

Wat gebeurt er als mensen gaan sterven?

Dit is een document om een klein beetje duidelijk te maken wat je kan verwachten als iemand in de laatste fase van zijn/haar leven komt. De dokter kan je er veel meer over vertellen. Deze informatie kan je wellicht behulpzaam zijn.

De zieke / stervende

1. Voor omstanders is het vaak een onbekende ervaring: De zieke heeft weinig zin om te eten of te drinken. Het eten en drinken is inspannend, vermoeiend en er is eigenlijk ook geen trek. Omstanders hebben vaak (uit bezorgdheid) de neiging om aan te dringen: "Toe drink nu wat" en "Neem wat eten, je kunt toch niet al je eten laten staan?". De zieke heeft geen behoefte aan deze dingen. Sterker nog, het kan erg tegenstaan. De zieke kan er zelfs onpasselijk van worden... Hulp aanbieden bij eten en drinken is soms welkom. Aandringen om toch vooral wat te drinken, is misschien niet zo verstandig. Het ziekbed zal er waarschijnlijk door verlengd kunnen worden.
2. De dokter zal voorstellen om alle kunst- en hulpmiddelen die het leven verlengen te staken. Dus het infuus wordt verwijderd. De sonde wordt er uit gehaald. Medicatie die het leven kan verlengen wordt gestopt.
3. De zieke verzwakt. Gesprekken worden vermoeiend. Langere zinnen worden niet meer goed begrepen. De aandacht kan niet zo lang behouden blijven. Kortere zinnen zijn raadzaam. Aanwezigheid en aandacht zijn wat een zieke waardeert. Het geeft rust en vertrouwen. De zieke is niet alleen. Ook al kan de zieke dat niet altijd duidelijk maken.
4. Het komt regelmatig voor dat de ademhaling verandert in de laatste periode van iemands leven. Het gaat dan *meestal niet* om benauwdheidsklachten, waar velen zich zorgen over maken en waar de dokter goed wat aan kan doen. Het gaat meestal over onregelmatigheid van de ademhaling en over de hoorbaarheid van de ademhaling. **Reutelen**, zo wordt die hoorbare ademhaling wel genoemd, wordt veroorzaakt door ophoping van slijm in de luchtwegen. De patiënt ervaart geen hoestprikkel meer of is niet meer in staat het slijm op te hoesten. Dit kan erg verontrustend voor zijn omstanders, maar de patiënt zélf heeft er eigenlijk nooit last van. Ook adempauzes kunnen zich voordoen. Dit is onschuldig en geen teken van aanstaand overlijden.
5. De mond en de lippen kunnen droog worden en lippen kunnen barsten. Mondverzorging met balsem kan aangenaam zijn voor de zieke. Verzorging van de lippen met eenvoudige cacaoboter ook.
6. Afwezigheid en dommelen van de zieke is ook een regelmatig optredend verschijnsel. De zieke slaapt graag of doezelt weg. Dit is een goed teken. In je slaap is er geen pijn en geen benauwdheid. De zieke kan er energie door krijgen om straks weer even er te zijn. Dit kan ook overgaan in een situatie van steeds verder wegraken van het bewustzijn. Uiteindelijk kan de zieke bewusteloos raken. Het is niet zeker of de zieke dan niets meer waarneemt. Ga er vanuit dat dit wel het geval is.
7. De huid kan verkleuren. Dat begint vaak bij de uiteinden (vingers en tenen). De kleur kan blauw worden en koud. De huid van het gezicht kan verbleken

en bezweet raken. Ook dit zijn verschijnselen die normaal zich voordoen bij iemand die gaat sterven.

De omstander / de naaste

Wat kun je voor een zieke / stervende betekenen?

1. Aanwezigheid is belangrijk. De zieke gezelschap houden. Er zijn. Aanraken. Vasthouden. Stilte en rust kunnen belangrijk zijn. Muziek laten horen. Iets voorlezen. Herinneringen ophalen.
2. Zorg goed voor jezelf. Zorg voor rust, regelmaat, maaltijden, aflossing.
3. Laat je ondersteunen door familie, vrienden, burens, thuiszorg of wijkverpleegkundige. Het geeft je zelf ruimte om op krachten te komen.
4. Stel bezoeken op. Daarmee voorkom je dat de zieke wordt overlopen met bezoek.
5. Stel één contactpersoon in voor de huisarts.
6. Vraag de huisarts om een overdracht voor de huisartsenpost.
7. Stel een verklaring op: Wat wil ik wel en wat wil ik niet bij mijn levenseinde?