

DE STERVENSFASE, EEN HANDREIKING

INFORMATIE OVER DE VERANDERINGEN DIE
ZICH KUNNEN VOORDOEN TIJDENS HET
STERVEN

FRANCISCUS VLIETLAND

Een handreiking

Bij de meesten van ons komt er een moment in het leven dat we gaan nadenken over de dood en het doodgaan. Het kan zijn dat we ons moeten voorbereiden op onze eigen dood of op het overlijden van iemand die ons lief is. We weten echter niet wat we precies kunnen verwachten. Daarom is deze folder samengesteld. Hierin staan verschillende kenmerken van de stervensfase beschreven.

Deze informatie wil een handreiking zijn bij de mogelijke vragen die u hebt en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel dan ook niet om de verpleegkundigen, arts of andere medewerkers uw vragen voor te leggen. We hopen dat de informatie in deze folder u eveneens kan helpen om elkaar te ondersteunen. Het is immers belangrijk om te weten wat er kan gebeuren tijdens deze moeilijke en verdrietige periode.

Veranderingen

Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze. Toch leert de praktijk, dat er bepaalde algemene kenmerken en veranderingen zijn die aangeven dat iemand stervende is. Houdt u er rekening mee, dat de gebeurtenissen die in deze folder beschreven worden, zich voordoen bij iemand die zo ernstig ziek is dat de dood nabij is. Dezelfde signalen in een totaal andere situatie hoeven uiteraard niet met een stervensproces verbonden te zijn!

De vele veranderingen die er op wijzen, dat het einde van het leven nabij is, zijn onder te verdelen in drie categorieën:

- Verminderde behoefte aan eten en drinken.
- Veranderingen in de ademhaling.
- Terugtrekken uit het leven.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Wanneer mensen stoppen met eten en drinken, is dat soms moeilijk te accepteren, zelfs als we weten dat ze stervende zijn. Het is een signaal dat ze niet meer beter worden. In het begin van het proces worden mensen zwakker. Dan kan de inspanning om te eten en drinken te zwaar worden.

In dit stadium kan hulp bij eten en drinken als prettig worden ervaren.

Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk (omdat het lichaam eten niet meer verdraagt) of noodzakelijk is. Dit kan zeer verontrustend zijn voor de naasten, omdat eten en drinken nauw verboden is met zorgen en leven.

Zorgen voor de ander kan echter ook op een andere manier worden ingevuld. Bijvoorbeeld door tijd met elkaar door te brengen en herinneringen op te halen. Wees niet teleurgesteld wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren, maar zij waarderen uw inspanning zeker wel. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Op deze manier met elkaar omgaan geeft aan dat mensen dankbaar terugkijken op het leven dat samen is gedeeld. Het kan de stervende meegeven dat de herinneringen aan hem of haar zullen blijven.

Veranderingen in de ademhaling

Mensen die lijden aan kortademigheid hebben vaak de angst om te stikken. Als het levenseinde nadert wordt het lichaam echter minder actief en heeft het minder zuurstof nodig. We zien vaak dat de ademhaling van mensen die stervende zijn, rustiger wordt. Deze kennis kan geruststellend zijn voor diegenen die ademhalingsproblemen hebben.

Soms kunnen angstgevoelens kortademigheid verergeren. Ook in dat geval werkt de aanwezigheid van naasten vaak geruststellend, zodat kortademigheid wordt voorkomen.

Bij sommige mensen kan in de laatste uren van het leven een luidruchtig reutelen optreden. Dit wordt veroorzaakt door het ophopen van slijm in de luchtwegen. De stervende is dan niet meer in staat het slijm op te hoesten. Het reutelen is voor de omgeving soms verontrustend, maar de stervende zelf heeft er vaak weinig last van. Veranderen van positie, zoals het op de zij leggen, kan de situatie helpen. In specifieke gevallen kan soms ook het toedienen van medicatie het reutelen verminderen. Deze maatregelen nemen het reutelen echter niet volledig weg.

Als de stervende met open mond ademt, kunnen de mond en lippen uitdrogen. Het regelmatig bevochtigen met behulp van een wattenstok of zalf kan dan prettig zijn.

Terugtrekken uit het leven

Terugtrekken uit het leven is vaak een geleidelijk proces. Iemand zal steeds meer tijd slapend of doezelig doorbrengen. Het lijkt of hij of zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is onderdeel van een natuurlijk proces. Dit kan zelfs vergezeld gaan met gevoelens van rust. Het is zeker niet een afwijzen van de geliefde personen uit de omgeving. Uiteindelijk kan de stervende buiten bewustzijn raken.

Wanneer de dood zeer nabij is, u moet dan denken in minuten of uren, kan het ademhalingspatroon weer veranderen. Soms ontstaan er lange ademhalingspauzes (van 15 tot 30 seconden) of er is alleen sprake van buikademhaling. Dit kan voor de omgeving schrikachtig overkomen. Weet dat de stervende zich hiervan niet bewust is.

Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan. De nagels van de handen, de voeten en de knieën vertonen een enkele keer wat blauwe plekken. Soms zijn er op het moment van overlijden spiertrekkingen in het gelaat zichtbaar. De meeste mensen blijven in deze fase buiten bewustzijn, ontwaken niet meer en overlijden vreedzaam en rustig.

Dit is een moeilijke en verdrietige situatie voor u. U moet diegene van wie u houdt en waarvoor u zo intensief heeft gezorgd, loslaten. Bedenk dat er ook nu mensen in uw omgeving zijn die u door deze moeilijke periode heen kunnen helpen.