken doet u stilstaan bij hoe het was. Het kan de tijd zijn voor afscheidsrituelen. Herinneringen ophalen, gebed, foto's, ze geven veiligheid. Wees niet teleurgesteld wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren, maar zij waarderen uw inspanning zeker wel.

Veranderingen die vlak voor de dood optreden

Er zijn een drietal kenmerken die vaak in de laatste levensfase voorkomen. Dezelfde signalen in een totaal andere situatie hoeven uiteraard niet met een stervensproces verbonden te zijn. De volgende veranderingen wijzen erop, dat het einde van het leven nabij is:

- **Verminderde behoefte aan eten en drinken:** Wanneer uw naaste stopt met eten en drinken is dat soms

moeilijk te accepteren, zelfs als u weet dat uw naaste stervende is. Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk of noodzakelijk is. Dit kan zeer verontrustend zijn voor u, 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.

- **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 en langzamer wordt. Bij sommige mensen kan in de laatste uren van het leven 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 heeft er zelf meestal weinig last van. De verzorgende of verpleegkundige blijft dit goed observeren.
- **Terugtrekken uit het leven:** Dit is vaak een geleidelijk proces. Uw



naaste brengt steeds meer tijd slapend of doezelig door. Het lijkt of hij/zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is een onderdeel van een natuurlijk proces. Wanneer de dood zeer nabij is (u moet dan denken in minuten of uren) kan het ademhalingspatroon weer veranderen. Soms ontstaan er lange adempauzes of is er alleen sprake van buikademhaling. Mogelijk schrikt u hiervan, maar weet dat de stervende zich niet van de veranderingen in het ademhalingspatroon bewust is. Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan. De nagels van de handen en de voeten alsook de knieën vertonen soms wat blauwe vlekken.

Tenslotte

Schrik niet, als ondanks alle zorgen uw naaste overlijdt als u er even niet bent. Dit komt voor. Het lijkt wel of sommige mensen het nodig hebben, dat ze even losgelaten worden, zodat ze in alle rust kunnen gaan.

In de tijd van wachten en waken kunt u al nadenken over de laatste zorg, de laatste kleren en over alles wat daarna komt. Natuurlijk kunt u zelf naar uw vermogen een aandeel hebben in de laatste zorg. De verzorgende of verpleegkundige kan u daarin begeleiden.

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.

Bron: Netwerk Palliatieve Zorg Noordelijke Maasvallei

Wij wensen u veel sterkte.