

Zorg

# De stervensfase

*Informatie voor mensen die  
betrokken zijn bij een sterfbed*



## Van ziekbed naar sterfbed

Aan het einde van het leven vinden - soms na een kort, soms na een lang ziekbed - lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Hierover willen we u informeren in deze brochure.

Niet alle veranderingen die in deze brochure genoemd worden, zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen verschilt van persoon tot persoon: ieder mens en ieder sterfbed is uniek. De informatie gaat in op mogelijke vragen die u heeft en moedigt u aan tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel niet om de verpleegkundige, de (huis) arts of andere medewerkers uw vragen voor te leggen. Voor vragen op geestelijk vlak mag u de hulp, raad of ondersteuning van de pastoraal werker inroepen.

## Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen daardoor snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen.

Vochttekort leidt normaal gesproken tot dorst, maar in de stervensfase treedt dit dorstgevoel niet of nauwelijks op. Dat komt omdat het dorstgevoel niet goed meer functioneert. Omdat de lippen en de mond vaak droog zijn, kan het prettig zijn als deze af en toe licht bevochtigd worden. Dit kan op verschillende manieren. De zorgmedewerker of arts kan u hier meer over vertellen.

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

## Pijn en pijnbestrijding

Het komt regelmatig voor dat de stervende pijn heeft. Pijn kan vaak goed behandeld worden met pijnstillers. Als een lichtere pijnstiller niet meer helpt, kan een sterkere pijnstiller toegediend worden.

Morfine behoort tot de sterkste pijnstillers die er zijn. Vaak wordt het middel gebruikt in de laatste levensfase wanneer mensen hevige pijn hebben of benauwd zijn. Het kan daarentegen ook gebruikt worden bij hevige pijnkolieken of na een operatie.

Naast pijnstilling heeft morfine ook enige positieve invloed op hart en bloedvaten. Daarom wordt het middel ook gebruikt wanneer mensen ernstig benauwd zijn. Een bijwerking van morfine is sufheid. Daardoor vermindert de aanspreekbaarheid van de gebruiker. Dat is soms een reden om geen morfine als pijnstilling te gebruiken. Het verantwoord gebruik van morfine bekort het leven niet, maar bevordert het comfort in de laatste levensfase.

## Veranderingen in de ademhaling

Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat het sterven snel dichterbij komt. De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademteugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak rustig uit.

Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen besluiten om extra rustgevend medicijnen toe te dienen. Doordat de normale hoest- en slijkprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Omstanders denken soms dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar de stervende zelf geen last van heeft. De fase van onregelmatige ademhaling wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkiger ademhaling en ten slotte de laatste adem, in veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

## De bloedsomloop neemt af

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt naar de borst- en buikholte, kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grauw en bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg ('doodsbleek'). Later trekt dit weer enigszins bij en dit zorgt ervoor dat iemand, soms een paar uur nadat hij is overleden, weer meer op zichzelf lijkt.

## Minder contact - verandering in bewustzijn

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker en worden de perioden dat iemand wakker is korter. De stervende lijkt zich steeds meer terug te trekken en is steeds moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt de stervende vermoedelijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst gevoelig voor geluid.

Rust rondom de stervende is belangrijk: niet teveel mensen tegelijk rond het bed en geen harde stemmen of geluiden. Aanraking kan rustgevend zijn, maar dit verschilt per persoon en per moment. Ook zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

## Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat door een gedaald bewustzijn iemands gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet, maar wat precies is niet duidelijk. Dit komt nogal eens voor in de laatste levensdagen en vooral in de laatste uren. Vaak maakt de stervende kleine (hand)bewegingen, alsof hij iets wil plukken of aanwijzen. Het dempen van licht en geluid kan rustgevend werken.

### Steun

U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en door eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen te spreken, maar er ook niet in mee te gaan. Ook kan het helpen een stukje uit de Bijbel te lezen, te bidden of te zingen met de stervende. Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.



*'God kan, èn wil,  
èn zal in nood,  
zelfs bij het  
naad'ren van  
den dood,  
volkomen uit-  
komst geven.'*

## Waken – kostbare tijd

Als het sterven nabij is, kunt u met naasten en de verzorging afspreken om over te gaan tot waken: om op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig te zijn. Om de beurt of samen. U kunt deze tijd invullen door bijvoorbeeld met elkaar te bidden, te (Bijbel)lezen of door te luisteren naar muziek. Als u het fijn vindt mee te helpen in de zorg aan uw geliefde dan kunt u dit bespreken met de zorgmedewerker.

De tijd lijkt in deze dagen vaak stil te staan. Deze fase kan lang duren. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Op deze manier kan het waken een waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden zeer nabij is. Uw kerkelijke gemeente kan hierin ook tot steun zijn.

## De moeite met de dood blijft

In het bijzonder rond het sterfbed worden we geconfronteerd met de gebrokenheid van het leven. De worsteling met zingeving kan dan ook intens zijn. Het is verstandig met elkaar na te denken over praktische zaken die met sterven te maken hebben. Hoewel wij de weg van de middelen mogen bewandelen kan echter de beste palliatie (het verzachten van klachten) verkregen worden in de weg van het gebed tot God.

## Een levensfase vol contrasten

Een stervensproces brengt zowel moeilijke als goede momenten met zich mee: momenten van verdriet, angst, machteloosheid en boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde en hoop. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of hierop ingegaan kan worden. Het kan de stervende rust geven dat er meegedacht en meegevoeld wordt. U kunt daarbij ook denken aan het inschakelen van uw predikant of wijkouderling, of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied. Dwars door alle tranen en verdriet heen is het nodig de naderende dood en het afscheid onder ogen te zien. U kunt vragen wat iemand in zijn denken nog bezighoudt, welke geloofsvragen er zijn. Vanuit de Bijbel mogen we dan vasthouden aan Psalm 68:10: *‘God kan, èn wil, èn zal in nood, zelfs bij het naad’ren van den dood, volkomen uitkomst geven.’*

## Na het overlijden

Als uw naaste overleden is, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Daarna kunt u contact opnemen met de begrafenisondernemer. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, is dat meestal mogelijk in overleg met de uitvaartverzorgster. Laten we bedenken dat ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw het gebed tot troost kan zijn.

Voor hulp bij ethische vraagstukken verwijzen wij u graag naar de NPV. U kunt kijken op [www.npvzorg.nl](http://www.npvzorg.nl) of bellen naar (0318) 54 78 88.

Ook willen wij u wijzen op onze folder: *‘Zo wil ik het als mijn sterven daar is’*.

## Vergankelijkheid

*Leren wij dan biddend waken  
Het einde komt vaak onverwacht  
Als de dood ons aan zal raken  
Baat geen wetenschap of kracht  
Zalig die dan is bereid  
Voor de grote eeuwigheid*

## Tenslotte

We wensen u in deze vaak zo spanningsvolle en moeilijke dagen van harte sterkte en Gods ondersteuning toe. De ontfermende God zij u en uw geliefd familielid gedachtig naar Zijn genade in Christus Jezus.

**Cedrah**

**E** [info@cedrah.nl](mailto:info@cedrah.nl)

[www.cedrah.nl](http://www.cedrah.nl)