

De stervensfase

Sterven hoort bij het leven en ieder mens en ieder sterfbed is uniek. Toch zijn er bepaalde lichamelijke en geestelijke veranderingen die plaats kunnen vinden die wijzen op het naderend sterven. Dit informatieblad gaat in op de mogelijke vragen die u heeft en moedigt u hopelijk aan om mogelijk nieuwe vragen te stellen.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak weinig behoefte aan voedsel en vocht. Het gewicht neemt snel af en het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en ogen komen dieper in hun kassen te liggen.

Normaal gesproken leidt vochttekort tot dorst, maar in de stervensfase treedt dit gevoel niet of nauwelijks op. Als iemand niet drinkt kunnen de lippen en de mond vaak droog zijn. Dan kan het prettig zijn als deze af en toe licht bevochtigd worden. Dit kan op verschillende manieren en de verzorgende of de arts kan u hier meer over vertellen.

Als iemand minder drinkt, hoeven ze ook minder te plassen. De sluitspieren van de blaas kunnen vaak minder goed werken en er kan sprake zijn van urine-verlies. In dat geval kunnen er maatregelen worden genomen om het ongemak te verminderen in de vorm van incontinentiemateriaal of een katheter.

Veranderingen in de ademhaling

In de stervensfase gaan mensen ook anders ademen. Zo is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat de dood dichterbij komt. Ook kan de ademhaling regelmatig stilvallen, om vervolgens met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen ademdeugen wordt langer, soms wel een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren en het gezicht ziet er dan ook vaak heel rustig uit.

Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kunnen artsen besluiten om extra rustgevende medicijnen toe te dienen. Omdat de normale hoest- en slijkprikkels verdwijnen, kan slijm in de keelholte of in de luchtpijp blijven zitten. Dat geeft een reutelend geluid bij het ademen. Naast denken dan soms dat de stervende ernstig benauwd is of stikt, maar het is iets waar hij zelf geen last van heeft.

De fase van het onregelmatige ademen en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, minder diep ademen 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 het lichaam in stand. Maar tijdens het sterven gaat het meeste bloed naar de hersenen. Hierdoor krijgt de rest van het lichaam veel minder bloed en kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarse of blauwe vlekken ontstaan. Het gezicht wordt grauwgrijs en bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg en wordt het gezicht wit (dit heet 'doodsbleek'). Later trekt dit weer een beetje bij.

Minder contact

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker. De stervende lijkt zich steeds meer terug te trekken en het is moeilijker om een gesprek te voeren. Ook al begrijpt de stervende waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk horen ze wel alles en blijven ze tot op het laatst gevoelig voor geluiden.

Rust is belangrijk. Dit betekent:

- niet teveel mensen tegelijk rond het bed;
- geen harde stemmen of geluiden;
- aanraking kan rustgevend zijn, maar dit verschilt per persoon en per moment;
- zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking en zachte muziek kan ook prettig zijn;

In de periode net 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 iemands gedrag ook veranderd door een gedaald bewustzijn. De stervende kan anders uit zijn ogen kijken en een verwarde en onrustige indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet. Dit kan nogal eens voorkomen in de laatste levensdagen en dan vooral in de laatste uren.

U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn.

Spreek de eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen, maar ga er ook niet in mee. Bij tekenen van ernstig ongemak kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.

Waken

Als de dood heel dichtbij komt, kan er afgesproken worden om bij de stervende te waken. Dit betekent dat er dag en nacht iemand bij de stervende aanwezig is. Dit kan om de beurt, maar ook samen. U kunt rust en sfeer creëren bijvoorbeeld met kaarsen, foto's, een mooie bloem of het dempen van licht. Daarnaast kunt u bidden, naar muziek luisteren of iets voorlezen. Waken kan ook een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzegen.

De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het sterven kan een lange tijd duren. Zorg daarom dat er om de beurt gewaakt wordt en dat iedereen voldoende rust neemt. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar het kan ook uitputtend zijn. Het is belangrijk dat er voldoende praktische en ondersteunende hulp aanwezig is, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, verzorgende en/of vrijwilliger. Deze zorg kan via de huisarts of via de thuiszorg geregeld worden. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met de vrijwilligers organisatie bij u in de buurt.

Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten. Dit is voor niemand gemakkelijk, of je nu samen met geliefden bent of niet. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Het kan moeilijke momenten met zich meebrengen, maar ook hele mooie: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook dankbaarheid, liefde, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de een is het geloof, voor de ander levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samenzijn.



Rust en vertrouwen zijn erg belangrijk. Het helpt de stervende om het gevoel te hebben dat ze ook kunnen gaan. Als u merkt dat er nog dingen zijn die de stervende bezighouden (zoals zorgen of spijt), kijk dan of u daarover kunt praten. Misschien heeft de stervende behoefte aan een geestelijk verzorger.

Ieder sterfbed heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest in de laatste weken voor het overlijden klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver, soms is het andersom. Als de dood dichterbij komt, kan de stervende een soort rust voelen. Het voelt dan ook voor de naasten alsof de stervende loslaat en zich rustig overgeeft.

Na het overlijden

Als uw naaste overleden is, kunt u rustig de tijd nemen om afscheid te nemen op een manier die voor u goed voelt. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, dan kan dat. De verzorgende of verpleegkundige kan u daarin begeleiden.

Ook in deze verdrietige periode van afscheid en rouw staat u er niet alleen voor. Er zijn mensen die u willen bijstaan en die kunnen helpen met de verwerking van uw verdriet.