



Waken bij het sterfbed



Deze folder is een gids voor als u bij het sterfbed van uw naaste zit. Wij willen u graag helpen om deze tijd zo goed mogelijk door te komen. In deze folder treft u daarom nuttige informatie over het stervensproces, we bieden u handvaten om de periode van waken in te vullen, we leggen uit waar de waakmand toe dient en we zeggen iets over de laatste zorg.





Inleiding

Iemand heeft eens gezegd: 'De dood is van alle bezoekers de meest aangekondigde en de minst verwachte.' Daar zit wel iets in. U wist dat uw naaste zou gaan overlijden, maar nu het sterven werkelijk aanstaande is, voelt u zich misschien tóch een beetje overvallen. De dood blijft een verre vreemdeling, ook al weten we heel goed dat hij altijd dichtbij is. En daarom kan het u vreemd te moede zijn. Iemand die u lief was of die u goed kende, staat op het punt om het leven los te laten. En dat betekent dat u definitief afscheid van hem of haar moet nemen. Dat kan allerlei gevoelens oproepen: verdriet, weemoed, opluchting, machteloosheid, vult u maar in. Maar daarnaast zullen praktische zaken u bezighouden: hoe zal het gaan en wat moet er gedaan worden?



Wat is waken?

Voor uw gevoel is waken misschien niets anders dan wachten. Wachten tot de dood intreedt. In veel van de gevallen is niet duidelijk hoelang dit wachten zal gaan duren: een paar uur, een paar dagen, nog iets langer zelfs? Dat brengt onzekerheid met zich mee. Wachten is vaak niet onze sterkste kant. We leven immers in een tijd en in een samenleving waarin alles zo snel en efficiënt mogelijk moet verlopen. Als we dan opeens stilgezet worden en onze plannen even op de lange baan moeten schuiven, kan dat ongeduld of rusteloosheid teweegbrengen.

Waken is echter méér dan wachten. In wachten zit iets passiefs, maar

waken is een actief gebeuren. Achter waken zit een wilsbesluit om trouw te zijn en aandacht te tonen. Waken is tijd en ruimte vrijmaken voor de stervende. U bent dan niet gericht op het wegtikken van de klok, maar op het zo goed mogelijk invullen van de tijd die u nog hebt met elkaar. Dat betekent overigens niet dat u constant bij de stervende zou moeten zijn, of dat u de hele tijd aan het regelen moet gaan. Integendeel, het betekent dat u gaat focussen op wat nu belangrijk is: het bijstaan en afscheid nemen van uw naaste.

Deze vorm van wachten is in zekere zin te vergelijken met de laatste loodjes van een zwangerschap.

Als de negen maanden bijna om zijn, stijgt de spanning. En dan, niet altijd op het moment dat wij het verwachtten, is het zover. Een mens komt ter wereld. Hoe vaak we dit ook meemaken, het blijft een wonderlijk gebeuren. Op de grens van leven en dood houden we als het ware even onze adem in. Dit is ook het geval ook als een mens op het punt staat om dit leven te verlaten. Niet altijd gaat daar een wachttijd aan vooraf. Maar als dat wel het geval is, dan is dat een bijzondere tijd, die we ten volle mogen benutten. Immers, dit is het laatste wat we voor onze naaste kunnen doen.





Hoe kan waken ingevuld worden?

Uiteraard gaan we u niet voorschrijven hoe u moet waken. Maar wellicht hebt u iets aan onderstaande adviezen, waardoor het wachten voor u zinvol wordt en vol te houden is.

- Als het enigszins mogelijk is, neem dan de tijd. Probeer uw agenda aan te passen en de dingen zó te regelen, dat u rustig tijd met de stervende kunt doorbrengen.
- Probeer dicht bij de stervende te zijn, niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk. Aanraken mag, zeker als dat passend is bij de relatie die u met de stervende had.
- Helpen bij de verzorging is ook mogelijk, bijvoorbeeld door de lippen te bevochtigen, het kussen goed te leggen, het haar een beetje te kammen of een lekker geurtje op te doen.
- Maaswaarden beschikt over een koppelbed. Dit bed kunt u naast het bed van de stervende zetten, zodat u dichtbij blijft en een goed bed hebt om op te kunnen slapen
- Het is fijn als er een goede sfeer is in de sterfkamer. Die sfeer kan bijvoorbeeld bewerkt worden door het zacht afspelen van muziek waar uw naaste van hield. Een schemerlamp of (batterij)

kaars kan zorgen voor een gedempt licht. Als u met meer mensen in de kamer bent, kunt u samen zachtjes herinneringen ophalen aan het leven van uw naaste. Een gebed uitspreken of een lied zingen is ook mooi.

- Wees niet bang voor stilte! Stilte kan een weldadige werking hebben, ze geeft bijvoorbeeld ruimte aan gedachten, gevoelens en gebeden.
- Schrijf zo nodig dingen op. Dit kunnen herinneringen zijn die bij u boven komen. Het kan ook de naam van een begrafenisondernemer, predikant of pastor zijn met wie u contact op wilt nemen. Misschien is het een lied of gedicht waarvan u de tekst en vindplaats wilt onthouden. Of de naam van een bloem waarvan uw naaste hield.
- Misschien ligt het in de lijn van uw naaste om de grens tussen leven en dood te markeren met een kerkelijk ritueel. De stervende kan de laatste zegen ontvangen van een

protestantse voorganger, of de ziekenzalving (ook wel het sacrament der bemoediging genoemd) van een katholieke pastor. Daarvoor is het wel nodig dat u de betrokken pastor tijdig inschakelt. Als u informatie nodig hebt op dit gebied, kunt u (via de zorgmedewerkers) een geestelijk verzorger raadplegen.

- Tenslotte een relativerende opmerking: waken is geen heilige plicht. Zeker niet als de dood langer op zich laat wachten dan gedacht. Nuchtere overwegingen zijn ook belangrijk. Het heeft bijvoorbeeld geen zin om compleet uitgeput te raken. Bedenk: zorgen voor een ander is een dankbare taak, maar zonder zelfzorg gaat het niet. Wissel daarom zo mogelijk met elkaar af. Als u thuis beter kunt slapen dan bij de stervende, ga dan thuis slapen. Het is niet zo dat een stervende geen moment alleen mag zijn.

De waakmand en waakmap

Bij Maaswaarden is er op alle afdelingen een waakmand beschikbaar. Dit is een grote rieten mand, waarin allerlei dingen zitten die u van dienst kunnen zijn tijdens het waken. Mocht de mand u nog niet aangeboden zijn, vraag er dan om. U treft er dingen in als een plaid, een Bijbel, tissues en een puzzel-

boekje. Boven in de mand ligt de zogenaamde waakmap. Daarin is veel waardevolle informatie te vinden (bijvoorbeeld een overzicht van alle uitvaartondernemers in de regio), maar er staan ook teksten, gebeden en gedichten in. Wie weet hebt u er iets aan!





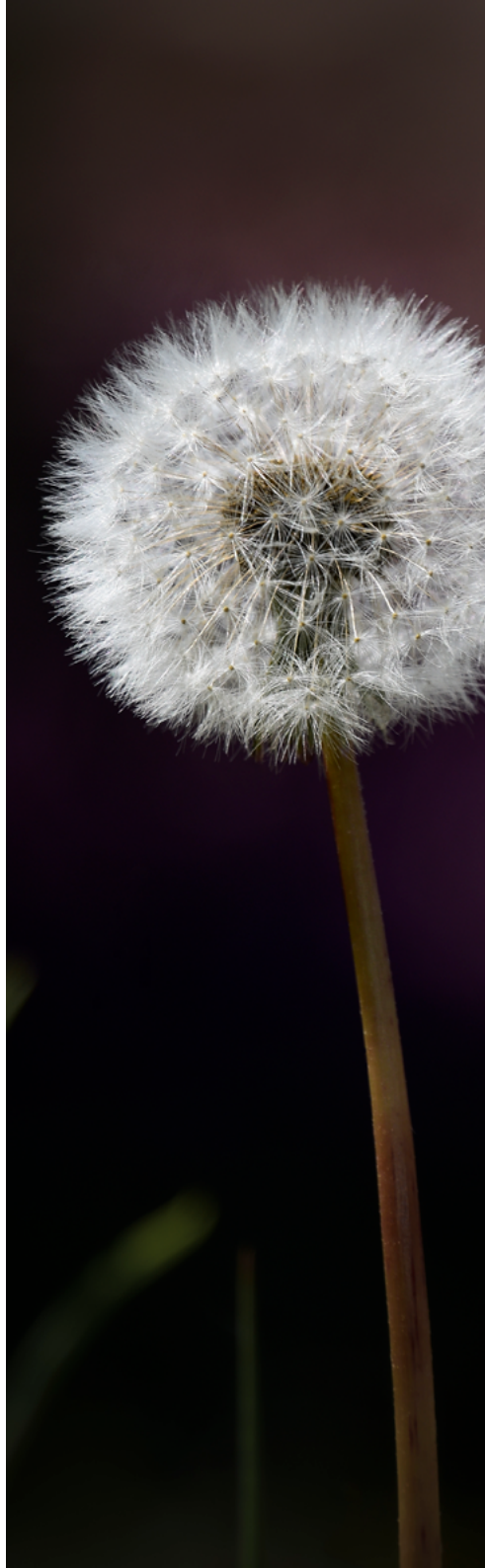
Wat kan waken moeilijk maken?

Waarom waken mooi kan zijn hebben we hopelijk al voldoende uitgelegd, maar het is goed om ook stil te staan bij factoren die het juist moeilijk kunnen maken om te waken. We noemen een paar redenen:

- Misschien is het de eerste keer dat u bij het sterfbed van een naaste zit. Daardoor kan het heel confronterend zijn, vooral als u ziet dat uw naaste het zwaar heeft.
 - Misschien hebt u hele nare herinneringen aan een eerder sterfbed dat u hebt meegemaakt. Daardoor ziet u er als een berg tegenop om opnieuw bij een sterfbed te zijn. Bedenk dan dat dit overlijden er nu heel anders aan toe kan gaan.
- Bovendien is het zo dat de medische mogelijkheden om pijn en benauwdheid te verzachten enorm zijn toegenomen in de loop van de tijd.
- Misschien hebt u moeite met het medische beleid ten opzichte van uw naaste. Er is bijvoorbeeld tot palliatieve sedatie besloten terwijl u daar nog uw vragen over heeft. Schroom dan niet om de arts of een andere medewerker (opnieuw) te raadplegen!
 - Waken kan moeilijk worden als er spanningen in de familie zijn. Misschien had u een complexe relatie met uw naaste, of is er onenigheid ontstaan in de kring eromheen. Dit alles kan een sterfbed heel beladen en de sfeer heel gespannen maken.

Misschien is dit dan het moment om de confrontatie met uzelf aan te gaan en uzelf te verzoenen met de manier waarop het gegaan is en gaat. Mocht dit te veel gevraagd zijn, probeer dan een andere manier te vinden om met de situatie om te gaan, eventueel met behulp van een professional.

- Wie gaat waken, moet de overstap zien te maken van een drukke levendige wereld naar een kleine stille ruimte waarin de schaduw van de dood zichtbaar en voelbaar is. Dat valt niet mee. Uw eerste reflex is misschien om te vluchten, weg van de angst en de somberheid die u daardoor overvallen. Want er dringen zich een paar dingen aan u op: dat u straks verder moet zonder hem of haar en dat u zelf ook eenmaal zult sterven. Dat zijn confronterende zaken, waarvoor mensen graag uit de weg gaan. Echter, bij nader inzien zijn het ook kansrijke momenten om wijsheid en levenskunst op te doen.



Hoe kan het gaan vlak voor het overlijden?

Als het moment van overlijden nadert, zijn er vaak bepaalde veranderingen merkbaar bij de stervende. Het is goed als u hiervan op de hoogte bent, want dan hoeft u er niet van te schrikken. De volgende tekenen kunnen op het naderende einde wijzen:

- De stervende heeft een verminderde behoefte aan eten en drinken. Het gewicht neemt af, de neus wordt spitzer en de wangen vallen in. Een tekort aan vocht zou normaliter tot dorst leiden, maar een stervende ervaart niet of nauwelijks dorst. Het bevochtigen van de lippen is vaak al genoeg.
- De ademhaling verandert. Als deze onregelmatig wordt of gaat stokken, dan is het levenseinde nabij. Soms valt de ademhaling helemaal stil, om dan even later met een zucht weer op gang te komen. Dit wordt wel de Cheyne-Stokes-ademhaling genoemd. De tussenpozen kunnen heel lang duren voor uw gevoel.

Het kan ook zo zijn dat de ademhaling hoorbaar wordt in de vorm van rochelen of reutelen. De gewone hoest- en slikprikkelers zijn verdwenen, dus in de keel kan zich slijm ophopen. Misschien vindt u dit akelig om te zien en te horen, maar dan is het goed om te bedenken dat de stervende hier zelf weinig tot geen last van heeft. Hij of zij is immers nauwelijks bij bewustzijn. Mocht u toch duidelijk pijn, onrust of benauwdheid waarnemen, dan kunt u de arts vragen of hier iets aan gedaan kan worden.

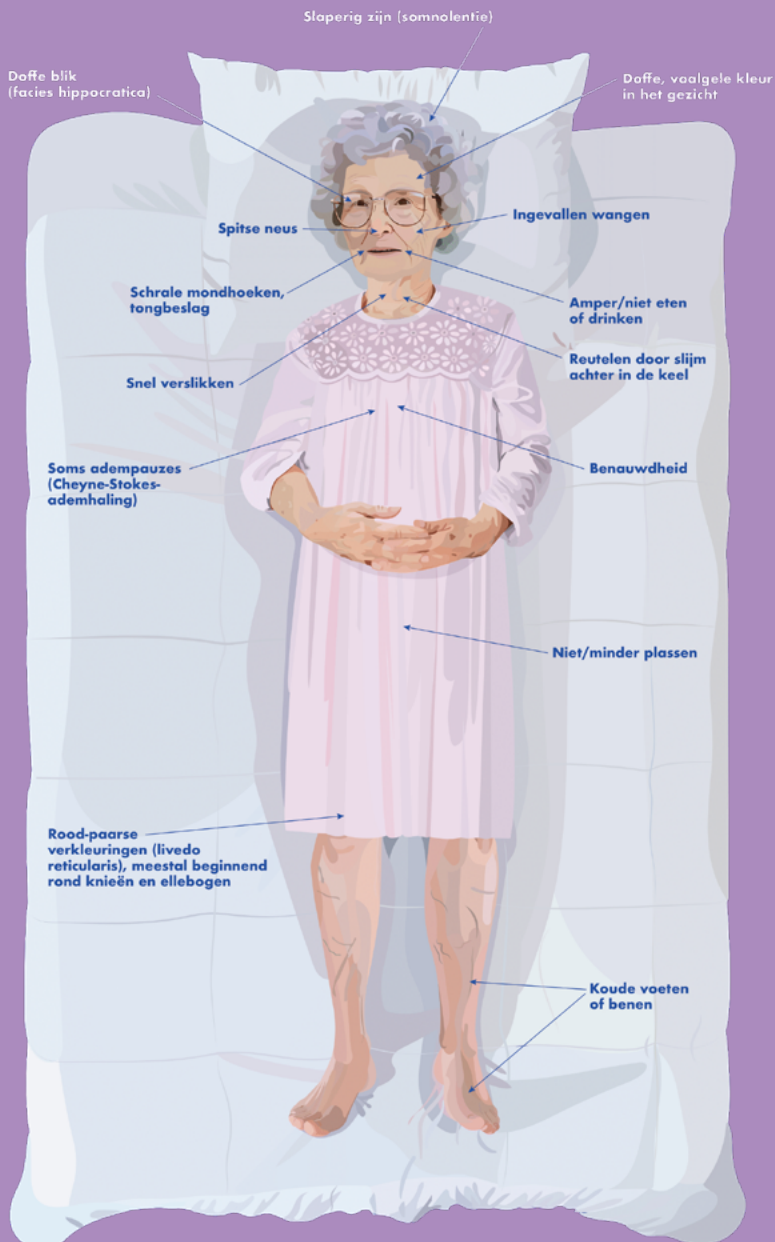
- De bloedsomloop wordt trager en beperkter. Het bloed trekt zich steeds meer terug naar borst- en buikholte. Hierdoor voelen de uiterste delen van het lichaam, zoals benen, handen en neus, steeds kouder aan. Op de benen kunnen rood-paarse verkleuringen (ook wel circulatievlekken geheten) ontstaan. De gezichtskleur wordt steeds grauwer en zal uiteindelijk 'doodsbleek' zijn.



- Het bewustzijn verandert. De perioden dat uw naaste wakker is zullen steeds korter worden. Het lijkt wel of de stervende zich meer en meer terugtrekt uit het leven. Het wordt dan ook steeds moeilijker om contact te maken. Let wel: ook al kan de stervende niet of nauwelijks meer reageren, de kans is aanwezig dat hij/zij nog wel dingen hoort. Daarom is het belangrijk dat de sfeer rustig en vredig is. Op het laatst is het bewustzijn zozeer gedaald, dat uw naaste wegglijdt in een toestand van slaap of coma.

De afbeelding hiernaast geeft een goed overzicht van de genoemde veranderingen.

Kenmerken van een stervend lichaam



Laatste zorg na het overlijden

Op een gegeven moment blaast de stervende de laatste adem uit. Veel familieleden of andere naasten hebben de wens om hierbij aanwezig te zijn. Anderen gaan dit moment juist uit de weg. Het kan ook zijn dat u er heel graag bij wilde zijn, maar dat uw naaste uiteindelijk tóch de laatste adem uitblies op een moment dat u (even) weg was. Kwel uzelf in dat geval niet met spijt- of schuldgevoelens. Het moment van sterven is nu eenmaal niet te plannen.

Als uw naaste overleden is en u was erbij, mag u even rustig de tijd nemen om alles op u in te laten werken. Daarna licht u de zorgmedewerker of arts in en neemt u contact op met de uitvaartondernemer. Zodra de arts het lichaam heeft geschouwd en de dood officieel heeft vastgesteld, kan de laatste verzorging ter hand worden genomen.

Het opbaren kan op verschillende plaatsen: thuis, in de kamer van het verpleeg- of verzorgingshuis, of in

een rouwcentrum. Zorgmedewerkers en/of de uitvaartondernemer kunnen u hier nader over informeren. Zij zijn ook uw vraagbaak voor alle andere dingen die nu moeten gebeuren.

Op het moment dat de overledene wordt uitgedragen, zorgen de medewerkers, eventueel samen met bewoners die daar prijs op stellen, voor een waardig uitgeleide. Dit zal in overleg met de uitvaartondernemer en de familie plaatsvinden.

Tot slot

Er is in deze brochure heel wat informatie op u af gekomen. We hopen dat u er iets aan heeft. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht bij één van onze zorgmedewerkers. Zij verwijzen u zo nodig door naar een arts, geestelijk verzorger of andere zorgprofessional.

We wensen u sterkte en hopen dat u deze periode als waardevol zult ervaren!





Mocht u nog vragen hebben,
dan kunt u altijd terecht bij één
van onze zorgmedewerkers.



maaswaarden.nl
info@maaswaarden.nl | 0416 - 698 400