



Wakende nabijheid

Soms staat de wereld stil en worden we geconfronteerd met de kwetsbaarheid van ons menselijk bestaan. We komen oog in oog te staan met het naderend afscheid van iemand die ons dierbaar is.

We weten vaak niet wat we nog mogen verwachten.

We vragen ons af wat we nog kunnen doen en hoe het zal lopen. Willen we blijven waken? Hoe doen we dat? Hoe lang kan het duren?

Wat als het sterven nadert? Aan welke lichamelijke en geestelijke veranderingen kunnen we ons verwachten? Hoe kunnen we daarop inspelen? Wat ervaart onze stervende naaste nog van onze nabijheid?

Hoewel elk afscheid toch weer anders is, hopen we je met deze brochure wat meer informatie te geven. We hopen je wat te helpen bij het zoeken naar antwoorden op de vragen die je zich stelt en je wat te steunen in deze moeilijke periode waarin veel emoties op je afkomen.

Misschien lijkt deze brochure jou nu nog niet relevant. Leg ze dan even opzij voor een later – gepaster – moment.

Mocht deze brochure nieuwe vragen bij je oproepen, aarzel dan niet om ze te stellen. Het is onze grote zorg je in deze moeilijke situatie nabij te zijn.



Als ik doodga hoop ik dat je erbij bent,
dat ik je aankijk, dat je mij aankijkt
dat ik je hand nog voelen kan.

Dan zal ik rustig doodgaan
Dan hoeft niemand verdrietig te zijn
Dan ben ik gelukkig

Remco Campert

Uit: 'Dichter', De Bezige Bij, Amsterdam, 1995

Wakend nabij zijn

Waken is liefde geven, zorg dragen voor

“In het begin bleef ik bij haar, omdat ik mijn moeder nabij wou zijn. Later deed ik het meer voor mezelf, omdat het mij ook rust gaf.”

Waken is een vorm van liefde. Het is als heel dicht bij iemand zijn die u dierbaar is.

Waken, zegt Van Dale, is het oog houden op of over iemand. Waken is dus ook een vorm van zorg, zorgen dat iemand niet ‘alleen’ is. Dat kan ook als je niet in dezelfde ruimte bent als de stervende, want in je doen en laten, denken en voelen ben je op jouw dierbare gericht.

Soms geeft de stervende aan wie hij in zijn nabijheid wenst. Sommigen willen juist alleen worden gelaten. Maar niet iedereen geeft dit aan. Telkens opnieuw aftasten of op een goede frequentie afstellen, kan u hierbij helpen.

Waken is een kostbare tijd

Als het sterven nabij is en u wenst ononderbroken bij de zieke aanwezig te zijn, dan kunt u met familie en vrienden afspreken om elkaar af te wisselen. U kan eventueel een schriftje in de kamer leggen. Niet alleen de wakers kunnen hierin boodschappen nalaten, het biedt ook de mogelijkheid aan anderen om er iets moois in te schrijven. Misschien overweegt u om 's nachts bij je naaste te blijven. Onze medewerkers op de afdeling kunnen u advies geven en zorgen voor een bed en maaltijden, zodat waken ook voor u comfortabel kan verlopen. U kan sfeer creëren door bijvoorbeeld het licht te dempen, een sfeerlamp, afbeeldingen die iets betekenen voor je naaste of mooie bloemen van thuis mee te brengen, zijn lievelingsgeurtje te verspreiden... Let wel: omwille van de brandveiligheid kan u geen kaarsen aansteken.

“Mijn leven was een hel. Ik rende van hier naar daar. Pas toen ik een deel uit handen had gegeven, vond ik rust en kon ik mij ook volledig op hem richten.”

Pas je agenda aan, zeg afspraken zo mogelijk af. Zorg ook voor voldoende afwisseling: wat uitwaaien, even naar huis gaan, tijd nemen voor jezelf.... Indien u niet kan rekenen op aflossing, neem dan gerust wat afstand om even op adem te komen. Niet het aantal uren, maar de kwaliteit van je rustige nabijheid staat voorop.

Geef aan de medewerkers van de afdeling een telefoonnummer waarop ze jou kunnen bereiken. Je kan daarna ook de andere familieleden op de hoogte brengen.

Wanneer je goede voorzorgen neemt, kan je het waken ervaren als een heel waardevolle periode: een tijd waarin je elkaar heel nabij kan zijn, een tijd waarin je de kans krijgt nog iets heel waardevols te geven aan je naasten, namelijk je verbondenheid.

Je hoeft niet voortdurend te praten, alleen al je rustige aanwezigheid doet vaak 'wonderen'. Je kan ook een boek lezen of voorlezen, luisteren naar muziek, bidden, herinneringen ophalen,... Op de eenheid hebben we een kft met mooie teksten, vraag er gerust naar.

Vaak is waken ook een tijd voor verhalen. Verhalen vol herinneringen over hoe het vroeger was en wat de stervende voor je betekent. Meer dan eens biedt het sterfbed ruimte voor boeiende, maar soms ook moeilijke verhalen. Het levensarchief van de wakende gaat open. De tijd nemen om verhalen te laten opborrelen, kan deugd doen en helend werken.



Ons meestal erg druk bestaan wordt onderbroken. De tijd lijkt in deze fase stil te staan. Het is anders omgaan met de tijd.

Niemand kan zeggen hoe lang die laatste dagen, nachten zullen duren. Neem daarom zeker voldoende rust.

“Waken is een rite”, zegt de auteur Marinus van den Berg. Een rite kan je helpen bij het maken van een overgang en is als het ware een grensmarkering. Sterven is voor alle betrokkenen een transitietijd, een rite scherpt het besef aan van waar je bent. Tegelijkertijd beschermt en legitimeert een rite emoties, ze creëert rust en verbindt.

Waken kan ook een tijd zijn voor afscheidsrituelen,

zoals de ziekenzalving/ziekenzegening voor christenen, koranverzen voor moslims (kan ook afgespeeld worden via GSM), of andere rituelen. Dit kunnen sterke en intieme momenten zijn die dieper gaan dan woorden. Aarzel niet om hier meer informatie over te vragen.

Waken is het leven loslaten

“Ik ben dankbaar om die laatste dagen van afscheid nemen. Hoewel je op het einde niet veel meer zei, voelde ik dat je wist dat ik er was.”

Sterven betekent het leven loslaten. Iedereen laat iemand achter, niet alleen je naaste, maar ook jezelf.

Wanneer je je geliefde moet afgeven, is het normaal dat je hem zo lang mogelijk wilt vasthouden. Je kan zijn hand laten rusten in jouw open hand. Zo voel je elkaar aan en kan je naaste heengaan wanneer het moment is aangebroken.

Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een familielid / vriend(in) de aangewezen persoon om de stervende bij te staan, maar het is geen eenvoudige taak.

Praten met mensen die je vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun en helpt je in het proces van loslaten. Zorgverleners zullen mee ondersteuning bieden.



Waken is een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo

Je zal merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, trouw, opoffering, humor en hoop. Heel veel gevoelens komen op je af. Bij sommige mensen helpt het deze gevoelens neer te schrijven, anderen zoeken iemand om mee te praten, nog anderen vinden rust in een mooie tekst of een gebed.

Voor de stervende is een houding van rust en vertrouwen belangrijk. Soms heeft hij nog een boodschap, wil hij je iets vertellen. Tracht er alert voor te zijn en laat voelen dat het betekenis heeft. Als je merkt dat er nog zaken zijn die hem zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of je hierop kunt ingaan. Je kan ook overwegen een geestelijk verzorger in te schakelen of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied.

Ieder sterven is uniek, omdat ieder mens uniek is. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zover, soms is het andersom. Schrik niet wanneer, ondanks al je goede zorg, je naaste overlijdt net als je er even niet bent. Het lijkt wel of sommige stervenden het nodig hebben dat je hen even loslaat, om in alle rust te kunnen gaan.

"We waren even koffie gaan drinken, heel even maar, en toen besloot moeder te gaan. Zoveel uren zaten we naast haar. Het leek wel of ze even alleen gelaten zou worden om rustig alleen afscheid te nemen van het leven."

Soms is een stervende angstig of lijkt hij te vechten tegen het heengaan. Je mag hem geruststellen en te kennen geven dat het jullie goed zal gaan ondanks alle verdriet. Je mag hem als het ware de toelating geven om af te sluiten. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: "Je mag nu gaan. Het is goed geweest." Of: "Je mag in vrede en vrijheid gaan." Het geeft rust aan je naaste, wanneer hij van jou de "toelating" krijgt om heen te gaan.

Waken heeft te maken met de kunst om het ritme en het tempo van de stervende te blijven volgen. Als je dat kunt, geeft het rust en de kracht om te genieten van elk moment van samenzijn dat nog rest. De tijd krijgt een andere waarde.

Wat als het sterven nadert?

Een aantal lichamelijke en geestelijke veranderingen wijzen soms op een naderend einde. Ze komen niet bij elke stervende voor en zeker niet altijd in dezelfde volgorde en in dezelfde mate. Toch proberen we de belangrijkste veranderingen te benoemen in de hoop je te informeren en een aantal vragen die bij je opkomen te beantwoorden. Wij blijven altijd bereid hierover meer informatie te verschaffen en nemen graag al je verdere vragen ter harte.

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 spits en de ogen komen dieper te liggen.

Dat kan je misschien verontrusten. Je vraagt je af of hij geen honger heeft, geen dorst lijdt. Je wil voor hem zorgen en hem vertroetelen zolang het nog kan. Wees gerust, in de stervensfase treedt een honger- en dorstgevoel niet of nauwelijks op.

Hoewel de stervende geen honger of dorst lijdt, worden de lippen en de mond vaak droog. Het kan dan zinvol zijn als je ze af en toe licht bevochtigt. Sommigen doen dit met wat water, anderen met ijsblokjes met eventueel een fris smaakje. Je kan ook mondspray of lippenzalf gebruiken.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. Toch kan er soms sprake zijn van urineverlies. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed. We kunnen maatregelen nemen om het ongemak te beperken met behulp van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

De circulatie van het bloed neemt af

Het kan zijn dat je merkt dat het gelaat bleek of grauw wordt. Handen, voeten, armen en benen kunnen koud aanvoelen of er kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan op het lichaam.

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand, waardoor het bloed zich meer en meer verzamelt in de buik- en borstholte. De andere delen van het lichaam krijgen minder bloed, worden koud en voelen klam aan.

Vaak trekt de kleur op het einde volledig weg uit het gelaat. Na het sterven kan de kleur zich iets herstellen, waardoor de overledene er weer meer zoals vroeger uitziet.

Meer slapen – minder bereikbaar zijn

De stervensfase is vaak een heel geleidelijk proces. De stervende is veel minder wakker en als hij wakker is, lijkt het soms alsof hij zijn interesse in de omgeving verliest. Hij is moeilijker te bereiken en dommelt vaak even in.

Hou het rustig in de kamer. Te veel bezoekers en harde geluiden kunnen storend zijn.

Ook al begrijpt de stervende waarschijnlijk niet meer alles wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst gevoelig voor geluid.

Je praat best over de toestand van je naaste met hem in plaats van over hem. Over je naaste praten met anderen doet je best op een afgelegen plek.



Zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking. Sommige mensen genieten merkbaar van aanraking, anderen dan weer niet. Het zachtjes masseren van de handen met welriekende olie kan deugd doen, vaak niet alleen voor de stervende, maar ook voor de wakende. Het geeft je de kans tot lichamelijk en zorgend contact.

In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor vaak weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid

Door het gedaald bewustzijn kan iemands gedrag veranderen. De stervende kan een onrustige en verwarde indruk maken, zijn ogen staan anders. Soms maakt hij kleine (hand)bewegingen alsof hij iets wil plukken of aanwijzen. Het lijkt wel of hij van alles ziet en of er veel in hem omgaat. Sommigen noemen het 'koffers pakken', 'op reis gaan' of 'verhuizen'. Het lijkt wel of de stervende zich zenuwachtig maakt voor de grote verandering.

Je kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn. Soms kunnen verwardheid, waandenkbeelden of hallucinaties optreden. Misschien kan je achterhalen welke emoties en gevoelens hierachter schuilgaan en kan je aangeven dat de patiënt niet bang hoeft te zijn, dat hij niet alleen is.

Soms is er sprake van ernstige onrust. Dan kan de arts besluiten rustgevende medicijnen toe te dienen.

Veranderingen in de ademhaling

Wanneer het levenseinde nadert, komt het lichaam tot rust. Mensen die sterven worden minder actief, ze hebben minder zuurstof nodig en de ademhaling wordt vaak rustiger en langzamer. Indien je merkt dat de ademhaling stokkend en onregelmatig wordt, kan dat een signaal zijn van een naderend einde. De ademhaling valt 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. Wees niet ongerust, de stervende zal dit niet als hinderlijk ervaren. Meestal is zijn gelaat erg rustig.

Indien er toch tekenen van ernstig ongemak merkbaar zouden zijn, kunnen artsen besluiten om extra rustgevende medicijnen toe te dienen.

Bij sommige stervenden kan er in de laatste uren een luidruchtig reutelen optreden. Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan er zich slijm ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Het lijkt alsof de stervende ernstig benauwd is en dreigt te stikken, maar zelden heeft hij hier last van. Indien hij aangeeft oncomfortabel te zijn, kan de arts iets toedienen.

De ademhaling verzwakt om ten slotte na een lange stilte met een klein zuchtje stil te vallen.



Na het overlijden

“Ik wil mijn kleindochter nog zien’, zei mijn moeder. Haar kleinkind was in het buitenland en zou nog een maand wegblijven. De dokters deelden mij mee dat dit echt niet meer mogelijk was. De kanker was te ver uitgezaaid. Niemand geloofde erin. Maar, echt waar, mijn moeder stierf pas de avond nadat ze mijn dochter gezien had. Ze had een sterk karakter, tot op het einde toe.”

Wanneer je naaste overleden is, kan je rustig de tijd nemen om afscheid te nemen op een manier die goed is voor u. De tijd en de plaats die je hiervoor ter beschikking wordt gesteld, is in iedere voorziening anders. De zorgverleners ter plaatse kunnen je dit het best toelichten. Daarna kan je contact opnemen met mensen die je willen bijstaan, en met de uitvaartverzorger.

Indien je wil helpen met de laatste verzorging, dan kan dat. De verzorgende of verpleegkundige begeleidt je daarbij. Je kan ook op voorhand bekijken welke kledij gewenst is na het overlijden.



De stilte van het wachten
is vol betekenis
wanneer je ondertussen
ruimte tracht te scheppen
voor het onverwachte

Kris Gelaude

Uit: 'Voor wie woorden zoekt', Altiora, Averbode, 2011

Tot slot...

Waken kan een kostbare en intense tijd worden. Een tijd om nog heel dicht bij iemand te zijn die je dierbaar is. Een tijd van liefdevolle aandacht, van dankbaarheid en stilte, een tijd van tot rust komen en ontroerd raken. Je geeft en ontvangt het beste wat mensen elkaar kunnen geven: verbondenheid.

Maar waken is ook vermoeiend en zwaar. Het kan slopend zijn, je dag- en nachtritme wordt verstoord, elke telefoon doet je schrikken. Soms is waken ook een tijd van zorgen, piekeren en onzekerheid. Je hebt geen vat meer op de tijd, je moet alles uit handen geven.

Wij geloven dat waken geen verloren tijd is, maar gewonnen tijd. Wij geloven dat waken je kan helpen om straks opnieuw je weg te vinden in de veranderende omstandigheden van je bestaan.

Wij hopen dat deze brochure je wat meer informatie en duidelijkheid heeft geboden en blijven altijd bereid je nabij te zijn in deze bijzondere en intense levensfase.

Wij wensen je veel sterkte!



Contactgegevens

Heb je nog vragen of wil je er nog even verder over praten?
Neem gerust contact op met ons. Wij maken graag tijd voor jou.

Katholieke ziekenhuispastors
tel. 015 89 23 37

OPST
Oncologisch en palliatief supportteam
bestaande uit verpleegkundigen, sociaal werkers en psychologen.
tel. 015 89 21 21

Voor meer informatie en/of afspraken neemt je best contact op met de verpleegkundigen. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor de patiënt en zijn familie.

Palliatieve afdeling de Mantel
tel. 015 89 22 25

Intercultureel bemiddelaar
tel. 015 89 16 14

Borstkliniek
tel. 015 89 21 22

met dank aan Gasthuiszusters Antwerpen

