

Patiënteninformatie

Wachten en waken

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Inleiding 3
Wachten is hard werken 4
- Neem de tijd 4
- Wissel elkaar af 4
- Sfeer 4
- Samen zorgen voor de patiënt 5
- Vertrouwde rituelen 5

De veranderingen die vlak voor de dood optreden 5
- Verminderde behoefte aan eten en drinken 6
- Veranderingen in de ademhaling 6
- Terugtrekken uit het leven 6
- Wij wensen u veel sterkte 7

Inleiding

U heeft deze folder ontvangen omdat iemand uit uw naaste omgeving erg ziek is. Misschien is dit een plotselinge confrontatie met de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan. Het kan ook zo zijn dat de ernst van de situatie langzamerhand toeneemt en dat het wachten wel eens een laatste wake kan zijn. Mogelijk slaapt uw naaste, omdat hij of zij omwille van ondraaglijk lijden, sterke slaapmedicatie krijgt toegediend.

Een overlijden brengt veel met zich mee waar niemand helemaal op is voorbereid. Bovendien lopen praktische zaken dikwijls dwars door alle gevoelens heen. We weten meestal niet wat we precies kunnen verwachten.

Deze folder geeft u informatie over de fase van sterven. De informatie in de folder is voor u op dit moment misschien nog niet relevant, maar soms wel in een latere fase.

We bieden u hiermee informatie en praktische tips bij het naderende levenseinde van een naaste. Deze informatie is zeker niet compleet, maar we hopen u hierdoor toch enigszins op weg te helpen.
Het kan ook zijn dat deze folder uitnodigt tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel dan ook niet om de verpleegkundigen, de arts, of andere medewerkers uw vragen voor te leggen.

We hopen dat deze informatie u kan helpen om elkaar te ondersteunen. Het is immers belangrijk te weten wat er kan gebeuren tijdens deze moeilijke en verdrietige periode.

Wachten is hard werken

Voorafgaand aan een geboorte is een tijd van verwachten. Bij genezen hoort een hersteltijd van wachten en ook op de grens van leven en dood hoort niet zelden een tijd van wachten.

De mens wordt door dit wachten vaak op de proef gesteld. Gevoelens van machteloosheid en onvrede kunnen boven komen, gepaard gaand met een verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen.

Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze. Toch leert de praktijk dat er algemene kenmerken en veranderingen zijn, die aangeven dat iemand stervende is.

Samen met iemand wachten is niet ‘niets doen’, het is ‘trouw zijn’. Trouw ervaren in spannende tijden is een groot geschenk.

Trouw opbrengen bij iemand die het misschien nauwelijks meer ervaart, is een schoon gebaar dat soms zijn belang vindt op onverwachte momenten.

Om het wachten vol te houden willen we u hier enkele adviezen meegeven.

Neem de tijd

Wachten neemt altijd meer tijd dan u denkt. Om van wachten werkelijk waken te maken, is tijd en innerlijke ruimte nodig. Pas uw agenda aan binnen uw mogelijkheden.

Wissel elkaar af

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakenden om even bij te komen en even iets anders te doen. Afwisseling geeft ook de zieke de nodige ruimte.

Sfeer

Wie waakt en wacht hoeft niet voortdurend te praten. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met bij voorbeeld zacht licht, een foto, een voorwerp dat een speciale betekenis heeft voor u of uw naaste.

Muziek die zachtjes aangezet kan worden en ook weer uit, kan de stilte vrediger maken en geeft ook aanleiding tot een gesprek, op gedempte toon. Soms wordt er zelfs zachtjes geneuried of gezongen.

Samen zorgen voor de patiënt

Het kan fijn zijn om in kleine dingen mee te ‘zorgen’: het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje, helpen bij het wassen. Bespreek uw wensen gerust met de verpleegkundigen.

Ook onze vrijwilligers staan altijd voor u klaar!

Vertrouwde rituelen

Waken doet u stilstaan bij hoe het was. Het kan de tijd zijn voor afscheidsrituelen. Herinneringen ophalen, gebed, foto’s, … ze geven veiligheid. Wees niet teleurgesteld wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren.

Mensen zijn soms zelfs te moe om ook maar een ooglid op te lichten. Toch kunnen zij nog ‘gewaar zijn’ van uw zachte aanwezigheid. Ook zò kan uw aanwezigheid troost en vrede aan de stervende geven.

De veranderingen die vlak voor de dood optreden

Hier staan enkele kenmerken beschreven die veelal in de laatste levensfase kunnen voorkomen en we proberen u inzicht te geven in wat dit eveneens voor de omgeving kan betekenen. Dezelfde signalen in een totaal andere situatie hoeven uiteraard niet met een stervensproces verbonden te zijn!

De 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. Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk of noodzakelijk is. Dit kan zeer verontrustend zijn voor de naasten, omdat eten en drinken zo nauw verbonden zijn 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.

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 en langzamer wordt. 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 heeft er zelf vaak weinig of geen last van.

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/zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is een onderdeel van een natuurlijk proces.

Wanneer de dood zeer nabij is (u moet dan denken in minuten en uren) kan het ademhalingspatroon weer veranderen.

Soms ontstaan er lange adempauzes of is er alleen sprake van buikademhaling. Mogelijk schrikt u hiervan, maar weet dat de stervende zich niet van de veranderingen in het ademhalingspatroon 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 vlekken.

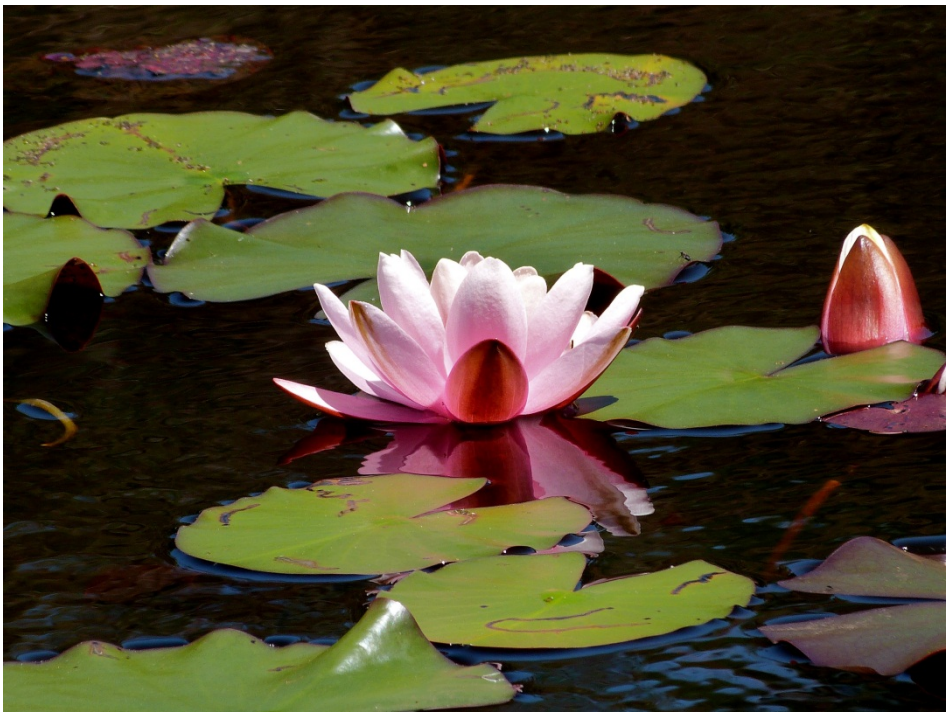
Schrik niet als, ondanks alle zorgen, uw naaste overlijdt als u er even niet bent. Dit komt voor. Het lijkt wel of sommige mensen het nodig hebben dat ze even losgelaten worden, zodat ze in alle rust kunnen gaan.

In de tijd van wachten en waken kunt u al nadenken over de laatste zorg, de laatste kleding en over alles wat daarna komt. Natuurlijk kunt u zelf naar uw vermogen een aandeel hebben in de laatste zorg. De verpleegkundigen kunnen u daarin begeleiden.

Dit is een moeilijke en verdrietige situatie voor u. U moet degene 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.

Wij wensen u veel sterkte



Foto's in deze brochure: Lut Verheyen

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout