

**Marga
Klompé**

voor het beste van elk moment

***Voor de laatste periode
van samenzijn***

Colofon

Redactie

Vakgroep geestelijke verzorging
& vakgroep medische zorg
Marga Klompé

Met dank aan

Collega's van Marga Klompé
die hebben bijgedragen aan
dit boekje

Bronvermelding

Folders 'De stervensfase' en
'Palliatieve sedatie' van IKNL

Inhoudsopgave

Gedicht 'Stilte'	4
Voorwoord	5
Waken	6
Gedicht 'Waken'	6
Ruimte voor eigen ervaringen rondom het waken	7
Gedicht 'Handen'	8
Veelgestelde medische vragen	9
Welke medicijnen en medische behandelingen zijn nog wenselijk?	
Wat kan er gedaan worden aan onrust?	
Wat kan er gedaan worden aan pijn?	
Wat gebeurt er met de ademhaling van iemand die stervende is?	
Wat gebeurt er als iemand niet meer eet of drinkt?	
Ruimte voor eigen vragen en gedachten	12
Na het overlijden	13
Gedicht 'In het licht van de herinnering'	13
Ruimte voor persoonlijke herinneringen	14



Zit maar
stil bij mij

Stilte is nu
genoeg

Stilte zegt het
onzegbare

Voorwoord

Iemand waarvan u houdt en die van u houdt is erg ziek. Als familie of betrokkene wilt u iemand zo goed mogelijk bijstaan. Wij willen proberen u hierbij te ondersteunen. Dit boekje is voor u gemaakt en staat vol met (medische) informatie, veelgestelde vragen, inspirerende gedichten, maar ook met ruimte voor eigen notities.

Waken is de tijd doorkomen. Een tijd van niets doen, zo lijkt het, maar ondertussen kan er nog veel. Als uw naaste aanspreekbaar is, kunt u praten over de mooie en moeilijke momenten die u samen hebt gedeeld of over wat komen gaat. Wanneer het lijkt alsof er geen contact meer mogelijk is kunt u met de verzorging overleggen wat u het beste nog kunt doen, bijvoorbeeld uw naaste aanraken, verzorgen, de lippen nat maken. Ook kunt u uw naaste laten merken dat u er bent door bijvoorbeeld een hand vast te houden. Ga er altijd vanuit dat iemand u kan horen. Vertel over de dagelijkse dingen of lees een gedicht of verhaal voor. Zo brengt u samen de tijd door en bereidt u elkaar voor op wat komen gaat.

Wat vooral van belang is, is het scheppen van een sfeer van rust, respect en liefde voor elkaar. Om dat te kunnen doen is het goed dat u zelf de rust neemt om deze uren goed door te brengen. Er zal veel door u heengaan. Ook de gedachte aan een komend afscheid.

Praten over de dood is niet gemakkelijk maar helpt bij het verwerken. Soms kan het ook fijn zijn om wel in de buurt van uw dierbare te zijn, maar niet in dezelfde ruimte. U kunt aan de verzorging vragen welke ruimte u kunt gebruiken om even rustig te kunnen bellen of als familie samen te zijn. Bespreek ook met hen de mogelijkheid om te kunnen overnachten.

De verzorgende kan aanbieden een geestelijk verzorger in te schakelen, maar u kunt er ook zelf om vragen. Zij zijn er voor u ongeacht uw levensbeschouwelijke achtergrond. Door dit hele boekje heen is er ruimte om persoonlijke aantekeningen te maken van gedachten en herinneringen die u wilt onthouden. Maak daar gerust gebruik van. Dit boekje is voor u en mag meegenomen worden.

Vakgroep geestelijke verzorging
& vakgroep medische zorg
Marga Klompé

Waken

Als het sterven nabij is dan kunt u afspreken om over te gaan tot waken, op een rustige manier dag en nacht bij uw dierbare aanwezig zijn. Om de beurt of samen. Wanneer u elkaar aflost bij het waken is het belangrijk om elkaar op de hoogte te houden van de gebeurtenissen. Door op de hoogte te zijn van elkaars ervaringen en gevoel blijf je als familie met elkaar in gesprek. Een schrift waarin iedereen kort iets opschrijft kan hierbij een hulpmiddel zijn. Daarnaast is het belangrijk om in gesprek te zijn met de verzorging en zo samen te zoeken naar de beste zorg.

Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzegen. Ook u zelf kunt nog veel doen voor uw dierbare die stervende is. U kunt hem of haar aanraken, vasthouden, zacht toespreken en muziek laten luisteren waar uw dierbare van houdt. Ook kunt u sfeer en rust creëren door samen te bidden, foto's of bloemen neer te zetten en iets voor te lezen. Om u hierbij te kunnen ondersteunen in deze moeilijke tijd is er een waakmand beschikbaar. Hier zit onder andere muziek, een CD-speler, gedichten, geurtjes en kaarsen in. Als u hier interesse in heeft, dan kan de verzorging u deze mand aanreiken.

Waken

Waken is de jas van de haast uittrekken.

Waken is stiller worden.

Waken is overbodig spreken vermijden.

Waken is van buiten naar binnen keren.

Waken is je aandacht richten.

Waken is aanwezig zijn.

Waken is zijn bij deze mens.

Waken is oplettend worden voor deze ene mens.

Marinus van den Berg

Hoe ik het waken ervaar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handen

Gelukkig is de mens die tot het einde toe handen mag voelen die goed doen.

De hand die met aandacht wast.
De hand die met zorg aankleedt.
De hand die met liefde kamt.
De hand die met respect aanraakt.
De hand die met het hart troost.

Geen mens kan leven zonder die hand,
die teder is,
die behoedt,
die beschermt
en bemoediging uitstraalt.

Tot het einde toe verlangt de mens
naar die hand,
om te geven de liefde die onmisbaar is.

Door te spreken, kunt u er zijn voor uw naaste: 'Ik ben er voor jou, jij bent niet alleen'. Maar ook door elkaars handen vast te houden laat u weten dat u aanwezig en nabij bent. Soms schieten gebruikelijke manieren van communiceren tekort. Niet het woord, maar de aanraking kan dan leiden tot toenadering en het gevoel van gezien worden.

Veelgestelde medische vragen

Op de volgende pagina's gaan we in op enkele medische vragen waar u mee in aanraking kunt komen tijdens de periode van het waken. Als u andere medische vragen heeft of behoefte heeft om verder in gesprek te gaan, spreek dan de verzorging op de afdeling of woning aan.

Welke medicijnen en medische behandelingen zijn nog wenselijk?

In de laatste levensfase van een mens is het uitgangspunt dat alleen nog die medicijnen worden aangeboden die bijdragen aan het levenscomfort. Het wordt minder belangrijk om de temperatuur en bloeddruk te controleren en de bloedsuikerspiegel te meten. Dit heeft namelijk geen gevolgen meer voor de verdere behandeling en verstoort onnodig de rust bij uw dierbare.

In de laatste fase van iemands leven moeten er soms moeilijke medische beslissingen worden gemaakt. Daarbij is het belangrijk dat er steeds een goede afweging wordt gemaakt in de keuze voor een behandeling die het leven verlengt of een behandeling die zorgt voor een comfortabel levens-einde. In deze complexe situaties is het van belang dat er steeds goed overleg

plaatsvindt tussen het medische team en de familie. Hierin wordt gekeken wat op dat moment in het leven van uw dierbare het beste besluit is om te nemen.

Wat kan er gedaan worden aan onrust?

In de laatste levensdagen kan het zijn dat iemand angst en lichamelijke onrust kent. Vaak is de oorzaak hiervan moeilijk te achterhalen. Voor het comfort kan daarom naast pijnmedicatie ook medicatie tegen onrust toegediend worden. Als de onrust en de angst bij een mens te sterk worden kan een arts, in overleg met de familie, ervoor kiezen om over te gaan op palliatieve sedatie. Uw naaste krijgt dan medicijnen waardoor het bewustzijn verlaagd wordt en hij of zij uiteindelijk in een comateuze toestand terecht komt. Hierdoor kunnen angst en pijn in de laatste fase worden weggenomen.

Wat kan er gedaan worden aan pijn?

Als iemand pijn heeft dan zal er allereerst gekeken worden waar deze pijn vandaan komt. Er zijn verschillende soorten medicijnen beschikbaar voor verschillende soorten pijn. Waar paracetamol kan helpen bij lichte tot matige pijn zijn er opiaten als morfine en fentanyl beschikbaar als er sprake is van ernstige pijn. Ook als een mens niet goed meer kan slikken, zijn er via pleisters, injecties of continue toediening met behulp van een pompje verschillende mogelijkheden om pijn te verlichten. De dosering van de medicijnen gaat in goed overleg met de arts en zal regelmatig opnieuw besproken worden. Soms is er namelijk tussen de vaste medicatiemomenten extra pijnstilling nodig. In de laatste dagen van iemands leven is juist vaak een lagere dosering gewenst omdat de nieren dan vaak minder gaan werken en de medicatie hierdoor langzamer het lichaam verlaat. Doordat iemand in de stervensfase vaak steeds minder beweegt kan de pijn ontstaan door langer in een zelfde houding te liggen. De verzorging zal hierop het lichaam extra ondersteuning geven en zo nodig wisselgeving inzetten. Goede observatie en luisteren naar wat uw naaste in deze fase aangeeft is belangrijk voor de familie, verzorging en arts.

Ook als iemand zich door middel van taal niet meer goed kan uiten en dus niet meer kan vertellen dat hij pijn heeft, zijn er andere manieren om dit goed te kunnen inschatten. Zo zal de zorg extra goed letten op vertekeningen in een gezichtsuitdrukking, verkrampingen van het lichaam, andere geluiden die iemand maakt, een veranderende ademhaling en tot slot veranderingen in de manier waarop iemand zich beweegt. Altijd kan bij twijfel hierover overleg plaatsvinden met de verzorging en arts.

Belangrijk om te vermelden is dat morfine of een ander opiaat er niet voor zorgt dat de ademhaling stopt en een mens overlijdt. Te allen tijde zal de dosering van deze medicatie zodanig zijn dat iemand deze goed kan verdragen. Deze middelen worden gegeven ter pijnbestrijding en hebben niet als doel het overlijden te bespoedigen. Als er sprake is van heftige acute pijn en er snel een hoge dosering pijnmedicatie gegeven moet worden, dan kan de ademhaling wel zwakker worden. Slechts in zeldzame gevallen leidt dit tot een snellere dood. Pijnmedicatie wordt altijd gegeven met als doel het lijden te verlichten en niet het leven te beëindigen.

Wat gebeurt er met de ademhaling van iemand die stervende is?

Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat het overlijden dichterbij komt. De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademteugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit. Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen besluiten om extra rustgevendende medicijnen toe te dienen. Doordat de normale hoest- en slijkprikkelers verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Soms kan het reutelende geluid verminderd worden door iemand op een andere zijde te leggen. Het reutelende geluid kan het gevoel geven dat de stervende ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar hij of zij zelf geen last van heeft. De fase van onregelmatige ademen en reutelen

wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, een oppervlakkiger ademhaling en ten slotte de laatste adem. In veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

Wat gebeurt er als iemand niet meer eet of drinkt?

In de laatste levensfase hebben mensen vaak nog maar weinig behoefte aan voedsel en vocht. Iemand kan daardoor snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen. Belangrijk is het om te beseffen dat mensen niet sterven omdat ze niet meer eten en drinken, maar dat ze niet eten en drinken omdat ze sterven. Het kan voor uw dierbare prettig zijn om de mond en lippen regelmatig te bevochtigen omdat deze erg droog kunnen worden. De verzorging kan hierbij adviseren en helpen. Hoe lang het duurt voor iemand overlijdt als hij of zij niet meer eet en drinkt, is heel wisselend. Ieder sterfbed is daarin uniek. Meestal is het zo dat als iemand in een slechte conditie verkeert en stopt met drinken, nog maximaal één tot twee weken leeft.

Na het overlijden

Als uw dierbare overleden is, neem dan rustig de tijd om op een voor u goede manier afscheid te nemen. U kunt contact opnemen met een uitvaart-

verzorgster. Voor welke uitvaartverzorgster u ook kiest, wij willen u meegeven voor een afscheid te kiezen dat geheel bij uw dierbare en u zelf past.

Eigen vragen en gedachten

In het licht van de herinnering

Praten over iemand
die is heengegaan,
vragen:

'Hoe was hij?' of:

'Wie was deze vrouw voor jou?'
Raakt diepe lagen aan in hen,
die na een afscheid
zonder hun geliefde
moeten verdergaan.

Tastend in herinnering
groeit het wonder
van verwondering
om wie hij was
om wat zij deed.

Wat zo gewoon was,
krijgt een nieuwe klank
en terwijl wij zoeken naar de woorden,
klinken zachtjes
de akkoorden
van een leven met elkaar
dat nu voorbij is, maar
dat in het licht van de herinnering
ook stil maakt
van verwondering en dank.

Marga Klomppe



voor het beste van elk moment

Heeft u naar aanleiding van dit boekje behoefte om in contact te komen met een van onze geestelijke verzorgers? Mail dan naar geestelijkeverzorging@szmk.nl

Postbus 71, 7140 AB Groenlo
Ziekenhuisstraat 14, 7141 AN Groenlo
Telefoon 0544 47 41 00