



## **De stervensfase**

Informatie voor mensen die betrokken zijn bij een overlijden

**Deze waaktas wordt u aangeboden door de zorginstelling waar uw dierbare verblijft. Hopelijk biedt deze Waaktas verzachting in een periode die u tegemoet gaat waarin het waken centraal staat**

**Omdat waken vaak onverwachts komt is deze tas gevuld met producten die u eventueel kunt gebruiken in deze periode. Denk hierbij aan een kaarsje om een sfeer van vertrouwen te creëren, huidolie om de handen van uw dierbare te masseren, een notitieboekje om belangrijke zaken te noteren en een kleurboek met kleurpotloden om even afleiding te hebben.**

**Een kam, tandenborstel, zakdoekjes en lippenbalsem voor uw eigen verzorging mocht het waken plotseling noodzakelijk zijn.**

**Voor na het overlijden van uw dierbare bevindt zich in de tas ook nog een aluminium schroefdoosje die u kunt gebruiken als haarlokdoosje of bewaardoosje voor kleinere sieraden.**

**Een overlijden brengt veel met zich mee waar niemand helemaal op voorbereid is. Bovendien lopen praktische zaken vaak dwars door alle gevoelens heen. Deze folder geeft informatie over de stervensfase en het waken. Als u na het lezen van deze folder vragen heeft, aarzel dan niet om die te stellen aan de verpleegkundige, de (huis)arts of andere medewerkers.**

**Wij wensen u heel veel sterkte en kracht toe.**

Aan het einde van het leven vinden lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Dit is soms na een kort, soms na een lang ziekbed. Niet alle veranderingen die in deze folder genoemd worden, 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. De informatie gaat in op mogelijke vragen die u heeft en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Met vragen kunt u terecht bij de verpleegkundige, de (huis)arts of andere medewerkers uw vragen voor te leggen.

### **Het leven loslaten**

Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat u lief is. Dat is zowel voor degene die stervende is als voor de naasten een zware opgave. Ieder sterfbed kent een eigen tijd en heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zover, soms is het andersom. Als het overlijden nadert, kan de stervende een soort verlichting ervaren en dit kan voelbaar zijn voor de omgeving: alsof de stervende dan loslaat en zich overgeeft. U zult merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, berusting, liefde, humor en hoop. 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.

### **Wat als er kinderen betrokken zijn?**

Wanneer een kind geconfronteerd wordt met een situatie waarin een dierbare gaat overlijden, is het van belang om het kind, afhankelijk van leeftijd en niveau, hierbij zoveel mogelijk te betrekken. Hiermee voorkomt u dat een kind een eigen fantasiewereld gaat creëren die niet realistisch is ten opzichte van de werkelijkheid, waardoor het kind mogelijk meer trauma krijgt te verwerken dan nodig is. Eerlijk zijn, luisteren naar het kind en betrokkenheid bij elke fase passend bij de leeftijd van het kind, zijn daarom van groot belang.

## **Waken**

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken om over te gaan tot waken. Dat betekent op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn, om de beurt of samen. Wachten neemt altijd meer tijd in beslag dan u denkt. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. 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. 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, bijvoorbeeld door het branden van (elektrische) kaarsen, neerzetten van afbeeldingen of een mooie bloem, het dempen van licht, door te bidden, te luisteren naar muziek of iets voor te lezen. Muziek, die zachtjes aangezet kan worden en ook weer uit, kan de stilte vrediger maken en geeft aanleiding tot gesprek. Waken kan een tijd zijn voor een afscheidsrite, zoals de ziekenzegen of een eigen ritueel. Vaak is dit ook een tijd van het ophalen van herinneringen en het vertellen van anekdotes uit betere tijden. Wees niet teleurgesteld wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren, maar zij waarderen uw inspanning zeker wel. Als het mogelijk is, zorg dan ook een beetje voor uzelf. Door bijvoorbeeld elkaar af te wisselen, goed te blijven eten en voldoende rust te nemen. Afwisseling geeft u ruimte om even bij te komen en even iets anders te doen. Op deze manier kan waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden kan ondersteunen.

### **Wat kunt u als naaste doen?**

Het kan fijn zijn om in kleine dingen deel te nemen aan de verzorging: het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje, helpen bij het wassen. Bespreek uw wensen gerust met de verpleegkundige. Misschien vindt u het prettig herinneringen te verzamelen, bijvoorbeeld het afknippen van een haarlokje of het fotograferen van de handen, eventueel met andere handen erbij. Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk. Het helpt de stervende als deze het gevoel heeft dat het leven losgelaten mag worden. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of u hierop ingaat. U kunt daarbij ook denken aan het inschakelen van een geestelijk verzorger of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied.

### **Wat kan helpen**

Het kan muziek, gedichten, verhalen, of de natuur zijn, maar ook uw levensbeschouwing of geloof. Iedereen heeft zijn of haar eigen manier om hiermee om te gaan, en alle manieren zijn goed. Het kan zitten in kleine dingen, korte momentjes of een gevoel van samenzijn.

## **De stervensfase**

### **Minder behoefte aan eten en drinken**

Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voeding 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. 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 hierover meer vertellen. Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken - met behulp van incontinentiemateriaal of een blaaskatheter.

### **Veranderingen in de 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 om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademeugen 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, besluiten artsen om extra rustgevendende 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 ademen. Omstanders denken soms dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar de persoon 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. Het bloed trekt zich meer en meer terug naar de borst- en buikholte. Hierdoor 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'). Vaak trekt dit een paar uur na het overlijden weer wat bij. Daardoor lijkt iemand weer meer op zichzelf.

### **Minder contact - verandering in bewustzijn**

In de stervensfase zijn de periodes van wakker zijn steeds korter. De stervende lijkt zich steeds meer terug te trekken en is steeds moeilijker te bereiken. Vaak begrijpt

de stervende niet meer alles wat wordt gezegd. Toch hoort hij of zij waarschijnlijk wel alles en blijft tot het laatst gevoelig voor geluid. Rust rondom de stervende is belangrijk. Zorg dat er niet te veel mensen tegelijk rond het bed aanwezig zijn en vermijd harde stemmen of geluiden. Zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. Aanraking kan rustgevend zijn, maar dit verschilt per persoon en per moment. 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 men 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 ook door niet erin mee te gaan. Bij tekenen van ernstig ongemak, zoals benauwdheid, onrust of pijn kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen te geven. Dit noemen we dan ook wel palliatieve sedatie. Hierover krijgt u meer informatie van de arts en verpleegkundige als dat van toepassing is.

## **Na het overlijden**

Als uw naaste is overleden, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging kan dat. De verpleegkundige of verzorgende kan u daarin begeleiden. Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.

### **Rouwbegeleiding**

De huisarts dient de volgende dag of na het weekend op de hoogte gesteld te worden van het overlijden. U kunt zelf contact opnemen of een ziekenhuis of zorginstelling waar u zich bevindt kan dit voor u doen. In de eerste opvang thuis, maar ook in een later stadium, kan de huisarts een rol hebben in begeleiding van u als nabestaande.

### **Waarschuwen uitvaartondernemer**

Wanneer u als nabestaande de formaliteiten in de zorginstelling zelf hebt afgerond,

kunt u een uitvaartondernemer waarschuwen. De uitvaartondernemer kan veel voor u regelen. Welke uitvaartondernemer u kiest, hangt af van wat er wel of niet geregeld is. In eerste instantie kan in de persoonlijke papieren van de overledene een verzekeringspolis aanwezig zijn. Is een polis aanwezig, dan kunt u contact opnemen met de betreffende uitvaartverzekeraar of ondernemer die erin vermeld staat. Het kan ook zijn dat de overledene tijdens zijn of haar leven wensen over de uitvaart met u als nabestaande heeft besproken. U weet dan met welke uitvaartondernemer contact opgenomen moet worden. In alle andere gevallen bent u gewoon vrij in het maken van een keuze.

### **Persoonlijke wensen**

Als er persoonlijke wensen zijn met betrekking tot make-up, kleding, sieraden en dergelijke, kunt u die kenbaar maken aan de uitvaartondernemer. Rituele bewassing kan plaatsvinden in overleg met de uitvaartondernemer.

### **Ter beschikking stellen van de wetenschap**

Als de overledene zich ter beschikking wil stellen van de wetenschap, heeft hij of zij zich tijdens het leven aangemeld bij een universiteit. Een overledene kan alleen ter beschikking van de wetenschap worden gesteld, wanneer de nabestaanden in het bezit zijn van een bewijs waarin een universiteit toestemming heeft gegeven voor een latere terbeschikkingstelling. Overleg hierover vindt plaats met betreffende universiteit.

### **Niet-natuurlijke dood**

Onder een niet-natuurlijke dood wordt verstaan dat iemand door een niet-natuurlijke oorzaak is overleden. Hieronder vallen onder andere een verkeersongeval of een misdrijf. Bij een niet-natuurlijke dood stellen politie en justitie een onderzoek naar de doodsoorzaak in. Dat heeft tot gevolg dat een rouwbezoek pas kan plaatsvinden wanneer de overledene door de officier van justitie is vrijgegeven.

**We wensen u veel sterke. Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan. Als u vragen heeft of met iemand wilt praten, neem dan gerust contact op met de arts of een andere zorgmedewerker.**

**Meer informatie of wilt u deze folder lezen in een andere taal?  
Ga dan naar [www.waaktas.nl](http://www.waaktas.nl)**

Bronnen: [www.iknl.nl](http://www.iknl.nl) en [www.etz.nl](http://www.etz.nl)

