

Bij iedereen weer anders

Het stervensproces heeft zowel moeilijke als mooie momenten. Momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, humor en hoop.

De een heeft steun aan het geloof, de ander aan een levensfilosofie. 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 het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of hierop ingegaan kan worden.

U kunt daarbij een geestelijk verzorger of een andere deskundige inschakelen. Ieder sterfbed kent zijn eigen tijd. 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.

Voor vragen of advies kunt u altijd terecht bij de vrijwilligers, de coördinatoren en de medewerkers van de thuiszorg.

Zij zullen u - allen vanuit hun vakgebied - zo goed mogelijk adviseren.

Dat betekent soms ook dat een antwoord of oplossing niet per direct beschikbaar is.

We vragen daarvoor uw begrip. We streven er altijd naar u zo snel mogelijk verder te helpen.



HOSPICE DE SAMARITAAN
BOMMELERWAARD

Beersteeg 29
5301 HR Zaltbommel
Tel. 0418 - 304070

www.hospicebommelerwaard.nl

De stervensfasen



HOSPICE DE SAMARITAAN
BOMMELERWAARD



De stervensfase

Als uw naaste na een kort of lang ziekbed gaat overlijden, vinden er verschillende lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats. Deze veranderingen wijzen erop dat sterven nabij is. Niet alle veranderingen zien we bij iedere stervende, en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen, verschilt van persoon tot persoon.

Verminderende behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak minder of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen snel in gewicht afnemen. De wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen.

Dorstgevoel treedt niet of nauwelijks op. Het kan prettig zijn om de lippen en de mond licht te bevochtigen omdat deze vaak droog zijn.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij/zij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen genomen worden zoals het dragen van incontinentiemateriaal of het plaatsen van een blaaskatheter.

Verandering in ademhaling

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 en komt daarna met een diepe zucht weer op gang.

De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren.

Doordat de normale hoest- en slikprikkelers verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dit kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Omstanders denken soms dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar daar heeft de stervende zelf vaak geen last van.

De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkigere 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 de neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grijs en later als het bloed nog verder wegtrekt 'doodsbleek'. Na het overlijden trekt dit enigszins bij.

Verandering in bewustzijn

De stervende is steeds minder wakker, lijkt zich meer terug te trekken en is ook vaak moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt de stervende mogelijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort de stervende wel alles.

Gehoor blijft tot op het laatst in stand. Aanraking en zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking, maar niet altijd. Soms belemmert het de stervende om 'los te kunnen laten'.

Het bewustzijn daalt steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid (delier)

Zie hiervoor de folder 'Plotselinge verwardheid (delier) in de laatste levensfase'.

Waken

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 het licht te dempen, te luisteren naar muziek of iets voor te lezen. Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn waarin familie en vrienden elkaar zeer nabij kunnen zijn.

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 familie en vrienden geeft steun. U kunt ook professionele of vrijwillige hulp vragen om u hierbij te ondersteunen.