

## Terminale fase

### Informatie voor mensen die betrokken zijn bij een sterfbed

*Aan het einde van het leven vinden – na een kort of lang ziekbed – lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderende sterven. Niet alle veranderingen die in deze folder 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 mogelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel dan ook niet om aan een verpleegkundige, (huis-)arts of andere zorgverlener uw vraag voor te leggen.*

### Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt wit 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. 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 verpleegkundige of de (huis)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 urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken: bijvoorbeeld met behulp van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

### Veranderingen in de ademhaling

Een mens leeft zolang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat de dood snel dichterbij komt. De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende niet als benauwd ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling (meestal) rustig uit. Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen besluiten om (extra) rustgevende medicijnen toe te dienen.

Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dit 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 hij zelf geen last van heeft. De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkige ademhaling en tenslotte de laatste adem, in veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een lange stilte.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

## 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 ademteug 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 overleden is, 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 waarschijnlijk 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. 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. Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.

## Waken

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken over te gaan op waken: op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U kunt sfeer en rust creëren door het branden van kaarsen, het neerzetten van afbeeldingen of een mooie bloem, het dempen van licht, door te bidden, luisteren naar muziek of iets voor te lezen. Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzegen. De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn. Het is belangrijk dat in de thuissituatie tijdig voldoende praktische en ondersteunende hulp aanwezig is, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, verzorgende en/of vrijwilliger. Deze zorg kan via de huisarts of de thuiszorg geregeld worden. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij u in de buurt.

Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden zeer nabij is.

---

## Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Praten met mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook professionele of vrijwillige hulpverleners vragen om u hierbij te ondersteunen.

## Een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo

U zult merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt; momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de een is dat zijn of haar geloof, voor de ander een levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samen zijn.

Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk. Het helpt de stervende als hij voelt dat hij kan gaan. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat het stervensproces bemoeilijkt wordt, ga dan met elkaar na of hierop ingegaan kan worden. U kunt daarbij ook denken aan het inschakelen van een geestelijk verzorger of iemand met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied. Ieder sterfbed kent een eigen tijdsplan en heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zover. Soms is het andersom. Als het sterven nadert, kan de stervende een soort verlichting ervaren. Dit kan ook voelbaar zijn voor de omgeving: alsof de stervende dan loslaat en zich overgeeft.

*Deze informatie is met toestemming overgenomen van het Integraal Kankercentrum Nederland.*

juni\_2016

