



## De stervensfase

### Informatie voor iedereen die betrokken is bij een sterfbed

Aan het einde van het leven vinden er lichamelijke en geestelijk veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Niet alle veranderingen die in deze informatie worden genoemd zien we bij elke stervende of in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin deze veranderingen verschijnen verschilt: ieder mens en ieder sterfbed is uniek. Deze folder over de stervensfase gaat in op mogelijke vragen die u heeft. Wij hopen ook dat dit u aanmoedigt tot het stellen van uw vragen. Aarzel niet om deze voor te leggen aan de artsen, verpleegkundigen, verzorgenden of geestelijk verzorgers.

Wij staan graag voor u klaar.

*Deze tekst over sterven is gebaseerd op de folder 'De Stervensfase' van het IKNL en de informatie 'Wat kan ik verwachten als een naaste sterft?' van thuisarts.nl.*



### Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven kunnen weinig of geen behoefte hebben aan eten en drinken. De stervende kan dan snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert in uiterlijk: de wangen vallen in, de ogen komen dieper in hun kassen te liggen en de neus wordt spits. Dit is natuurlijk en hoort bij het sterven.

Vochttekort leidt normaal gesproken tot dorst, maar in de stervensfase treedt het dorstgevoel niet of nauwelijks op. Wel kan het prettig zijn om de lippen of mond licht te bevochtigen als deze droog zijn, dit kan op verschillende manieren. De arts, verpleegkundige of verzorgende kan u hier meer over vertellen.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. Vaak werken de sluitspieren van de blaas minder goed en kan er sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen er maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken. Dit kan met incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

### Verandering in de ademhaling

Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat de dood dichtbij komt. De ademhaling zal regelmatig stilvallen om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademdeugen wordt langer, soms wel een halve minuut tot enkele minuten. Deze ademhaling wordt door de stervende niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er bij deze ademhaling vaak rustig uit. Alleen als er tekenen zijn van ernstig ongemak zullen de artsen besluiten om extra rustgevende medicatie toe te dienen.

Er kan tijdens de ademhaling een reutelend geluid hoorbaar zijn. De normale hoest- en slikprikkel verdwijnen waardoor slijm zich ophoopt in de keelholte of luchtpijp. Door het slijm zijn er geluiden tijdens de ademhaling. Naast denken misschien dat de stervende dan benauwd is of zelfs bijna stikt. Maar de stervende heeft zelf geen last van het slijm of de reutelende ademhaling.

### De bloedsomloop neemt af

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van het hart en de longen in stand. Hierdoor gaat het bloed zich meer terugtrekken naar de borst en buik en kunnen de handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De kleur van het gezicht wordt grijs en bij de laatste ademteug trekt de kleur uit het gezicht helemaal weg. Dit wordt 'doodsbleek' genoemd. Een paar uur na het overlijden trekt de kleur weer bij, waardoor de overledene weer meer op zichzelf lijkt.



### Minder contact - verandering in bewustzijn

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker en worden de periodes dat iemand wakker is korter. De stervende lijkt zich meer terug te trekken en het is moeilijker om contact te maken. Naasten kunnen merken dat de stervende niet meer alles begrijpt wat er wordt gezegd. Waarschijnlijk hoort de stervende naasten wél, tot het laatste moment. Rust rondom de stervende is belangrijk:

- Zorg voor niet te veel bezoek en mensen tegelijk rond het bed.
- Zachtjes praten werkt rustgevend, liever geen harde stemmen of geluiden.
- Ook aanraken kan rust geven, dit verschilt per persoon en per moment.

In de periode vlak voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt de stervende weg in een diepe slaaptoestand of coma.

### Onrust en verwardheid

Door een gedaald bewustzijn kan het voorkomen dat iemands gedrag verandert. De stervende kijkt anders uit zijn ogen en kan een onrustige of verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof de stervende van alles beleeft of ziet. Vaak worden hierbij kleine bewegingen met de handen gemaakt, wat lijkt op plukken of aanwijzen. Een delier komt voor in de laatste levensdagen, maar vooral tijdens de laatste levensuren. De naasten kunnen rust geven door rustig aanwezig te zijn. Proberen de waanbeelden die de stervende ziet niet tegen te spreken en er geen aandacht aan te besteden. Als de stervende veel last van onrust heeft, kan een arts rustgevende medicijnen voorschrijven.

### Waken - kostbare tijd

Als het sterven dichterbij komt kunnen naasten afspreken om over te gaan tot waken: op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of indien samen. Op deze manier kan sfeer en rust gebracht worden. Waken kan een tijd zijn om afscheid te nemen en voor afscheidsrituelen. Het neerzetten van foto's, dempen van het licht, luisteren naar muziek of iets voorlezen zijn voorbeelden van afscheidsrituelen. Voor sommige mensen is dit het moment voor een ziekenzalving of ziekenzegen. De geestelijk verzorger staat u graag bij.

De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Zorg ervoor dat naasten elkaar afwisselen en voldoende rust nemen. Het waken kan een waardevolle maar ook vermoeiende tijd zijn. Het is belangrijk dat er goed voor elkaar en zichzelf gezorgd wordt. Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men met elkaar zeer nabij is.



## Het leven loslaten

Sterven betekent 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 mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook professionele of vrijwillige hulpverleners vragen om u hierbij te ondersteunen.

## Een levensfase met een eigen tempo

Naasten merken van dichtbij dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt. Momenten van verdriet, angst en machteloosheid wisselen zich af met dankbaarheid, liefde, humor en hoop. Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk, het helpt de stervende als hij het gevoel heeft dat hij kan gaan. Als naasten merken dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezig houdt dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan in gesprek met elkaar. U kunt hierbij ook denken aan de geestelijk verzorger.

Een eigen tijd en een eigen tempo, dit kenmerkt ieder sterfbed. 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. Dit kan voelbaar zijn voor de omgeving, alsof de stervende zich overgeeft.

Ieder mens sterft op zijn eigen tempo en eigen manier. Als uw naaste stopt met eten en drinken duurt het gemiddeld van enkele dagen tot 2 weken tot overlijden. Het exact voorspellen van een overlijden is niet mogelijk.

## Na het overlijden

Als uw naaste is overleden kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Zodra de arts is langs geweest om de overledene te schouwen, kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging van uw naaste, dan kan dit onder begeleiding van de verpleegkundige, verzorgende of uitvaartverzorger.

Bedenk dat er in deze verdrietige tijden van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.