

Kwaliteit van sterven: houvast

Sterven hoort bij het leven. Door te begrijpen wat er gebeurt in de laatste fase, kunnen angst en onzekerheid verminderen en ontstaat er meer ruimte voor rust, verbinding en goed afscheid.

Het is fijn als de wensen van de stervende centraal staan, er geen emotionele druk of schuld is en streven naar waardigheid, want niet iedereen ervaart rust of mooie momenten.

Wat gebeurt er vaak in de laatste 48 uur voor het sterven?

In de laatste één tot twee dagen voor het sterven verandert het lichaam zichtbaar. Dat kan schrikken zijn. Veel dingen die je ziet of hoort, lijken ernstig, maar zijn meestal niet pijnlijk voor de stervende.

Iedereen sterft op zijn of haar eigen manier. Er is geen goed of fout verloop. Wat je als naaste of zorgverlener doet – of juist laat – kan helpen om rust te brengen, voor de stervende en voor jezelf.

1. Minder praten, meer slapen

Wat je ziet:

De stervende slaapt veel en reageert weinig.

Wat je kunt doen:

- Rustig aanwezig zijn
- Zacht praten, ook zonder reactie
- Een hand vasthouden als dat prettig is

Wat je beter laat:

- Iemand steeds wakker maken
- Denken dat je er niet meer toe doet

2. Soms ineens helder

Wat je ziet:

Soms is iemand onverwacht helder en praat hij of zij nog.

Wat je kunt doen:

- Luisteren zonder te sturen
- Ruimte geven aan wat gezegd wil worden

Wat je beter laat:

- Denken dat dit herstel betekent
- Zware gesprekken forceren

3. Behoeftte aan afronding of loslaten

Wat je ziet:

Dankbaarheid, vergeving of afscheid nemen.

Wat je kunt doen:

- Bevestigen dat het goed is
- Liefde of rust uitspreken

Wat je beter laat:

- Oude conflicten openen
- Dingen afdwingen

4. Minder of niet meer eten en drinken

Wat je ziet:

De stervende eet en drinkt steeds minder of helemaal niet meer.

Wat je kunt doen:

- Accepteren dat dit hoort bij het stervensproces
- Lippen of mond bevochtigen in overleg met de zorg

Wat je beter laat:

- Aandringen op eten of drinken
- Denken dat iemand hierdoor lijdt

5. Langzame ademhaling en pauzes

Wat je ziet:

Langzame ademhaling met soms lange pauzes.

Wat je kunt doen:

- Rustig blijven
- Weten dat dit normaal is

Wat je beter laat:

- Paniek laten zien
- Denken dat iemand stikt

6. Happen naar lucht of onregelmatig ademen

Wat je ziet:

Onregelmatige ademhaling die heftig kan lijken.

Wat je kunt doen:

- Rust bewaren
- Eventueel zacht praten of rustige muziek laten horen

Wat je beter laat:

- Ingrijpen zonder overleg
- Denken dat er pijn is

7. Ogen of mond open, geen reactie

Wat je ziet:

De stervende reageert niet meer.

Wat je kunt doen:

- Blijven praten
- Liefdevolle woorden zeggen

Wat je beter laat:

- Denken dat aanwezigheid geen zin heeft

8. Veranderingen in huid en temperatuur

Wat je ziet:

Koude handen of voeten en soms een bleke of blauwige verkleuring van de huid.

Wat je kunt doen:

- Weten dat dit een normaal teken is in deze fase
- Zacht aanraken of eventueel licht toedekken

Wat je beter laat:

- Denken dat de stervende het koud heeft zoals jij
- Proberen het lichaam actief op te warmen

9. Reutelend of borrelend geluid

Wat je ziet:

Een borrelend geluid door slijm in de keel.

Wat je kunt doen:

- Weten dat dit meestal niet benauwend is voor de stervende
- Houding aanpassen in overleg met de zorg

Wat je beter laat:

- Zelf slijm verwijderen
- Denken aan verstikking

10. Het moment van overlijden

Wat je ziet:

Soms overlijdt iemand wanneer anderen even weg zijn.

Wat je kunt doen:

- Mild zijn voor jezelf
- Weten dat dit niet jouw schuld is

Wat je beter laat:

- Schuld of spijt voelen

Wat vaak rust en ontspanning brengt – en wat beter niet

In deze fase kan de omgeving ook invloed hebben op de rust van de stervende en van naasten. Kleine dingen kunnen helpen, andere kunnen onbedoeld onrust geven.

Wat je kunt doen:

- Zachte, vertrouwde muziek laten horen, als dit past bij de stervende
- Rustig praten met een vertrouwde stem
- Stil aanwezig zijn, zonder iets te hoeven doen
- Een hand vasthouden of zacht aanraken, als dat gewenst is
- De stervende laten weten dat het goed is en dat hij of zij mag loslaten

Wat je beter laat:

- Radio of televisie op de achtergrond
- Nieuwe muziek of geluiden die niet vertrouwd zijn
- Veel praten of vragen stellen
- Discussies of emotionele gesprekken in de kamer
- Steeds controleren of 'alles nog goed gaat'

Tot slot

Je hoeft niets goed te doen. Aanwezig zijn is genoeg.

Rust, liefde en toestemming om los te laten zijn vaak het meest helpend.

Het is normaal als er verschillende emoties tegelijk zijn, zoals verdriet, angst, opluchting of verwarring. Ook dit hoort bij afscheid nemen. Er is geen juiste of verkeerde manier om dit te ervaren.

Bronnen

De informatie beschrijft wat vaak voorkomt, niet wat altijd gebeurt. Dit is geen medisch advies of instructie. Bespreek twijfels of veranderingen altijd met de betrokken zorgverlener.

Deze informatie is gebaseerd op richtlijnen en publieksinformatie uit de palliatieve zorg:

Nederland

- Palliaweb – Richtlijnen Palliatieve Zorg
<https://palliaweb.nl/richtlijnen-palliatieve-zorg>
- <https://www.carend.nl/>
- NHG – Palliatieve zorg
<https://www.nhg.org/themas/palliatieve-zorg>

- IKNL – Palliatieve zorg (instrumenten & achtergrond)
<https://www.iknl.nl/zorg/palliatieve-zorg>
- Netwerken Palliatieve Zorg Nederland (algemene info)
<https://www.netwerkenpalliatievezorg.nl>

Internationaal

- Marie Curie (UK) – Hospice & end of life info
<https://www.mariecurie.org.uk>
- Hospice UK – Information and Support
<https://www.hospiceuk.org/information-and-support>
- Cleveland Clinic – What happens when you die
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23144-what-happens-when-you-die>