

DE STERVENSFASE, EEN HANDREIKING

INFORMATIE OVER DE VERANDERINGEN DIE
ZICH VOOR KUNNEN DOEN TIJDENS HET
STERVEN

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.

Palliatieve sedatie

Samen met de arts is er gesproken over palliatieve sedatie. Hierbij kunt u of uw familie de belangrijkste zaken nog even nalezen.

Deze informatie is bedoeld voor patiënten die nog maar kort te leven hebben, beginnen aan de laatste fase van de ziekte, of daar mogelijk binnenkort mee te maken krijgen. De arts zorgt ervoor dat u/ de patiënt zo min mogelijk ongemak zal ervaren van pijn, benauwdheid, verwardheid of misselijkheid. Soms gaat het behandelen niet meer met gewone medicatie. Dan helpt alleen nog palliatieve sedatie.

Wat is palliatieve sedatie?

De arts zorgt ervoor dat door het toedienen van medicatie het bewustzijn wordt verlaagd. Dit heet sederen. U/de patiënt valt in een diepe slaap waaruit u in principe niet meer ontwaakt. Door de palliatieve sedatie krijgt u/de patiënt rust. Zowel geestelijk als lichamelijk. Het is de bedoeling dat u/ de patiënt in rust, zonder pijn of ongemak kan sterven.

Hoe werkt palliatieve sedatie?

Het doel van palliatieve sedatie is dat de klachten worden verlicht en dat u/de patiënt zo min mogelijk lijdt. Als er in samenspraak met u, de familie en de arts wordt besloten dat er wordt gestart met palliatieve sedatie, zal de verpleegkundige controleren of u/ de patiënt een infuusnaald heeft. Deze is nodig om de medicatie te kunnen geven. Eerst zal de dokter medicatie geven waardoor u/de patiënt in slaap valt. Daarna sluit de verpleegkundige een infuuspomp aan die continue een kleine hoeveelheid medicatie geeft waardoor u/ de patiënt blijft slapen. De medicatie die gegeven wordt is Midazolam (Dormicum). Soms wordt er bij benauwdheid in overleg met de arts ook Morfine gegeven.

In onderling overleg wordt er besproken wanneer er gestart gaat worden met de palliatieve sedatie. In principe wordt u/ de patiënt namelijk niet meer wakker. Afscheid nemen zal hiervoor moeten gebeuren.

Na het starten van de sedatie betekend het wel dat overige medicatie wordt gestaakt. Ook wordt er geen voeding en vocht meer toegediend. De arts en verpleegkundige beoordelen de situatie regelmatig.

Is palliatieve sedatie een soort euthenasie?

Nee, palliatieve sedatie beëindigd het leven niet, het zorgt voor comfort. U/ de patiënt overlijdt door de ziekte, niet door de medicatie. Door de palliatieve sedatie zult u ook niet sneller sterven.

Wanneer past de arts palliatieve sedatie toe?

Dit wordt alleen toegepast in de stervensfase, als alle andere behandelingen niet meer helpen om het leven dragelijk te maken.

Wie beslist daarover?

Palliatieve sedatie is een medische handeling. De artsen en verpleegkundigen zijn gebonden aan richtlijnen en die moeten zorgvuldig worden nageleefd. Het starten met palliatieve sedatie is een ingrijpende beslissing.

Kan ik vanzelf wakker worden uit de palliatieve sedatie?

Soms lijken patiënten wakker te worden uit de sedatie. Bewegen en/of trekken met het gezicht worden regelmatig waargenomen. Het verhogen van de pomp is dan de volgende stap.

Hoe zit het met de verzorging?

Uw comfort staat voorop. De verpleegkundigen zullen u/de patiënt regelmatig draaien in bed om ervoor te zorgen dat u/de patiënt lekker kan liggen. Om te voorkomen dat u een volle blaas krijgt word er een blaascatheter ingebracht. Verder wordt u/de patiënt gewassen (als de situatie het toelaat) en krijgt u alle nodige verzorging.

Hoelang duurt het voordat iemand overlijdt?

Dit is lastig te benoemen. Het is per patiënt en per situatie verschillend.

Meer informatie?

Heeft u vragen, vraag alles gerust aan de arts of verpleegkundige.

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. Vraag alles gerust aan de arts of verpleegkundige.

*April 2019
17703*