

Als uw naaste binnenkort gaat overlijden

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Sterven gebeurt bij ieder mens op een eigen manier. Er zijn lichamelijke veranderingen waaraan we kunnen zien dat het sterven dichterbij komt. In deze folder leest u wat er gebeurt als iemand gaat overlijden en wat u als naaste kunt doen.

Zorg aan het einde van het leven

In de laatste fase van het leven is de zorg vooral gericht op het voorkomen of verminderen van pijn en lichamelijke klachten. Ook geestelijke zorg is dan belangrijk. Er is aandacht voor wat iemand bezighoudt, hoe iemand zich voelt en voor afscheid nemen van de naasten.

Als het sterven thuis gebeurt, komen de huisarts en thuiszorg regelmatig langs. Soms wordt ook het zogeheten ThuisBeter Team ingeschakeld. Is uw naaste in de hospice of in een verpleeghuis? Dan wordt daar alle zorg gegeven.

Verschijnselen

Er zijn een aantal verschijnselen die vaak voorkomen als iemand sterft. Niet alle verschijnselen komen altijd voor. Ook de volgorde kan voor iedere persoon anders zijn.

Minder contact

In de stervensfase is uw naaste minder vaak wakker. De perioden van wakker zijn worden ook korter. Uw naaste trekt zich steeds meer terug. Een gesprek voeren wordt moeilijker. Het kan zijn dat uw naaste niet meer alles begrijpt wat er wordt gezegd.

Maar hij of zij is wel tot het laatst gevoelig voor geluid. Zorg dus voor rust. Zachtjes blijven praten kan wel.

Zacht aanraken kan uw naaste rust geven, maar dit verschilt per persoon en per moment. In de tijd voor het overlijden wordt het bewustzijn steeds minder. Het kan zijn dat uw naaste in de laatste uren wegglijdt in een diepe slaap of coma.

Minder zin in eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak geen behoefte meer aan eten en drinken. Ze voelen geen honger en hebben geen dorst. Het gewicht kan daardoor snel minder worden. De wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper te liggen.

Als iemand niet drinkt, worden de lippen en mond droog. Dan kan het prettig zijn om die af en toe een beetje vochtig te maken. De verzorgende of verpleegkundige kan vertellen wat hiervoor de beste manier is.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij of zij plast. Maar iemand kan wel wat urine verliezen doordat de sluitspieren van de blaas niet meer goed werken. Dan zijn incontinentiebroekjes een oplossing of het plaatsen van een katheter.

De ademhaling verandert

Mensen die sterven, gaan anders ademen. De ademhaling wordt onregelmatig en stopt soms even. Dan slaken ze plotseling een diepe zucht en ademen daarna weer verder.

De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en kan soms wel een halve minuut duren. Uw naaste merkt dit niet als benauwdheid. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit. Als uw naaste toch onrustig of benauwd wordt, kan de arts of verpleegkundige rustgevend medicijnen geven.

Doordat slikken en hoesten bijna niet meer gebeuren, kan er slijm in de keel of de luchtpijp blijven zitten. Dat geeft een reutelend geluid bij het ademen. Het lijkt erop dat uw naaste het benauwd heeft of stikt. Maar hij of zij heeft daar geen last van.

De arts kan een medicijn geven om het reutelende geluid te voorkomen. Dit kan soms helpen. Het kan ook helpen om uw naaste op de zij te leggen. Dan is het reutelen minder hoorbaar.

Uiteindelijk wordt de ademhaling steeds minder diep. En tenslotte is er de laatste adem. Vaak is dat een klein zuchtje na een lange stilte.

Kleur en temperatuur

Het lichaam zorgt zo lang mogelijk voor een goede doorbloeding van het hart en de longen. Dat betekent dat het bloed zich steeds meer terugtrekt naar de borstholte en de buikholte. Hierdoor kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De kleur van het gezicht wordt grijs. Na de laatste adem wordt het gezicht wit. Later trekt dit weer een beetje bij.

Onrust en verwardheid

Het kan zijn dat uw naaste onrustig en in de war is. Dit noemen we een delier. Vaak maakt hij/zij kleine bewegingen met de hand alsof hij of zij iets wil plukken of aanwijzen. Ook kan het zijn dat uw naaste dingen ziet of hoort die er niet zijn. Het beste is dan rustig erbij te blijven zitten. Probeer kalm en rustgevend over iets anders te praten. Als uw naaste erg in de war is, kan de arts besluiten om rustgevendende medicijnen te geven.

Waken

Als het sterven dichtbij komt, kunt u afspreken om te gaan waken.

Dit is op een rustige manier dag en nacht bij uw naaste zijn.

U kunt dit om de beurt doen of samen.

U kunt met de verpleegkundige overleggen of er rooming-in mogelijk is. Dan kan er één familielid blijven slapen.

U kunt rust en een warme sfeer maken met het dempen van het licht en het plaatsen van afbeeldingen of een mooie bloem.

Zachte muziek of bidden kunnen ook rustgevend zijn. Als uw naaste gelovig is, kunnen bepaalde gebruiken die passen bij het geloof rust geven.

Het ondersteunen van een naaste die gaat sterven kan iets moois zijn, maar het is ook erg vermoeiend. Het is dus belangrijk dat iedereen voldoende rust neemt. En zorg er in de thuissituatie voor dat er voldoende hulp is zoals van thuiszorg en/of een vrijwilliger. Deze zorg kan via de huisarts of de thuiszorg geregeld worden. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kunt u contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt.

Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. U zult merken dat het sterven moeilijke én mooie momenten heeft. Waar iemand steun aan heeft, is voor iedereen verschillend. Voor de één is het geloof belangrijk, voor de ander de manier waarop hij of zij geleefd heeft. Steun kan ook het praten over prettige herinneringen zijn of een gevoel van samenzijn. Als u merkt dat er nog dingen zijn die uw naaste bezighouden, probeer daar dan over te praten. Misschien is er behoefte aan een geestelijk verzorger.

Ieder sterfbed heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest in de laatste weken voor het overlijden klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver. Soms is het andersom.

Na het overlijden

Als uw naaste is overleden, kunt u rustig nog even bij hem of haar blijven om afscheid te nemen. Bij een overlijden thuis belt u de huisarts of buiten kantoortijden de huisartsenpost. Bij een overlijden in een ziekenhuis, hospice of verpleeghuis belt de verpleegkundige of verzorgende de arts.

Er komt een arts om de dood vast te stellen. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, dan kan dat. Meestal wordt dit gedaan met de eigen uitvaartverzorger. Maar het kan ook in het ziekenhuis gebeuren. In deze verdrietige tijd staat u er niet alleen voor. Er zijn mensen die u willen ondersteunen. Dat kunnen familieleden zijn of vrienden. Maar u kunt ook ondersteunende gesprekken krijgen bij de praktijkondersteuner van de huisarts. Vraagt u hier gerust naar.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u die stellen aan degene die uw naaste verzorgt.

Wij wensen u veel sterkte in deze moeilijke tijd.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis

juni 2025

pavo 2151