

Waken

Hoe gaat dat eigenlijk?

Versie September 2018 - objectID 19463

Contactgegevens

Campus Virga Jesse

Marleen Van Overloop
Verpleegkundige
Coördinator Palliatief Support Team
Telnr. 011 33 95 52

Lies Vaes
verpleegkundige Palliatief Support Team
Telnr. 011 33 95 53

Campus Salvator

Jurgen Breemans
Diensthoofd Palliatieve Eenheid
Telnr. 011 33 95 51

Verpleegeenheid
Telnr. 011 33 95 50

Campus Sint Ursula

Lieve Verbiest
Pastoraal medewerker
Telnr. 013 55 06 44

Inleiding

U heeft deze folder ontvangen omdat een dierbare van u erg ziek is en zal komen te overlijden. Dit is een ingrijpende periode, een overlijden brengt zaken met zich mee waar u zich onmogelijk op kan voorbereiden. Bovendien moeten er praktische zaken geregeld worden in een tijd die emotioneel zwaar kan zijn.

In deze periode spreken we van waken. Het is het nabij zijn bij een dierbare aan het einde van zijn of haar leven. In de schaduw van de dood wordt het leven soms intenser beleefd. Het waken kan een tijd zijn van samen zijn in verbondenheid met elkaar. Een tijd om nog heel dicht bij iemand te zijn die u dierbaar is. Het kan een tijd zijn van intense gevoelens van pijn en verdriet maar ook van dankbaarheid en liefde. Het kan een tijd zijn van rust en betekenisvolle stilte. Het is een tijd die u zichzelf zeker mag gunnen.

Met deze brochure willen we ingaan op mogelijke vragen die u heeft. Misschien komt u door het lezen van deze folder tot nieuwe vragen. Aarzel niet om deze voor te leggen aan de verpleegkundigen, de arts of andere zorgverleners. Daarnaast willen we u praktische tips en informatie over de laatste levensfase en het sterven van mensen meegeven. Indien u dat wenst kunt u een waakmand ter beschikking krijgen. Hierin kan u materiaal terugvinden dat u kan helpen tijdens het waken.

Tips bij het waken

Waken aan een ziekbed is een erg intensieve periode. Het is niet 'niets doen'. Waken is aanwezig zijn op een erg moeilijk moment in iemands leven. In dat opzicht is waken hard werken.

Neem de tijd

Bij het einde van het leven hoort niet zelden ook een tijd van wachten. Waken aan het bed van een zieke kan lang duren en het kan uitputtend zijn omdat uw normale ritme wordt verstoord. Soms is waken een tijd van zorgen, piekeren en onzekerheid.

Wanneer er nog weinig contact met de stervende mogelijk is, kunnen er vragen opduiken als: "Hoe lang gaat het duren?" Dit is een vraag waarachter vermoeidheid of onmacht schuil kan gaan. Het kan ook zijn dat u zich afvraagt wat de zin van het waken is? Soms ontstaat er onvrede over de situatie en groeit er een verlangen naar medisch ingrijpen en het versnellen van het sterven. Mocht u hieraan denken, spreek er dan zeker over met de mensen van het Palliatief Support Team, de behandelende arts en de verpleegkundigen op de afdeling.

Wissel elkaar af

Het kan zijn dat u beslist om de zieke niet meer alleen te laten in deze fase. Stel zo mogelijk een beurtrol op met familie en vrienden. Het is niet nodig om altijd aanwezig te zijn op de kamer. Door mekaar af te wisselen geeft u ook iedereen de tijd en ruimte om nog eens alleen bij de zieke te zijn. Afwisseling geeft ook ruimte aan de zieke zelf.

Bij het overlijden zal u van de verpleegkundigen ook een brochure ontvangen 'Wat te doen bij overlijden'. Hierin vindt u praktische informatie die u zal nodig hebben. Het belangrijkste dat er moet gebeuren, is het verwittigen van een begrafenisondernemer. Deze zorgt voor het vervoer van de overledene en zal samen met u alle stappen doorlopen van wat er verder dient te gebeuren.

Het moment van sterven

Op het moment dat iemand overlijdt, lijkt al het andere onbelangrijk, de tijd mag dan wel even stil blijven staan. U hoeft niet onmiddellijk iets te doen of te regelen. Iedereen moet de kans krijgen om op zijn eigen tempo afscheid te nemen. Als iemand overlijdt, zal de dokter langskomen om het overlijden officieel vast te stellen. Hij vult dan ook de nodige documenten in.

U zal de gelegenheid krijgen om nog even bij de overledene aanwezig te zijn. U kan dan afscheid nemen, nog iets zeggen of het lichaam even aanraken. Nadien zullen de verpleegkundigen van de afdeling de overledene komen verzorgen. Zij wassen het lichaam een laatste keer en kleden de overledene aan. U mag hiervoor kleding voorzien, in het andere geval wordt er propere nachtkledij aangedaan.

Na de verzorging is er opnieuw tijd om afscheid te nemen. Probeer hierbij ook aandacht te hebben voor kinderen, hoe klein ze misschien ook nog zijn. Vaak willen kinderen op hun eigen manier ook nog afscheid nemen. Dit kan op verschillende manieren vb. door het geven van een kus of het leggen van een zelfgemaakte tekening op het bed van de overledene. Het is goed en belangrijk om hen deze kans te geven. Als u samen met een kind afscheid komt nemen van uw naaste, bereidt het kind hier dan vooraf goed op voor. Vertel hoe de overledene eruit ziet: witte huidskleur, gesloten ogen,... Vertel dat iemand die dood is niet meer kan ademen, voelen, ruiken, bewegen, denken, zien, horen,... Verderop in deze brochure vindt u nog meer informatie over het betrekken van kinderen in de laatste dagen van het leven.

Ook als er geen beurtrol mogelijk is, is het belangrijk om af en toe even tijd voor uzelf te nemen. Het geeft u de mogelijkheid om even op adem te komen en zo nadien terug rustig nabij te zijn.

Als u tijdens de nacht graag blijft waken, laat dit dan even aan de verpleegkundigen van de afdeling weten. Zij voorzien dan een logeerbedje en het nodige materiaal om de nacht te kunnen doorbrengen bij uw naaste.

Sfeer

Probeer voor een rustige, aangename sfeer te zorgen. Gewoon bij mekaar zijn geeft vaak steun. De lievelingsmuziek van de zieke, foto's,... kunnen herinneringen naar boven halen en een gesprek op gang brengen. Het is zeker niet de bedoeling dat u alleen maar stil langs het ziekbed mag zitten.

Samen zorg dragen

Sommige naasten vinden het fijn om nog iets te kunnen betekenen in de zorg voor de zieke. Dit kan door kleine dingen zoals het kussen goed leggen, de mond te bevochtigen of de handen en de voeten te masseren met bodylotion. Maar misschien helpt u ook graag bij de ochtendverzorging? Maak uw wensen kenbaar aan de verpleegkundigen van de afdeling. Zij bekijken samen met u wat haalbaar is.

Soms toch overlijden wanneer de zieke alleen is

Het komt wel vaker voor dat mensen alleen zijn als ze sterven. Dat ze net overlijden op het moment dat u een luchtje gaat scheppen, een tas koffie gaat halen of snel even naar huis gaat. Naasten voelen zich dan soms schuldig, terwijl een overlijden nooit helemaal te voorspellen is.

Wij gaan er dan vanuit dat dit voor de patiënt de beste manier is om het leven los te laten. Het kan helpen om op het moment dat je de kamer verlaat, nog even bewust dag te zeggen.

Vertrouwde rituelen

Waken doet stilstaan bij hoe het geweest is. Het kan een tijd zijn van afscheidsrituelen. Een bewust afscheidsmoment kan een kans zijn om nog te zeggen wat zo bijzonder was of om dank te zeggen. Herinneringen ophalen, voorlezen, foto's bekijken, gebed, muziek, eventueel een ziekenzegen... Alles wat voor u passend is, kan helpen.

Uw levensvisie of geloofsovertuiging kan het afscheidsritueel invullen. Een (spirituele) begeleider naar keuze kan hierbij ondersteunen. In het ziekenhuis zijn er zowel pastoraal medewerkers als een moreel consulent die u hierbij kunnen begeleiden. Indien gewenst kan u hen contacteren via het verplegend personeel op de afdeling.

Zorg er ook voor dat de omgeving van uw kind op de hoogte is van de situatie. Verwittig de leerkracht op school, ouders van vriendjes,... Zo kan er wat extra aandacht gegeven worden als uw kind het moeilijk heeft.

Vertel in de taal van het kind

Probeer vragen zo duidelijk en eerlijk mogelijk te beantwoorden. Als uw kind op bezoek komt, kan het zinvol zijn om vooraf even te vertellen wat het zal zien. Vertel hoe de zieke eruit ziet. Waarom er bepaalde kabeltjes en slangetjes aan hem hangen,...

Gebruik zoveel mogelijk woorden die het kind kent. **H**et is belangrijk dat u de informatie afstemt op de leef- en denkwereld van het kind. Spreek duidelijke taal en verbloem de zaken niet. Spreek bijvoorbeeld niet over 'voor altijd slapen' want kinderen kunnen bepaalde zaken erg letterlijk nemen en worden soms zelf **b**ang om nog te gaan slapen. Spreek wel over sterven en overlijden. Kinderen kunnen bepaalde zaken erg letterlijk opnemen en worden soms zelf bang om nog te gaan slapen.

Kinderen geven vaak zelf aan wanneer ze genoeg informatie gehad hebben. Bvb. door weg te kijken, door over iets anders te beginnen, door weg te lopen en iets anders te gaan doen,... Houdt rekening met deze signalen en dring informatie nooit op. Hun emoties wisselen ook snel. Zo kunnen zij het ene moment intens verdrietig zijn en kort daarna vrolijk verder gaan spelen. Dit is voor hen een heel normale manier om hun emoties te tonen en te verwerken wat er gebeurt.

Kinderen en afscheid

Als er iemand in uw directe omgeving ernstig ziek wordt of komt te overlijden, wordt u als ouder of grootouder verondersteld uw kinderen of kleinkinderen, in te lichten. Dit is vaak geen evidente opdracht, nochtans is het meestal niet nodig om iets speciaals te ondernemen. Onderstaande tips kunnen u wat helpen om kinderen te informeren en te betrekken bij het overlijden. De boekjes 'Niet te jong voor verlies' en 'Als iemand doodgaat', beide boekjes kan u in de waakmand terugvinden. U kan meer informatie lezen via de website www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be.

Luister naar de vragen

Ook al is het soms moeilijk voor u, kinderen moeten de ruimte krijgen om hun vragen te stellen en hun gevoelens te delen. Door hen te beluisteren geeft u de mogelijkheid om open met hen te spreken over moeilijke onderwerpen zoals ziekte en dood.

Kinderen hebben soms veel vragen, vragen waar u misschien niet altijd een antwoord op kan geven. U vraagt dan best wat uw kind er zelf over denkt, zo komt u ook te weten welke ideeën en fantasieën er zich gevormd hebben. U kan hierop inspelen en verkeerd begrepen zaken rechtzetten. U mag ook eerlijk zeggen dat u iets niet weet.

Belang van veiligheid

Stel uw kind gerust en verzeker het regelmatig dat er altijd iemand voor hem zal zorgen. Probeer zo weinig mogelijk aan de gekende structuur in uw gezin te veranderen. Het gewone leven gaat voor een stuk voort en geeft kinderen een gevoel van veiligheid.

Veranderingen op het einde van het leven

Op het einde van het leven, dit noemen we de terminale fase, zien we een aantal lichamelijke of geestelijke veranderingen optreden. De meest voorkomende veranderingen zijn hieronder opgesomd. Niet elke verandering komt bij iedereen of in dezelfde mate voor. Als u twijfelt of vragen heeft, stel ze dan zeker aan de arts, de verpleegkundigen van de afdeling of aan iemand van het Palliatief Support Team.

Waarom wordt er gestopt met vocht en voeding? Je kan iemand toch niet laten uitdrogen of verhongeren?

Stervenden hebben minder behoefte aan vocht en voeding. Vaak zien we dat deze patiënten al een tijdje minder goed eten en uiteindelijk ook minder drinken. Mensen sterven niet omdat ze niet meer eten of drinken, maar stoppen net met deze zaken omdat ze stervende zijn. Het heeft geen zin om hen dit toch verder toe te dienen. Integendeel, ze gaan vaak meer ongemakken ervaren zoals: vochtophoping in het lichaam, misselijkheid en braken.

Wanneer er om voorgaande redenen gestopt wordt met vocht en voeding is het belangrijk om te beseffen dat iemand die stervende is geen honger- of dorstgevoel zal ervaren. Wel worden de mond en lippen droger. Een goede mondzorg en het regelmatig bevochtigen van de lippen kan hierbij helpen. In de waakmand of op de verpleegafdeling kan u een brochure terugvinden met uitleg over en tips voor een goede mondzorg.

Waarom verandert de ademhaling?

De ademhaling van een stervende in de terminale fase wordt vaak onregelmatiger en er kunnen zelfs ademhalingspauzes ontstaan. Deze pauzes kunnen van enkele seconden tot een halve minuut of meer gaan. Voor u, als naaste, is het belangrijk te weten dat de stervende dit zelf niet ervaart.

Verder kan het gebeuren dat er een reutelend geluid ontstaat. Dit komt omdat de hoest en slikreflex verdwijnen. Doordat slijm zich (natuurlijk) ophoopt in de keel of luchtpijp kan een reutelende ademhaling ontstaan. Dit is een onaangenaam geluid voor u als omstaander, maar de stervende zelf heeft hier geen last van. Om dit vervelende geluid tegen te gaan kan er medicatie gegeven worden die de slijmen indrogen. Dit heeft echter niet altijd effect.

Soms krijgen stervenden het heel moeilijk om te ademen of ontstaat er net een heel snelle ademhaling. Door het toedienen van medicatie trachten we dit te controleren en het comfort van de stervende te verhogen.

Hoe komt het dat mijn naaste opeens zo verward is?

Enkele dagen of zelfs enkele uren voor het overlijden kan onrust en verwardheid optreden.

De stervende lijkt in zijn eigen wereld te zitten en ziet en beleeft dingen die er niet zijn. Soms herhaalt de patiënt telkens dezelfde bewegingen of beweegt zich onrustig in bed. Als naaste is het belangrijk rustig te blijven en de stervende nabij te zijn. Als de onrust aanhoudt of te erg wordt, kan het nodig zijn dat de arts medicatie opstart. Soms is het zelfs nodig om continue medicatie toe te dienen waar de patiënt van zal gaan slapen.

Waarom is er nog zo weinig persoonlijke contact?

In de terminale fase lijkt het alsof de stervende zich langzaam terugtrekt uit het leven. Vlak voor het overlijden daalt het bewustzijn nog verder. Meestal glijdt de stervende weg in een diepe slaap, al dan niet omwille van de medicatie die er toegediend wordt.

Het is belangrijk om in deze periode rustig aanwezig te zijn bij de stervende. Zorg ervoor dat er niet teveel mensen tegelijk op de kamer zijn, praat zachtjes. U mag de stervende zeker ook nog aanraken of de hand vastnemen, laten voelen dat u nabij bent. U mag de stervende ook blijven aanspreken ook al kan deze zelf niet meer reageren. Probeer vooral te doen waar u zich goed bij voelt en waarvan u weet dat dit ook bij uw naaste past.