

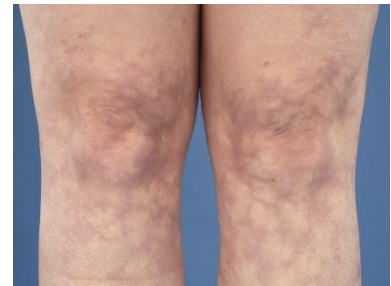
De stervensfase: tips en tricks

Iedereen komt vroeg of laat te overlijden. Het stervensproces is bij iedereen anders. Die laatste fase kan heel kort duren maar soms ook wel enkele weken aanhouden. Sterven betekent loslaten. Dat is voor niemand gemakkelijk, zowel voor de naasten als voor de zorgverleners. Er zijn moeilijke én mooie momenten. Momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop.

De stervensfase herkennen

Het is belangrijk voor de omstaanders dat het verzorgend personeel aangeeft dat het overlijden verwacht wordt. Enkele tekenen kunnen daarbij helpen:

- Een relatief plotse achteruitgang
- Niet of nauwelijks nog eten of drinken
- Zwakte en bedlegerigheid
- Tekenen van verminderde circulatie
 - o Een zwakke of afwezige puls
 - o Verkleuring van de huid: meestal paars gekleurde gemarmerde vlekken
 - o Verminderde tot afwezige urineproductie
 - o Meer en meer slapen tot niet meer wakker worden



Belangrijk om te weten is

- Dat de duurtijd van de stervensfase heel moeilijk in te schatten is.
- Dat de verzorging beperkt wordt tot het strikt noodzakelijke zodat er zoveel mogelijk rust wordt gecreëerd rond het bed
- Dat de ademhaling naar het einde toe kan veranderen. Er komen adempauzes of de ademhaling begint te reutelen
- Dat bij een stervende persoon discomfort kan opgemerkt worden bij kreunen, grimassen of onrustig worden
- Dat het honger- en dorstgevoel wegvallen door de organen die geleidelijkaan stilvallen. Hierdoor vallen de wangen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in de kassen te liggen.

Wat kan je doen aan het bed van een stervende persoon

- Rust
 - o Een stervende persoon is minder en minder wakker. Rust omheen het bed is belangrijk.
 - o Beperk het aantal mensen die tegelijk langskomen
 - o Probeer zacht te praten
 - o Zachte aanrakingen zoals het masseren van handen of voeten kunnen rust brengen. Dit is echter voor iedereen anders.
- Minder behoefte aan eten of drinken
 - o Probeer niet om toch eten te geven. De persoon kan zich verslikken of misselijk worden hierdoor.
 - o Kleine slokjes drinken kan helpen tegen het gevoel van een droge mond. Je kan ook een gaasje of een mondswab gebruiken om de mond te bevochtigen.
 - o De lippen invetten kan ook aangenaam zijn.
- Veranderende ademhaling
 - o Stervende mensen ondervinden geen hinder van deze verandering.
 - o Het kan soms helpen om de persoon op zijn zij te positioneren zodat de slijmvliezen minder mee gaan bewegen bij de ademhaling. Dit kan een reutel wat verminderen.

- Onrustig gedrag of verwardheid
 - o Probeer rustig aanwezig te zijn
 - o Spreek de verwarde uitspraken van de stervende niet tegen. Besteed er geen aandacht aan.
 - o Soms is het nodig rustgevendende medicatie te voorzien. Haloperidol wordt hiervoor meestal gebruikt.
- Waken
 - o Wanneer het afscheid dichterbij komt wil de familie soms heel nabij zijn.
 - o Voor sommige mensen bestaan er rituelen binnen hun geloof zoals de ziekenzalving maar er kan ook een kaars gebrand worden of naar muziek geluisterd worden.
 - o Waken kan heel vermoeiend zijn, zeker als het wat langer duurt. Het is belangrijk om elkaar af te wisselen en voldoende rust te nemen.
 - o Je kan elkaar steunen door het ophalen van prettige herinneringen of door het gevoel van samenzijn te creëren.
- Na het overlijden
 - o Als de persoon overleden is mag de tijd genomen worden om rustig afscheid te nemen.
 - o Daarna komt de huisarts langs om het overlijden vast te stellen en de overlijdenspapieren in te vullen.
 - o Vervolgens kan de begrafenisondernemer gebeld worden.

Dr. Griet Verhelst

Bronnen:

- Thuisarts.nl: Wat kan ik verwachten als een naaste thuis sterft
- Pallialine.nl: Zorg in de stervensfase

