



De laatste levensfase van uw naaste

Zó zorgen we voor elkaar in de Achterhoek



Afscheid nemen doet pijn,
het valt je hart niet uit te leggen
dat het de laatste keer zal zijn
dat ik ‘ik hou van je’ kan zeggen...

Inhoudsopgave

1. Inleiding	03
2. Wat merkt u bij een naderend levenseinde?	04
3. Eten en drinken	05
4. Uw naaste bezoeken	06
5. Onrust en verwardheid	07
6. Medicatie	08
7. Verandering in ademhaling	09
8. Overige lichamelijke kenmerken	09
9. Geestelijke verzorging	10
10. Muziektherapeut	11
11. Aromazorg	12
12. Kleding	12
13. Laatste zorg	13
14. Overlijden	13
15. De waakmand	14
16. Herinneringen vastleggen	16

Waken is het liefdevol en aandachtig aanwezig zijn bij een naaste die stervende is

Wanneer de verwachting is dat iemand binnen enkele dagen komt te overlijden, kunt u besluiten om te gaan waken. Het is niet altijd te voorzien wanneer iemand komt te overlijden.

Waken is het liefdevol en aandachtig aanwezig zijn bij een naaste die stervende is. De nabijheid van een vertrouwd persoon kan maken dat een stervende zich rustiger voelt.

In dit boekje geven we u informatie rondom de stervensfase. Daarnaast kan het fijn zijn om mondeling informatie te ontvangen van de zorgmedewerkers die betrokken zijn bij de zorg rondom uw naaste. Schroom niet om uw vragen aan hen te stellen.



Wat merkt u bij een naderend levenseinde?

Het wordt steeds moeilijker om met uw naaste te praten, waardoor u het idee kunt hebben dat er geen contact meer is. Dit komt door een dalend bewustzijn. Dit is een natuurlijk proces.

Wanneer in de laatste levensfase het bewustzijn is verminderd, kan het gehoor nog werken. Het is prettig om de omgeving rustig te houden. U kunt (samen of alleen) naar muziek luisteren,

dat roept vaak herinneringen en emoties op en kan ontspannend werken. Ook kan dit steun geven. Uw naaste begrijpt misschien niet alles meer wat gezegd wordt, maar waarschijnlijk hoort diegene wel alles en blijft tot op het laatste moment gevoelig voor geluid.

Aanrakingen kunnen rustgevend zijn maar dit kan ook juist onrust meebrengen, dit kan per moment verschillen.

Eten en drinken

Als u merkt dat uw naaste steeds minder wil - of kan - eten en drinken, kan dat moeilijk zijn. In de laatste weken van iemands leven, is het normaal dat iemand steeds minder kan of wil eten.

De organen werken niet goed meer en het lichaam laat merken dat het geen voeding meer nodig heeft. Hierdoor ervaart iemand geen honger meer. Soms is er nog wel dorst, maar die verdwijnt meestal na een paar dagen.

Door dalend bewustzijn is drinken niet meer mogelijk. Om toch het dorstgevoel te verminderen, kunt u de mond bevochtigen. Dat kan door met een verstuiver gevuld met water de mond vochtig te sprayen. Het kan zijn dat iemand droge lippen krijgt. Deze kunt u met lippenbalsem invetten.



Uw naaste bezoeken

Er zijn geen bezoektijden, dus u mag op elk gewenst moment bij uw naaste zijn.

Als u dat wenst, kunt u blijven slapen. Er is een koppelbed aanwezig. Dat is een bed dat aan een ander bed kan worden vastgemaakt. Op deze manier heeft u de mogelijkheid om naast uw naaste te slapen.

Vraag bij de verzorging gerust naar de mogelijkheden. Ook (kleine) kinderen zijn welkom. Breng hen mee om afscheid te nemen. Het is voor hun rouwproces belangrijk om betrokken te worden en afscheid te kunnen nemen. Passend bij hun leeftijd kunt u hen voorbereiden op wat komen gaat.

Wij zullen, indien gewenst en in overleg met u, medebewoners ook de kans bieden om afscheid te nemen van uw naaste.



Onrust en verwardheid

Door een gedaald bewustzijn kan het voorkomen dat het gedrag van uw naaste verandert.

Mogelijk ziet u een veranderende blik in de ogen of maakt uw naaste een onrustige of verwarde indruk. Onrust en hallucinaties kunnen voorkomen in de laatste levensdagen of -uren. Dit kan zich uiten in het plukken aan dekens en/of het maken van armbewegingen in de lucht. Een eenvoudige aanraking kan plots anders worden beleefd of kan ervaren worden als pijn. Er kan dan sprake zijn van een delier.

Een delier is een toestand van acute verwardheid, vaak gecombineerd met angst als gevolg van een lichamelijke oorzaak. Het is belangrijk om dit met de verzorging te delen. De verzorging bespreekt dit met de arts, waarna we mogelijk medicatie inzetten.

Daarnaast is het belangrijk om een rustige en prikkelarme omgeving te creëren. Denk hierbij aan gedimd licht, zacht praten en niet met te veel personen tegelijk aanwezig zijn.

Onrust bij een stervende kan ook komen omdat er nog 'onafgemaakte eindjes' uit het levensverhaal zijn. Bijvoorbeeld een belangrijk familielid van wie nog geen afscheid is genomen, een familielid (of iemand anders) waar het contact mee verbroken is en waar iemand last van heeft, zorgen, spijt, schuldgevoelens of angst voor de dood.

Probeer hierover te praten als dit nog mogelijk is. Een geestelijk verzorger kan hierbij ondersteunen. Over de geestelijk verzorger leest u verderop in dit boekje meer.

Medicatie



Vaak is het in de stervenfase zo dat iemand geen medicatie meer tot zich kan nemen. Daarnaast heeft de medicatie vaak geen meerwaarde meer. Comfort is in deze fase belangrijk. Hierover worden afspraken gemaakt met de arts en u als naaste.

Er kan besloten worden om medicatie via de mond te staken en over te gaan op medicatie om het comfort te verbeteren. Dit doen wij met morfine of midazolam. Deze medicatie kunnen we via een injectie toedienen, maar meestal plaatsen we een onderhuidse canule. Via deze canule dienen we medicatie toe, waardoor we niet steeds opnieuw hoeven te prikken.

Morfine is een medicijn dat we geven om pijn en benauwdheid te verlichten. Een mogelijke bijwerking is een verlaagd bewustzijn. Morfine bespoedigt het overlijden niet.

De belangrijkste bijwerkingen van morfine zijn obstipatie, misselijkheid,

sufheid en verwardheid. De zorgmedewerkers en arts houden deze bijwerkingen nauwlettend in de gaten en ondernemen waar nodig actie.

Als er sprake is van onrust - zoals trekkingen in het gelaat of lichamelijke onrust - die niet behandeld kan worden, kan het nodig zijn om medicatie toe te dienen. Deze medicatie verlaagt het bewustzijn, zodat uw dierbare meer comfort ervaart. Dit middel heet midazolam.

Wanneer iemand een levensverwachting van minder dan twee weken heeft - en er is sprake van ondraaglijk en onbehandelbaar lijden, bijvoorbeeld door pijn of benauwdheid - kan er worden overgegaan op palliatieve sedatie. Dan verlagen we met medicatie het bewustzijn om het lijden te verlichten. Het bewustzijn daalt zover, dat er meestal geen contact meer mogelijk is. Na verloop van tijd volgt het overlijden. De medicatie heeft geen invloed op de tijdsduur van het overlijden.

Lichamelijke kenmerken

Verandering in ademhaling

Een mens leeft zolang hij ademhaalt. Doordat normale hoest- en slikprikkels verdwijnen in de stervensfase, kan slijm zich ophopen in de keelholte of luchtpijp. Dit kan zorgen voor een reutelend geluid bij het ademen. U denkt dan misschien dat uw naaste benauwd is of dreigt te stikken, maar meestal heeft uw naaste hier zelf geen last van.

Een teken dat het sterven dichterbij komt, kan een verandering in de ademhaling zijn. Deze valt regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen.

De tijd tussen de ademteugen wordt langer, soms wel tot een halve minuut. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende adem vaak rustig uit, een teken dat er geen sprake is van benauwdheid.

De oppervlakkige ademhaling met de lange pauze wordt gevolgd door de laatste ademhaling, vaak niet meer dan een zucht na een lange stilte.

Overige lichamelijke kenmerken

Kort voor het sterven wordt de huid bleker en kan deze koud en klam aanvoelen. Soms voelt de huid juist ook warm. Handen, voeten en knieën vertonen mogelijk blauwe vlekken.

Dit zijn signalen dat de doorbloeding afneemt. Houd er rekening mee dat sterven onvoorspelbaar is en uw naaste het leven kan loslaten wanneer er niemand bij aanwezig is.

Geestelijke verzorging

Misschien heeft u en/of uw naaste behoefte aan ondersteuning van buiten de kring van o.a. familie en directe zorgverleners. Bij Azora zijn ook geestelijk verzorgers in dienst, zij zijn er voor iedereen.

Waar mogelijk bieden zij steun rondom het stervensproces. Denk hierbij aan een luisterend oor, troostende woorden, rituelen of een goed gesprek. Hiervoor kunt u uw eigen pastor of dominee benaderen, maar ook iemand vanuit Azora. Mocht u hier behoefte aan hebben, laat dit dan weten aan de zorgmedewerker die op dat moment aanwezig is.

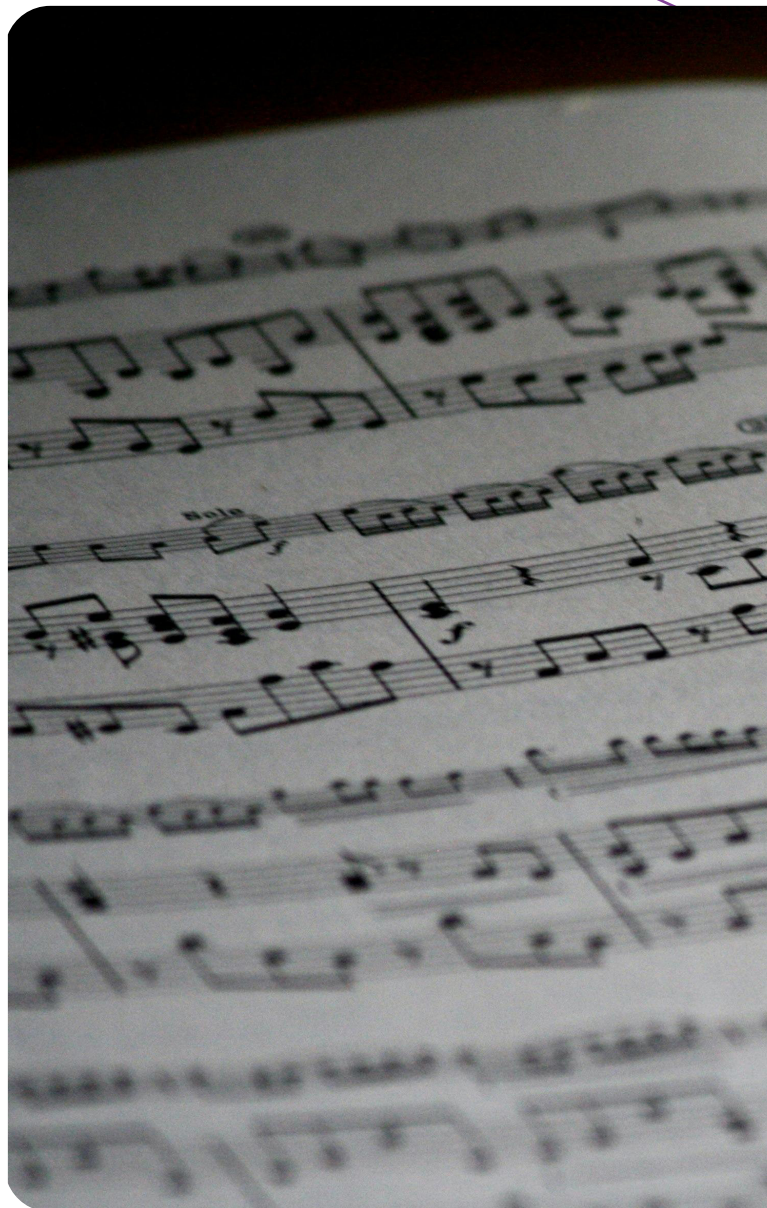
Voor sommige (vaak katholieke) bewoners kan het Laatste Sacrament of een ziekenzegen belangrijk zijn. Hiervoor kunt u de geestelijk verzorger benaderen of kunt u bellen met het bereikbaarheidsnummer van de parochie. Vraag deze het liefst aan voordat (diepe) palliatieve sedatie wordt ingezet.

Muziektherapeut

In de laatste levensfase kunt u een muziektherapeut inschakelen. Hij of zij kent uw naaste misschien al en weet van welke muziek uw naaste houdt.

De muziektherapeut maakt passende muziek. U kunt hier bij zijn. De ervaring leert dat deze momenten als troostend worden ervaren en het zorgt voor een fijne en rustige sfeer. U hoeft even niets, want de muziektherapeut neemt het over. Misschien heeft u al een suggestie aan de muziektherapeut over de muzikale wensen van uw naaste en uzelf.

In deze sessies wordt gezongen en er worden herinneringen opgehaald. Daarnaast is er ruimte voor emoties. Dit kan verdriet zijn, maar soms wordt er ook gelachen. Als er behoefte is aan de inzet van een muziektherapeut, laat dit dan gerust weten bij de aanwezige zorgmedewerker.



Aromazorg

Aromazorg is een vorm van zorg die gebruik maakt van geurige, etherische oliën en plantaardige massageolie.

Het inzetten van aromazorg kan een waardevolle aanvulling zijn die passend is bij de sfeer en het moment. Geuren kunnen een positief effect hebben op ons welbevinden, veel groter dan we vaak beseffen. Geuren roepen herinneringen en associaties op die kunnen kalmeren of gerust kunnen stellen.

Er zijn passende, etherische oliën beschikbaar die we in kunnen zetten met een streamer (verdamer) om zo de geur in de ruimte te verspreiden. Daarnaast kunnen we de massageolie inzetten voor een hand- of voetmassage.

Kleding

Het is mogelijk dat we u vragen om vast na te denken over de kleding die uw naaste gaat dragen na het overlijden. U kunt dit alvast klaarleggen.

Laatste zorg en overlijden

Laatste zorg

De mogelijkheid bestaat dat u zelf de laatste zorg aan uw naaste wilt verlenen. De begrafenisondernemer maakt hierover afspraken met u, maak uw wensen daarin vooral kenbaar.

Overlijden

Een arts komt na het overlijden om officieel de dood vast te stellen - ook wel schouwen genoemd- en regelt de formaliteiten rondom het overlijden.

Wanneer iemand overlijdt gedurende de nacht (tussen 23.00 uur en 8.00 uur) dan komt de arts in de loop van de ochtend schouwen. Dit wordt gedaan bij een verwacht overlijden. Bij een onverwacht overlijden komt er te allen tijde een arts. Het is niet mogelijk om uw naaste op te baren op locatie.

De waakmand

Het is mogelijk om gebruik te maken van een waakmand. Wij bieden u deze ter leen aan, ter ondersteuning voor de laatste, liefdevolle momenten met uw naaste. In de waakmand zitten praktische voorwerpen die u kunt gebruiken, bijvoorbeeld:

- opladers voor elektronica;
- een muziekbboxje;
- tekenspullen (voor jong en oud);
- puzzelboekje;
- tijdschrift;
- lippenbalsem;
- bodymilk;
- fleecedekleed;
- waxinelichtjes op batterij;
- geurolie;
- gedichtenbundel.



