een santeon ziekenhuis

Stervensfase

Deze informatie is bedoeld voor mensen die betrokken zijn bij een sterfbed. Wat kunt u als naaste verwachten? 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.

Niet alle veranderingen die worden genoemd, zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen verschilt van persoon tot persoon: ieder mens en ieder sterfbed is uniek.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

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. Dit kan op verschillende manieren. De verpleegkundige of de arts kan u hier meer over vertellen.

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.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan sprake zijn van urineverlies. Incontinentiemateriaal of een urinekatheter kunnen dan het ongemak beperken.

Veranderingen in de ademhaling

Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. 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 langer en langer, soms wel tot een halve minuut. 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 ademhalen.

Omstanders denken soms dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar hij zelf geen last van heeft. 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.

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 handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe 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 en dit zorgt ervoor dat iemand, soms een paar uur nadat hij is overleden, 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 de stervende waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst gevoelig voor geluid.

Rust rondom de stervende is belangrijk: niet teveel mensen tegelijk rond het bed en geen harde stemmen of geluiden. Aanraking kan rustgevend zijn, maar dit 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 door een gedaald bewustzijn iemands gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of 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 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 over te gaan tot waken: op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U kunt sfeer en rust creëren door bijvoorbeeld het neerzetten van afbeeldingen of een mooie bloem, dempen van licht, bidden, luisteren naar muziek of iets voorlezen. Het is ook mogelijk om kaarsen te branden (op batterijen). Als u dit wenst, kunt u dit kenbaar maken bij de verpleegkundigen. Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzegen.

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. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn.

Het is belangrijk dat in de thuissituatie voldoende praktische en ondersteunende hulp aanwezig is, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, verzorgende en/of vrijwilliger. Deze zorg kan via de verpleegkundige in het ziekenhuis, de huisarts of de thuiszorg worden geregeld. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt. 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 het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is 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. Als u dit wenst kunt u dat bespreken met de verpleegkundige.

Een levensfase vol contrasten

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 een 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 als hij voelt dat hij kan gaan. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, is het raadzaam om dit met elkaar te bespreken. Wellicht kunt u zelf helpen, of kan de verpleegkundige in overleg met u een geestelijk verzorger of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied inschakelen.

Eigen tempo

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 dan loslaat en zich overgeeft.

Na het overlijden

Als uw naaste is overleden, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Uw dierbare wordt vanuit het mortuarium in het ziekenhuis door de uitvaartverzorger opgehaald. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, dan kunt u dit aangeven bij de uitvaartverzorger of verpleegkundige. Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.

Meer over de stervensfase

Als de informatie nieuwe vragen oproept, aarzel dan niet om de verpleegkundige of de (huis)arts uw vragen voor te leggen. Het Palliatief Advies Team kan u ook extra ondersteuning bieden. U kunt bij de verpleegkundige of arts aangeven als u hier behoefte aan heeft, zij nemen dan contact met u op.

Meer informatie

Website

Integraal Kankercentrum Nederland (https://i-.iknl.nl/home)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)

Contact Oncologie	T 088 320 57 00