

Als het afscheid dichterbij komt



**Informatie voor naasten over de
stervensfase**

Zorgen tot het laatst, we doen het samen.



Inleiding

Wanneer het einde van het leven van uw dierbare dichtbij komt, is dat een emotionele tijd. In deze folder leest u wat er gebeurt in de laatste dagen. Wij willen u helpen en steunen. Samen zorgen we voor een veilige plek waar we met liefde afscheid kunnen nemen.

Samen in de driehoek

Wij doen de zorg samen. U als familie, uw naaste en onze medewerkers vormen een driehoek. Juist nu is die samenwerking heel belangrijk. We overleggen goed over wat uw naaste nodig heeft.

Achterin deze folder is ruimte voor uw vragen of herinneringen. Schrijf ze gerust op. U kunt ze altijd bespreken met onze medewerkers of de arts.

Zorg aan het einde van het leven

Waken: er gewoon zijn

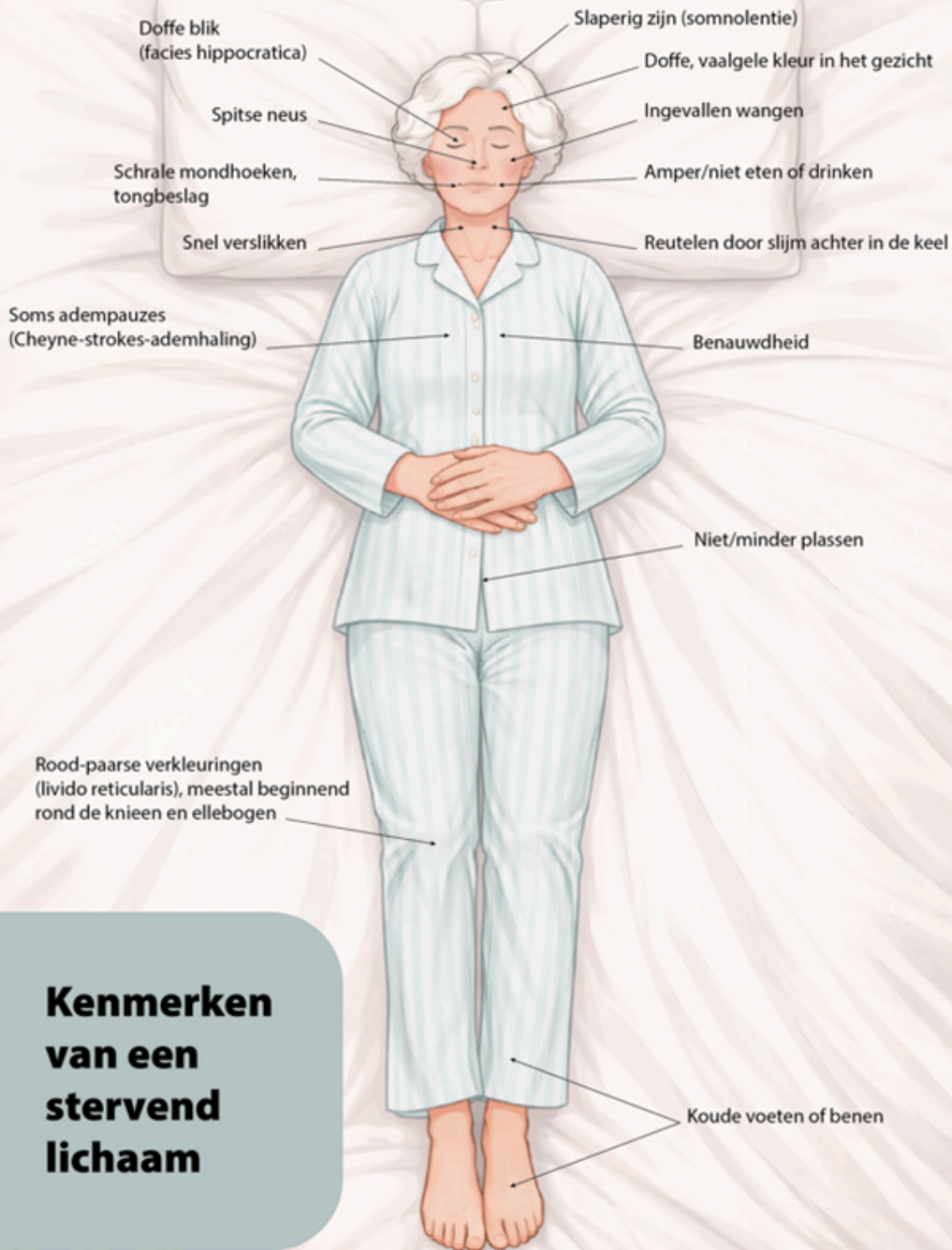
Waken betekent dat u dichtbij uw naaste blijft in de laatste uren of dagen. Dit kan intens zijn, maar ook heel mooi.

- Uw aanwezigheid is genoeg: U hoeft niets te doen. Er gewoon zijn geeft al veel rust.
- Maak het persoonlijk: Denk aan muziek, foto's of het vasthouden van een hand.
- De waakmand: Op veel plekken hebben we een 'waakmand'. Hierin zitten spullen die zorgen voor een fijne sfeer, zoals een lampje of een zacht kleedje. Vraag een medewerker naar de mogelijkheden.

Samen zorgen voor medebewoners

Als een bewoner gaat sterven, merken medebewoners dat ook. Er is meer bezoek en het is stiller of juist onrustiger. Onze medewerkers hebben oog voor iedereen in de woning. We praten met de andere bewoners en leggen uit wat er gebeurt. Zo blijft het voor iedereen een veilige plek.





Kenmerken van een stervend lichaam

Wat gebeurt er met het lichaam?

Wanneer iemand na een kort of lang ziekbed gaat overlijden, vinden er verschillende lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats. Deze veranderingen wijzen erop dat sterven dichtbij is. Niet alle veranderingen komen bij iedereen voor en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen, verschilt per persoon.

Eten en drinken

Mensen die gaan sterven, hebben vaak geen trek meer. Het lichaam heeft geen brandstof meer nodig. Darmen vertragen, de mond wordt droger, slikken wordt moeilijker. Als iemand minder drinkt, plast diegene ook minder en kan de ontlasting moeilijker komen. Soms werkt de blaas niet meer zo goed en kan er urineverlies zijn. Om ongemak te voorkomen, kan het prettig zijn om tijdelijk een katheter of een klysma te gebruiken. De arts of verpleegkundig specialist kan hierover advies geven.

- **Forceer niets:** Dwingen om te eten geeft alleen maar onrust.
- **Verzorg de mond:** Als de mond droog wordt, kunt u de lippen vochtig maken met een beetje water. Onze medewerkers laten u graag zien hoe u dit doet.



Eén van onze bewoners at op een gegeven moment nauwelijks meer. Onze medewerker gaf hem kleinere porties en vooral vocht. Maar zijn familie maakte zich zorgen. Ze dachten dat hij zou sterven van de honger en vroegen of hij niet verplicht gevoed moest worden. We legden uit dat zijn lichaam juist aangaf dat het genoeg was. Door hem te forceren, zouden we hem alleen maar onrust of ongemak geven. Toen ze begrepen dat dit onderdeel was van het stervensproces, konden ze zich beter neerleggen bij wat er gebeurde, en er écht voor hem zijn.

De ademhaling

De ademhaling kan veranderen. Soms stopt de ademhaling even, of hoort u een reutelend geluid in de keel. Dit komt door slijm. Het klinkt soms eng, maar uw naaste heeft hier meestal geen last van en stikt hier niet door. Het helpt soms om iemand voorzichtig op de zij te leggen. Overleg dit altijd met een medewerker!

Minder contact

Uw naaste slaapt steeds meer. Het contact wordt korter en minder diep. Uiteindelijk raakt iemand in een diepe slaap. Ook al krijgt u geen reactie meer, uw stem en aanraking worden vaak nog wel gevoeld.

Veranderingen aan de huid

Handen, voeten of de neus kunnen koud aanvoelen. Soms ziet u blauwe of paarse vlekjes op de huid. Dit komt doordat het bloed vooral naar de belangrijke organen (zoals het hart) gaat. Ook nagels kunnen verkleuren. Het lichaam focust zich op het allerlaatste: het loslaten van het leven.

Onrust en verwarring

In de laatste fase van het leven kan iemand soms onrustig of in de war zijn. Hij of zij ziet of hoort dan dingen die er niet zijn. Ook kan uw naaste kleine bewegingen maken met de handen. Alsof hij of zij iets wil plukken of aanwijzen. We noemen dit een (terminaal) delier.

Blijf rustig: Praat zachtjes en blijf nabij. Wanneer u veel onrust ziet, geeft dit dan aan bij een medewerker of de arts.

Medicijnen: Als de onrust te groot wordt, kan de arts medicijnen geven. Iemand gaat dan diep slapen om niet te hoeven lijden. Dit noemen we palliatieve sedatie.

“Soms vragen familieleden of we met medicijnen het proces kunnen versnellen, zodat hun naaste eerder overlijdt. Die gedachte is begrijpelijk, maar door de medicijnen zal een stervende niet sneller overlijden, maar comfortabeler en rustiger zijn. Zo wordt morfine vaak gegeven om pijn en benauwdheid te verlichten. En zetten we bijvoorbeeld midazolam in bij angst of onrust. Iemand overlijdt uiteindelijk door het natuurlijke proces. Palliatieve sedatie is een medische handeling die alleen zorgvuldig en volgens richtlijnen wordt toegepast.”

Verpleegkundig Specialist



Na het overlijden

Als uw dierbare is overleden, nemen we rustig de tijd. De arts komt langs om het officieel vast te stellen. Wanneer het overlijden verwacht is en er geen vragen zijn over de oorzaak, komt een arts soms niet meer in de nacht, maar de volgende ochtend.

Laatste verzorging

Als u wilt, kunt u helpen bij het wassen en aankleden. Dit kan een mooi laatste moment samen zijn. U kunt dit afstemmen met de uitvaartleider.

Opbaren

De overledene kan in een uitvaartcentrum blijven, maar vaak ook op de eigen kamer. Zo kunt u in de vertrouwde omgeving afscheid nemen.

Bij wie kunt u terecht?

Begeleiders/verzorgenden: Voor vragen over de dagelijkse gang van zaken.

De arts: Voor medische vragen.

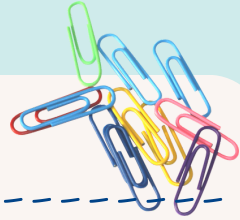
Geestelijk verzorger: Voor een fijn gesprek over afscheid en gevoelens.



Ruimte voor uw vragen en gedachten

Gebruik deze pagina om vragen op te schrijven voor de medewerkers, de arts of de geestelijk verzorger. Ook mooie herinneringen die nu bovenkomen, kunt u hier een plekje geven.

Aantekeningen



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

10 tips voor u

Wees er gewoon. Uw aanwezigheid is het mooiste cadeau.

Houd een hand vast. Aanraking geeft troost.

Praat zachtjes. Vertel wat iemand voor u betekent.

Zorg voor uzelf. Vergeet niet te eten en te rusten.

Stel vragen. Geen enkele vraag is gek.

Verdriet mag er zijn. Laat uw emoties de ruimte.

Volg uw gevoel. Doe wat voor u goed voelt.

Houd het simpel. U hoeft geen moeilijke gesprekken te voeren.

Vraag hulp. De medewerkers en de geestelijk verzorger zijn er voor u.

Onthoud: U doet het goed.



Zorgen tot het laatst, we doen het samen.

Samen zijn

Nog even jouw hand in de mijne,
in de stilte van de nacht.

Ik adem zachtjes met je mee,
terwijl je op je overtocht wacht.

Je bent niet alleen in deze uren,
ik ben dicht bij jou, tot aan het end.

Samen koesteren we wat is geweest,
tot je aan de overzijde bent.

Gedachten en herinneringen



Wij zijn Baalderborg.

Wij zijn Frion.

Samen zijn we dichtbij.



Er zijn voor elkaar

Ik klop zachtjes op de deur. Een familielid doet open. Ik heb mijn gitaar bij me. Binnen is het stil. Ik zie een traan op een gezicht. Een medewerker praat zachtjes met de familie. In het bed ligt Hans. Je ziet dat het einde dichtbij is. Ik ga op een stoel naast het bed zitten. We praten even met elkaar. De familie, de medewerker en ik. We praten over Hans.

Samen dichtbij

Het is een moeilijk moment. Je moet afscheid nemen van iemand van wie je houdt. Dat doet pijn. Je ziet de ander veranderen. Het maakt je soms machteloos. Je wilt de pijn graag wegnemen, maar dat kan niet. Ik vraag aan de familie: "Zal ik een lied zingen voor Hans? Of zullen we samen bidden?" We doen wat bij Hans past. Hans kan zelf niets meer zeggen. Maar de familie en de medewerker vinden het fijn. Dit zijn bijzondere momenten. Het gaat niet om wat ik doe. Het gaat om wat ik zie: de liefde van de familie en de goede zorg van de begeleiders. Dat is waar het om gaat. Dat is 'nabijheid'.

Uw liefde is het belangrijkste

Mensen zeggen vaak: "Wat fijn dat je kwam." Ik zeg dan altijd: "Wat fijn dat jullie er zijn." Voor familie is deze tijd heel zwaar. Je weet soms niet wat je moet doen of zeggen. Maar uw tranen en uw aanwezigheid zijn een teken van liefde. Er zijn voor de ander is het mooiste wat u kunt geven. Dit geldt ook voor onze medewerkers. Het gaat niet alleen om de praktische zorg. Het gaat om de manier waarop je er bent voor de ander. Dat is de echte kracht.

Samen de beste zorg

Samen kijken we wat de beste zorg is voor Hans. Heeft u vragen? Of denkt u dat iets anders beter is? Zeg het gerust. Goede zorg betekent niet dat alles perfect moet zijn. Goede zorg betekent dat we echt verbonden zijn. Dat we er voor elkaar zijn, wat er ook gebeurt.

Jan Pieter Balder, geestelijk verzorger