Het sterven nabij

Brochure voor naasten

palliatieve zorg Gent-Eeklo

Paradox expertisecentrum dementie

Inleiding

Het maakt niet uit of de ziekteperiode kort of lang geweest is, het is steeds emotioneel om afscheid te nemen van een geliefde. Je zal merken dat er bij het stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten zijn. Momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor, hoop, …

Wanneer het einde van het leven nabij is doen er zich veranderingen voor, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. Met deze folder willen we je hierover meer informatie geven.

Elk overlijden is uniek. Het is dus mogelijk dat niet al de beschreven veranderingen zullen optreden.

In de stervensfase is de zorg voornamelijk gericht op comfort. Zorg die geen invloed heeft op het stervensproces zoals het meten van bloeddruk, pols, temperatuur, suikergehalte… laten we in deze fase achterwege.

Als jij of een zorgverlener merkt dat de stervende persoon ongemak voelt, wordt de medicatie heel snel aangepast.

Lichamelijke en psychische veranderingen

Sterven is een natuurlijk proces dat gepaard gaat met psychische en lichamelijke veranderingen.

Je kunt volgende veranderingen bij uw naaste opmerken:

Minder contact / verminderd bewustzijn

De periodes waarin je naaste wakker is, worden korter. De stervende persoon lijkt zich meer en meer terug te trekken en het reactievermogen daalt. Naarmate het overlijden nadert, wordt het moeilijker om je naaste aan te spreken. Ook al begrijpt je dierbare waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, hij/zij blijft tot de laatste momenten gevoelig voor geluid. Niet teveel mensen tegelijk rond het bed, zachtjes praten, … kan dan voor een rustige sfeer zorgen.

Aanrakingen zoals een hand vasthouden, strelen, massage van armen en benen… kunnen waardevol zijn, maar dit verschilt van persoon tot persoon en van moment tot moment.

Als je wil meehelpen met de verzorging, bespreek dit met de medewerkers.

Niet meer eten en drinken

Mensen die sterven hebben geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Hun lichaam zet voeding niet meer om in energie. Extra vocht kan belastend zijn en zich opstapelen in belangrijke organen zoals de longen. Daarom geven we geen extra vocht en voeding via een infuus of een maagsonde.

Je dierbare heeft bovendien geen dorstgevoel meer. De lippen en mond kunnen droog aanvoelen omdat de stervende door de mond ademt, minder speeksel produceert en de mondslijmvliezen uitdrogen. Als je naaste niet meer kan drinken, voelt het aangenaam om zijn mond regelmatig te bevochtigen en de lippen te verzorgen met een lippenbalsem.

Als je daarbij wil meehelpen, vraag aan één van onze medewerkers advies over wat je kan doen.

De bloedsomloop vertraagt

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van belangrijke organen zoals hart en longen in stand. Door een vertraagde bloeddoorstroming naar de minder belangrijke lichaamsdelen zoals de handen, armen, voeten, benen en neus kunnen deze koud aanvoelen. De gelaatskleur wordt grauwer en op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De typische gelaatsuitdrukking met een spitse neus en kin, ingevallen slapen en een vaal grauwe of bleke kleur ontstaat omdat de kleine bloedvaten niet meer doorbloed worden.

Onrust en verwardheid

Tijdens het stervensproces functioneren de hersenen minder goed. Dit kan tot gedragsveranderingen leiden. Er wordt vaak gezegd dat stervende mensen een ‘andere blik’ hebben en/of een onrustige, verwarde indruk maken. Het lijkt alsof je naaste van alles ziet en beleeft, wat precies is niet duidelijk. Kleine handbewegingen alsof hij/zij iets wil zeggen of aanwijzen kunnen daar tekenen van zijn. Het is niet zinvol om de stervende patiënt tegen te spreken of te overtuigen. Je kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn.

Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de huisarts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.

Veranderingen in de ademhaling

Een stokkende of onregelmatige ademhaling wijst op het naderend overlijden. De tijdspanne tussen twee ademhalingen wordt steeds langer en de laatste ademhalingen lijken soms op slikbewegingen. Deze manier van ademhalen kan een tijdje aanhouden, maar wordt door de stervende persoon niet als benauwd ervaren.

De normale hoest- en slikreflexen verdwijnen, hierdoor kan zich slijm ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dit kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademhalen. Hoewel dit voor jou verontrustend kan zijn, heeft je naaste hier 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 niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

Medicatie in de stervensfase

Tijdens de stervensfase wordt vaak medicatie toegediend om het sterven zo waardig mogelijk te laten verlopen. Met het toedienen van medicatie zoals morfine (helpt tegen pijn en kortademigheid), midazolam (kalmeert en maakt slaperig), … streven we naar een rustig stervensproces met zo weinig mogelijk ongemak voor je naaste. Deze medicatie heeft geen invloed op de duur van het stervensproces.

WAKEN IS KOSTBARE TIJD

Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten en afscheid nemen van wie je lief is. Ieder stervensproces heeft zijn eigen tempo. De tijd lijkt in deze fase stil te staan. Het overlijden kan er snel zijn, maar kan ook lang op zich laten wachten. Het is mogelijk dat je je vragen stelt over de zinvolheid van deze fase.

Als je ondersteuning wil, kan je beroep doen op de aanwezige hulpverleners (de verpleegkundigen, een geestelijk verzorger, de referentiepersoon palliatieve zorg, …).

Waken

Als het sterven nabij is, kan je afspreken om dag en nacht bij je dierbare te blijven. Niet alleen voor je naaste maar ook als familie en vriend kan dit waken heel waardevol zijn. Herinneringen ophalen en intense momenten koesteren kan een steun zijn voor het verdere leven.

Waken kan ook een moment zijn voor afscheidsrituelen die betekenisvol zijn vanuit de levensfilosofie of geloofsovertuiging van de stervende persoon.

Het bijstaan van een geliefde geeft voldoening, maar is ook vermoeiend. Indien mogelijk, zorg er voor dat je elkaar kunt afwisselen en voldoende rust neemt.

HET OVERLIJDEN

Na het overlijden van je naaste kan je rustig bij de overledene blijven. Iemand van ons team zal nadien de laatste verzorging uitvoeren. Wil je hierbij helpen, bespreek dat dan met hen. Naast het verdriet dat je te verwerken krijgt, denk je wellicht ook aan de praktische regelingen die je moet treffen. De uitvaartbegeleider zal je hierover informeren en je helpen om de nodige formaliteiten te vervullen.

Bronnen:

Deze brochure is gebaseerd op de folder:

- ‘De Stervensfase’ die hoort bij het Zorgpad Stervensfase, Integraal Kankercentrum Nederland, mei 2012.
- En op ‘Het sterven nabij. Informatie over de stervensfase’ Universiteit Gent (UZ Gent).

Dit document kwam tot stand binnen een specifiek project van Expertisecentrum Dementie Paradox en Palliatieve zorg Gent-Eeklo waarbij verschillende praktische tools werden ontwikkeld.

We stimuleren eenieder om de inhoud van dit document te gebruiken, weliswaar met correcte bronvermelding: ‘Project tijdig opstarten van palliatieve zorg in het woonzorgcentrum (voor mensen met dementie)’, 2020, ECD Paradox, Palliatieve Zorg Gent-Eeklo.