



Wakende nabijheid

Als een naaste op sterven ligt





ZIEKENHUISaan
deSTROOM

Beste lezer

Soms staat de wereld stil en worden we geconfronteerd met de kwetsbaarheid van ons menselijk bestaan. We komen oog in oog te staan met het naderend afscheid van iemand die ons dierbaar is.

We weten vaak niet wat we nog mogen verwachten. We vragen ons af wat we nog kunnen doen en hoe het zal lopen. Willen we blijven waken? Hoe doen we dat? Hoelang kan het duren?

Wat als het sterven nadert? Aan welke lichamelijke en geestelijke veranderingen kunnen we ons verwachten? Hoe kunnen we daarop inspelen? Wat ervaart onze stervende naaste nog van onze nabijheid?

Misschien lijkt deze brochure je nu nog niet relevant. Leg ze dan even opzij voor een later – gepaster – moment.

Roept deze brochure nog andere vragen bij je op? Aarzel dan niet om ze te stellen. Onze zorgverleners zijn er niet alleen voor je naaste, maar ook voor jou.

Veel sterkte



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) Erkenningsnummer 098: ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius, Erkenningsnummer 998: ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) Erkenningsnummer 039: ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingsstelsel) Zijn ook deel van ZAS: ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Ter Beke

Wakend nabij zijn

01

Wat als het sterven nadert?

02

Tot slot ...

03

Contactgegevens

04

*Als ik doodga
hoop ik dat je erbij bent
dat ik je aankijk
dat je mij aankijkt
dat ik je hand nog voelen kan*

*Dan zal ik rustig doodgaan
Dan hoeft niemand verdrietig te zijn
Dan ben ik gelukkig*

Remco Campert

Uit: Dichter, De Bezige Bij, Amsterdam, 1995



Waken is liefde geven en zorg dragen voor

"In het begin bleef ik bij haar, omdat ik mijn moeder nabij wou zijn. Later deed ik het meer voor mezelf, omdat het mij ook rust gaf."

Waken is een vorm van liefde. Het is als heel dicht bij iemand zijn die jou dierbaar is.

Waken, zegt het woordenboek Van Dale, is het oog houden op of over iemand. Waken is dus ook een vorm van zorg, zorgen dat iemand niet 'alleen' is. Dat kan ook als je niet in dezelfde ruimte bent als de stervende, want in je doen en laten, denken en voelen ben je op je dierbare gericht.

Soms geven stervenden aan wie ze in hun nabijheid wensen. Sommigen willen juist alleen worden gelaten. Maar niet iedereen geeft dat aan. Telkens opnieuw aftasten of op een goede frequentie afstellen, kan je daarbij helpen.

Als het sterven nabij is en je wenst ononderbroken bij de zieke aanwezig te zijn, dan kan je met familie en vrienden afspreken om elkaar af te wisselen. Je kan eventueel een schriftje in de kamer leggen. Niet alleen de wakers

kunnen daarin boodschappen nalaten, het biedt ook de mogelijkheid aan anderen om er iets moois in te schrijven.

Misschien overweeg je om 's nachts bij je naaste te blijven. Onze medewerkers op de afdeling kunnen je advies geven en zorgen voor een bed en maaltijden, zodat waken ook voor jou comfortabel kan verlopen.

Je kan sfeer creëren door bijvoorbeeld het licht te dempen, een sfeerlamp te plaatsen, afbeeldingen die iets betekenen voor je naaste of mooie bloemen van thuis mee te brengen, zijn of haar lievelingsgeurtje te verspreiden ... Let wel: omwille van de brandveiligheid kan je geen kaarsen aansteken.

Waken is anders omgaan met de tijd

"Mijn leven was een hel. Ik rende van hier naar daar. Pas toen ik een deel uit handen had gegeven, vond ik rust en kon ik mij ook volledig op hem richten."

Ons meestal erg drukke bestaan wordt onderbroken. De tijd lijkt in deze fase stil te staan. Het is anders omgaan met de tijd. Niemand kan zeggen hoelang die laatste dagen, nachten zullen duren. Neem daarom zeker voldoende rust.

Pas je agenda aan, zeg afspraken zo mogelijk af. Zorg ook voor voldoende afwisseling: wat uitwaaien, even naar huis gaan, tijd nemen voor jezelf ... Als je niet kan rekenen op aflossing, neem dan gerust wat afstand om even op adem te komen. Niet het aantal uren, maar de kwaliteit van je rustige nabijheid staat voorop. Geef aan de medewerkers van de afdeling een telefoonnummer waarop ze jou kunnen bereiken. Je kan daarna ook de andere familieleden op de hoogte brengen.

Waken is verbonden zijn

"Ik ben dankbaar om die laatste dagen van afscheid nemen. Hoewel je op het einde niet veel meer zei, voelde ik dat je wist dat ik er was."

Als je goede voorzorgen neemt, kan je het waken ervaren als een heel waardevolle periode: een tijd waarin je elkaar heel nabij kan zijn, een tijd waarin je de kans krijgt nog iets heel waardevols te geven aan je naasten, namelijk je verbondenheid.

Je hoeft niet voortdurend te praten, alleen al je rustige aanwezigheid doet vaak 'wonderen'. Je kan ook een boek lezen of voorlezen, luisteren naar muziek, bidden, herinneringen ophalen ...

Waken is een tijd van verhalen

Vaak is waken ook een tijd voor verhalen. Verhalen vol herinneringen over hoe het vroeger was en wat de stervende voor jou betekent. Meer dan eens biedt het sterfbed ruimte voor boeiende, maar soms ook moeilijke verhalen. Het levensarchief van de wakende gaat open. De tijd nemen om verhalen te laten opborrelen, kan deugd doen en helend werken.

Waken is een tijd van afscheidsrituelen

Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving, zegening of een ritueel op maat. Als je dat wenst, kan de dienst Levensbeschouwelijke zorg (contactgegevens op p. 21) je daarbij helpen.

Waken is het leven loslaten

"Ik wil mijn kleindochter nog zien,' zei mijn moeder. Haar kleinkind was in het buitenland en zou nog een maand wegblijven. De dokters deelden mij mee dat dit echt niet meer mogelijk was. De kanker was te ver uitgezaaid. Niemand geloofde erin. Maar, echt waar, mijn moeder stierf pas de avond nadat ze mijn dochter gezien had. Ze had een sterk karakter, tot op het einde toe."

Sterven betekent het leven loslaten. Iedereen laat iemand achter, niet alleen je naaste, maar ook jijzelf. Als je je geliefde moet afgeven, is het normaal dat je die zo lang mogelijk wil vasthouden. Je kan de hand van je geliefde laten rusten in je open hand. Zo voelen jullie elkaar aan en kan je naaste heengaan wanneer het moment is aangebroken. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een familielid/vriend(in) de aangewezen persoon om de stervende bij te staan, maar het is geen eenvoudige taak. Praten met mensen die je vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun en helpt je in het proces van loslaten. Zorgverleners zullen mee ondersteuning bieden.

Waken is een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo

"We waren even koffie gaan drinken, heel even maar, en toen besloot moeder te gaan. Zoveel uren zaten we naast haar. Het leek wel of ze even alleen gelaten zou worden om rustig alleen afscheid te nemen van het leven."

Je zal merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, trouw, opoffering, humor en hoop.

Heel veel gevoelens komen op je af. Bij sommige mensen helpt het deze gevoelens neer te schrijven, anderen zoeken iemand om mee te praten, nog anderen vinden rust in een mooie tekst of een gebed.

Voor de stervende is een houding van rust en vertrouwen belangrijk. Soms heeft je geliefde nog een boodschap, wil die je iets vertellen. Tracht er alert voor te zijn en laat voelen dat het betekenis heeft. Als je merkt dat er nog zaken zijn die je naaste zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of je daarop kan ingaan. Aarzel niet om een beroep te doen op onze medewerkers, bijvoorbeeld het palliatief supportteam (PST, contactgegevens op p. 20), de psycholoog of iemand van de dienst Levensbeschouwelijke zorg (contactgegevens op p. 21).

Ieder sterven is uniek, omdat ieder mens uniek is. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zover, soms is het andersom. Schrik niet als, ondanks al je goede zorg, je naaste overlijdt net als je er even niet bent. Het lijkt wel of sommige stervenden het nodig hebben dat je hen even loslaat, om in alle rust te kunnen gaan.

Waken is je naaste geruststellen

Soms zijn stervenden angstig of lijken ze te vechten tegen het heengaan. Je mag je geliefde geruststellen en te kennen geven dat het jullie goed zal gaan ondanks alle verdriet. Je mag als het ware de toelating geven om af te sluiten. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: "Je mag nu gaan. Het is goed geweest." Of: "Je mag in vrede en vrijheid gaan." Het geeft rust aan je naaste als die van jou de 'toelating' krijgt om heen te gaan.

Waken heeft te maken met de kunst om het ritme en het tempo van de stervende te blijven volgen. Als je dat kan, geeft het je rust en de kracht om elk moment van samenzijn ten volle te ervaren. De tijd krijgt een andere waarde.

*De stilte van het wachten
is vol betekenis
wanneer je ondertussen
ruimte tracht te scheppen
voor het onverwachte*

Kris Gelaude

Uit: Voor wie woorden zoekt, Altiora, Averbode, 2011



Wat als het sterven nadert?

Een aantal lichamelijke en geestelijke veranderingen wijzen soms op een naderend einde. Ze komen niet bij elke stervende voor en zeker niet altijd in dezelfde volgorde en in dezelfde mate. Toch proberen we de belangrijkste veranderingen te benoemen in de hoop je te informeren en een aantal vragen die bij je opkomen te beantwoorden. Vraag gerust meer informatie aan een van onze zorgverleners.

Minder of geen behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper te liggen. Dat kan je misschien verontrusten. Je vraagt je af of je naaste geen honger heeft, geen dorst lijdt. Je wil voor je naaste zorgen en hem of haar vertroetelen zolang het nog kan. Wees gerust, in de stervensfase treedt een honger- en dorstgevoel niet of nauwelijks op.

Hoewel de stervende geen honger of dorst lijdt, worden de lippen en de mond vaak droog. Het kan dan zinvol zijn als je ze af en toe licht bevochtigt. Sommigen doen dat met wat water, anderen met ijsblokjes met eventueel een fris smaakje. Je kan ook mondspray of lippenzalf gebruiken.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder die persoon plast. Toch kan er soms sprake zijn van urineverlies. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed. We kunnen maatregelen nemen om het ongemak te beperken met behulp van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

Verminderde bloedsomloop

Het kan zijn dat je merkt dat het gelaat bleek of grijs wordt. Handen, voeten, armen en benen kunnen koud aanvoelen of er kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan op het lichaam. Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand, waardoor het bloed zich meer en meer verzamelt in de buik- en borstholte. De andere delen van het lichaam krijgen minder bloed, worden koud en voelen klam aan. Vaak trekt de kleur op het einde volledig weg uit het gelaat. Na het sterven kan de kleur zich iets herstellen, waardoor de overledene er weer meer zoals vroeger uitziet.

Meer slapen – minder bereikbaar zijn

De stervensfase is vaak een heel geleidelijk proces. Mensen die op sterven liggen, zijn vaak veel minder wakker en als ze wakker zijn, lijkt het soms alsof ze hun interesse in de omgeving verliezen. Ze zijn moeilijker te bereiken en dommelen vaak even in.

Hou het rustig in de kamer. Te veel bezoekers en harde geluiden kunnen storend zijn. Ook al begrijpen stervenden waarschijnlijk niet meer alles wat wordt gezegd, waarschijnlijk horen ze wel alles en blijven ze tot op het laatst gevoelig voor geluid. Je praat best over de toestand van je naaste met je naaste in plaats van over je naaste. Over je naaste praten met anderen doe je het best op een afgelegen plek.

Zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. Sommige mensen genieten merkbaar van aanraking, anderen dan weer niet. Met welriekende olie zachtjes de handen masseren kan deugd doen, vaak niet alleen voor de stervende, maar ook voor de wakende. Het geeft je de kans tot lichamelijk en zorgend contact.

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

Onrust en verwardheid

Door het gedaald bewustzijn kan iemands gedrag veranderen. Stervenden kunnen een onrustige en verwarde indruk maken, hun ogen staan anders. Soms maken ze kleine (hand)bewegingen alsof ze iets willen plukken of aanwijzen. Het lijkt wel of ze van alles zien en of er veel in hen omgaat. Sommigen noemen het 'koffers pakken', 'op reis gaan' of 'verhuizen'. Het lijkt wel of de stervende zich zenuwachtig maakt voor de grote verandering.

Je kan steun bieden door rustig aanwezig te zijn. Soms kunnen verwardheid, waandenkbeelden of hallucinaties optreden. Misschien kan je achterhalen welke emoties en gevoelens daarachter schuilgaan en kan je aangeven dat je naaste niet bang hoeft te zijn, dat hij of zij niet alleen is.

Soms is er sprake van ernstige onrust. Dan kan de arts besluiten rustgevendende medicijnen toe te dienen.

Veranderingen in de ademhaling

Als het levenseinde nadert, komt het lichaam tot rust. Mensen die sterven worden minder actief, ze hebben minder zuurstof nodig en de ademhaling wordt vaak rustiger en langzamer. Als je merkt dat de ademhaling stokkend en onregelmatig wordt, kan dat een signaal zijn van een naderend einde. De ademhaling valt regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Wees niet ongerust, stervenden ervaren dat niet als hinderlijk. Meestal is hun gelaat erg rustig. Als er toch tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts extra rustgevende medicijnen geven.

Bij sommige stervenden kan er in de laatste uren een luidruchtig reutelen optreden. Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan er zich slijm ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Het lijkt alsof de stervende ernstig benauwd is en dreigt te stikken, maar zelden heeft hij of zij daar last van. Als je naaste aangeeft oncomfortabel te zijn, kan de arts iets toedienen.

De ademhaling verzwakt om ten slotte na een lange stilte met een klein zuchtje stil te vallen.

Na het overlijden

Wanneer je naaste overleden is, kan je rustig de tijd nemen om afscheid te nemen op een manier die goed is voor jou. De tijd en de plaats die jou daarvoor ter beschikking wordt gesteld, is op elke afdeling anders. De zorgverleners ter plaatse kunnen jou dat het best toelichten. Daarna kan je contact opnemen met mensen die jou willen bijstaan en met de uitvaartverzorger.

Als je wil helpen met de laatste verzorging, dan kan dat. De verzorgende of verpleegkundige begeleidt jou daarbij. Je kan ook op voorhand bekijken welke kleren gewenst zijn na het overlijden.

Waken kan een kostbare en intense tijd worden. Een tijd om nog heel dicht bij iemand te zijn die jou dierbaar is. Een tijd van liefdevolle aandacht, van dankbaarheid en stilte, een tijd van tot rust komen en ontroerd raken. Je geeft en ontvangt het best wat mensen elkaar kunnen geven: verbondenheid.

Maar waken is ook vermoeiend en zwaar. Het kan slopend zijn, je dag- en nachtritme wordt verstoord, elke telefoon doet je schrikken. Soms is waken ook een tijd van zorgen, piekeren en onzekerheid. Je hebt geen vat meer op de tijd, je moet alles uit handen geven.

We geloven dat waken geen verloren tijd is, maar gewonnen tijd. We geloven dat waken je kan helpen om straks opnieuw je weg te vinden in de veranderende omstandigheden van je bestaan.

We hopen dat deze brochure je wat meer informatie en duidelijkheid heeft geboden en blijven altijd bereid je nabij te zijn in deze bijzondere en intense levensfase.

We wensen je veel sterkte!

Contactgegevens

Palliatief supportteam (PST)

Het palliatief supportteam biedt samen met de behandelend arts en de afdeling waar je naaste verzorgd wordt advies en ondersteuning als je naaste niet meer kan genezen.

ZAS heeft een palliatief supportteam in ZAS Augustinus, ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Beuken, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn en ZAS Vincentius.

Vraag ernaar op de afdeling waar je naaste verblijft. Of bel op werkdagen tussen 9 en 16 uur om een afspraak te maken:

- **PST ZAS Augustinus:** **03 443 38 83**
- **PST ZAS Cadix:** **03 339 70 43**
- **PST ZAS Elisabeth:** **03 640 25 66**
- **PST ZAS Hoge Beuken:** **03 830 93 92**
- **PST ZAS Middelheim:** **03 280 23 36**
- **PST ZAS Palfijn:** **03 640 25 66**
- **PST ZAS Vincentius:** **03 443 38 83**

Meer info: zas.be/palliatief-supportteam

Levensbeschouwelijke zorg

De medewerkers van de dienst Levensbeschouwelijke zorg luisteren in alle openheid en discretie naar wat jou ter harte gaat. Een gesprek is vertrouwelijk, gratis en vrijblijvend.

Vraag ernaar op de afdeling waar je naaste verblijft.

Of bel of mail naar:

- ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef en ZAS Vincentius:
03 443 36 06, gza.pastorale.dienst@zas.be
- ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Beuken,
ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn:
03 280 36 80, zna.levensbeschouwelijke-zorg@zas.be

Meer info: zas.be/levensbeschouwelijke-zorg

Palliatieve eenheden

Op de palliatieve eenheden in ZAS Hoge Beuken en ZAS Sint-Jozef bieden we gespecialiseerde hulp terwijl je naaste in een comfortabele, rustige, warme en huiselijke sfeer verblijft.

- Palliatieve eenheid ZAS Hoge Beuken (Hoboken):
03 270 80 33, HB.Palliatieve.eenheid@zas.be
- Palliatieve eenheid ZAS Sint-Jozef (Mortsel):
03 444 13 80, SJ.Palliatieve.eenheid@zas.be

Meer info: zas.be/palliatieve-eenheid

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

ZIEKENHUIS aan de STROOM