



WACHTEN EN WAKEN



Je hebt deze brochure ontvangen omdat iemand uit jouw naaste omgeving erg ziek is.

De arts heeft normaal gezien met jou besproken dat hij/zij inschat dat het er voor jouw naaste qua levensverwachting niet zo goed uitziet. Misschien is er sprake van het volledig stoppen van de behandelingen omdat dit niet meer medisch zinvol is. Misschien heeft de arts gezegd dat er vanaf nu vooral nog gefocust wordt op het geven van comfort, en dat dus de nodige pijn- en symptoomcontrole gaat worden toegepast bij jouw naaste.

Deze situaties kunnen voor jou een plotselinge confrontatie zijn, of misschien had je het al langer zien aankomen. Soms kan de ernst van de situatie langzamerhand toenemen zodat het wachten plots een laatste wake kan zijn.

Met deze brochure willen we je bijstaan in de waakperiode bij het naderend levenseinde van jouw naaste. We geven jou ook informatie over de fases van het sterven en welke veranderingen je hier kunt verwachten. Tot slot geven we jou praktische informatie over de faciliteiten waar je gebruik van kunt maken.

De informatie in de brochure is voor jou op dit moment misschien nog niet relevant, maar soms wel in een latere fase. Deze informatie is zeker niet volledig, maar we hopen jou hierdoor toch enigszins op weg te helpen opdat jij je erkend weet in de moeilijke periode die je mogelijk doorgaat. Het kan ook zijn dat deze brochure uitnodigt tot het stellen van nieuwe vragen.

Aarzel dan ook niet om de verpleegkundigen, de arts, of andere medewerkers jouw vragen voor te leggen.

Je kunt steeds contact nemen met iemand van het Palliatief Support Team (PST), contactgegevens vind je achteraan in de brochure.



Wachten en waken is hard werken

In het leven wordt ons geduld al wel eens op de proef gesteld door de tijd die men soms moet 'wachten'. Waken aan een sterfbed en wachten totdat het zover is, kan heel vermoeiend zijn.

Niet alleen de gevoelens van machteloosheid, de emoties om degene die gaat overlijden, maar ook de lichamelijke uitputting door slaaptekort maken dat het waken als zeer intens ervaren kan worden.

Dit intense gevoel kan soms gepaard gaan met een verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen, die mogelijks niet voorhanden zijn.

Iedere stervende heeft recht op een goede palliatieve zorg en dus op een goede pijn- en symptoomcontrole (cfr. patiëntenrechten). De praktijk leert dat zorgverleners hun uiterste best zullen doen opdat iemand 'kwaliteitsvol' kan sterven, al kunnen ook zij niet garanderen dat er in het complexe proces van sterven helemaal geen ongemakken meer zullen zijn.

Het stervensproces verloopt voor éénieder uniek, al zien we ook hier in de praktijk dat er algemene kenmerken en veranderingen zijn, die aangeven dat iemand stervende is.

Vanaf het moment dat je weet dat jouw naaste op korte termijn zal komen te overlijden, kan je de nood voelen om te blijven waken aan het bed van jouw naaste.

Of iemand blijft waken aan het bed of niet, is een persoonlijke keuze.

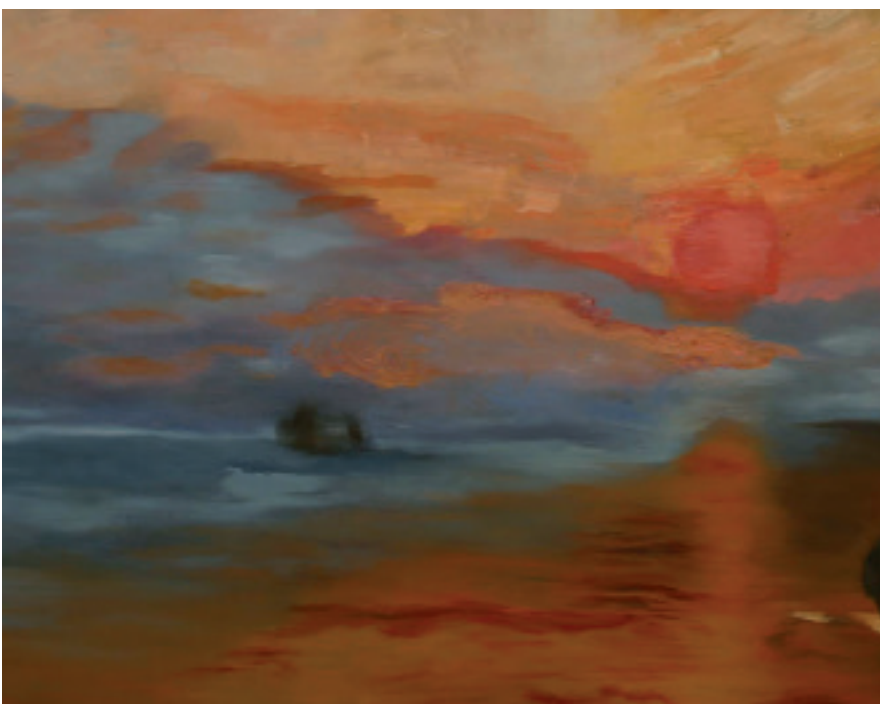
Vanuit het ziekenhuis is er geen verwachting dat iemand uit de omgeving moet blijven waken.



Waken wordt wel eens omschreven als "in je doen en laten, in je denken en voelen op iemand gericht zijn." Waken hoeft in die zin niet altijd te betekenen dat je aan het bed zit. Je kunt ook in de buurt zijn. Ook kan je waken door in gedachte bij de stervende te zijn. Het is niet uitzonderlijk dat iemand sterft terwijl hij/zij alleen is.

Indien je ervoor kiest om te blijven waken aan het bed, zullen we je hierin zo goed mogelijk proberen te begeleiden.

Omdat we weten dat zo'n waakperiode intens kan zijn, geven we jou alvast enkele adviezen mee die misschien zinvol kunnen zijn opdat je de waakperiode goed weet door te komen.



Neem de tijd voor ... en zorg voor een vertrouwde sfeer

Om van wachten werkelijk waken te maken, is tijd en innerlijke ruimte nodig. Hierbij kan het helpen om jouw agenda aan te passen binnen jouw mogelijkheden (bij onze sociale dienst kan je terecht voor vragen over bijvoorbeeld sociaal verlof).

De tijd van waken kan een tijd van verhalen zijn. Verhalen over de tijd die aan het voorbijgaan is, over de ziekte, hoe ze begon en verder ging, verhalen vol herinneringen over hoe het was, verhalen over wie de stervende voor je was, Verhalen vertellen kunnen al een vorm van rouwverwerking zijn (we noemen dit 'anticiperend rouwen').

Waken kan ook een tijd zijn voor stilte, muziek, lezen of schrijven. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen.

Soms is er ook nood aan een religieus ritueel (bv. ziekenzegen, ...). Je kan hiervoor beroep doen op de Dienst zingeving en pastorale zorg (zie contactgegevens achteraan in de brochure) of een andere geestelijke. Er kan ook gebruik gemaakt worden van de waakmand. Je kan deze op jouw afdeling verkrijgen. Hierin zitten enkele zaken die wat ondersteuning kunnen bieden tijdens het waken. .



Wissel elkaar af

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakenden (en aan de stervende) om even bij te komen en even iets anders te doen, iets te gaan eten of een frisse neus te halen. Zeker ook 's nachts is afwisseling aan te raden. Goede zelfzorg is belangrijk. Vergeet ook zelf niet tijdig te eten en te drinken.

Samen zorgen voor de patiënt

Het kan fijn zijn om in kleine dingen mee te 'zorgen': het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje, helpen bij het wassen. Misschien wenst jouw naaste nog een keer iets lekkers te eten of te drinken (als dit nog mogelijk is). Bespreek deze wensen gerust met de verpleegkundigen.



De veranderingen die vlak voor de dood optreden

Hier staan enkele kenmerken beschreven die veelal in de laatste levensfase kunnen voorkomen en we proberen je inzicht te geven in wat dit eveneens voor de omgeving kan betekenen. Dezelfde signalen in een totaal andere situatie hoeven uiteraard niet met een stervensproces verbonden te zijn!

De veranderingen die er op wijzen dat het einde van het leven nabij is, zijn onder te verdelen in drie categorieën:

- Verminderde behoefte aan eten en drinken
- Veranderingen in de ademhaling
- Het leven dat stilaan eindigt



Verminderde behoefte aan eten en drinken

Wanneer mensen stoppen met eten en drinken, is dat soms moeilijk te accepteren, zelfs als we weten dat ze stervende zijn. Het stoppen met eten en drinken, kan immers verontrustend zijn voor de naasten omdat eten en drinken zo nauw verbonden zijn met zorgen en leven. Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk of noodzakelijk zijn, en dat het zelfs kan leiden tot meer ongemak en onrust doordat het lichaam dit niet meer verwerkt krijgt.

“Mensen sterven niet omdat ze niet meer eten. Mensen eten niet meer omdat ze aan het sterven zijn.”

Veranderingen in de ademhaling

Mensen die lijden aan kortademigheid hebben vaak de angst om te stikken. Als het levenseinde nadert, wordt het lichaam echter minder actief en heeft het minder zuurstof nodig. We zien vaak dat de ademhaling van mensen die stervende zijn verandert.

Bij sommige mensen kan in de laatste uren van het leven een luidruchtig reutelen optreden. Dit wordt veroorzaakt door het ophopen van slijm in de luchtwegen.

De stervende is dan niet meer in staat het slijm op te hoesten. Het reutelen is voor de omgeving soms verontrustend, maar de stervende heeft er zelf vaak weinig of geen last van. Als we zien dat jouw naaste er toch last van heeft, kan er medicatie gegeven worden die de reutel doet verminderen.



Het leven dat stilaan eindigt

Het leven dat stilaan eindigt, kent meestal een geleidelijk verloop. Iemand zal steeds meer tijd slapend of doezelend doorbrengen. Het lijkt of hij/zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is een onderdeel van een natuurlijk proces.

Wanneer de dood zeer nabij is, kan het ademhalingspatroon weer veranderen.

Soms ontstaan er lange adempauzes of is er alleen sprake van buikademhaling. Mogelijk schrik je hiervan, maar weet dat de stervende zich niet van de veranderingen in het ademhalingspatroon bewust is.

Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan. De nagels van de handen, de voeten en de knieën vertonen een enkele keer wat blauwe vlekken.



Het overlijden

Schrik niet als, ondanks alle zorgen, jouw naaste overlijdt als jij er even niet bent. Dit komt voor. Het lijkt wel of sommige mensen het nodig hebben dat ze even losgelaten worden, zodat ze in alle rust kunnen sterven.

In de tijd van wachten en waken kan je al nadenken over de laatste zorg en alles wat daarna komt. Natuurlijk kan je zelf naar jouw vermogen een aandeel hebben in de laatste zorg (bv. helpen wassen). De verpleegkundigen kunnen jou daarin begeleiden.

Een overlijden brengt veel met zich mee waar niemand helemaal op voorbereid is. Bovendien lopen praktische zaken dikwijls dwars door alle gevoelens heen.

Doe beroep op jouw omgeving/netwerk om je te laten ondersteunen in deze rouwperiode.



Praktische info

Om het wachten en waken enigszins te verlichten, kan je in ons ziekenhuis gebruik maken van enkele voorzieningen:

Parkeertickets

De verpleegkundige van de afdeling kan je een gratis parkeerticket bezorgen zodat je gratis kunt uitrijden.

Bezoekuren

Indien jouw naaste stervende is, kan je ook buiten de gewone bezoeken langskomen.

Iemand die stervende is, wordt normaal gezien ook altijd op een kamer alleen gelegd. Zo hebben jullie, de nodige privacy om afscheid te kunnen nemen.

Bed

Indien je wenst te overnachten bij jouw naaste, kan je een logeerbedje ter beschikking krijgen.

Eten en drinken

De verpleegkundige voorzien jou regelmatig van koffie of thee.

Voor andere dranken en eten kan je terecht in de bezoekerscafetaria.



Het leven dat stilaan eindigt

Stille ruimte

Er is een stille ruimte ter beschikking op de tweede verdieping. Deze is toegankelijk van 08u00 tot 24u00, en biedt gelegenheid om tot rust en/of bezinning te komen. Je kunt er eventueel ook een intentie neerschrijven in het intentieboek.

Voor moslims is er een islamitische gebedsruimte ter beschikking. Deze vind je bij binnenkomst aan de hoofdingang in de liftkern, richting geriatrie en het geriatrisch dagziekenhuis. De gebedsruimte is vrij toegankelijk.

Overlijden

Wanneer jouw naaste overleden is, zullen de verpleegkundigen van de afdeling jouw naaste nog even opfrissen, de eventuele infusen uit doen, ... nadien kan je terug even op de kamer, als je dat wenst.

Heb je al een idee op welke begrafenisondernemer je beroep wil doen? Deze kan je dan contacteren zodat zij op de hoogte zijn van het overlijden en hem/haar kunnen komen ophalen.

Verdere afspraken kan je best met de begrafenisondernemer maken. Kledij kan je ook best rechtstreeks aan de begrafenisondernemer bezorgen.



Contact

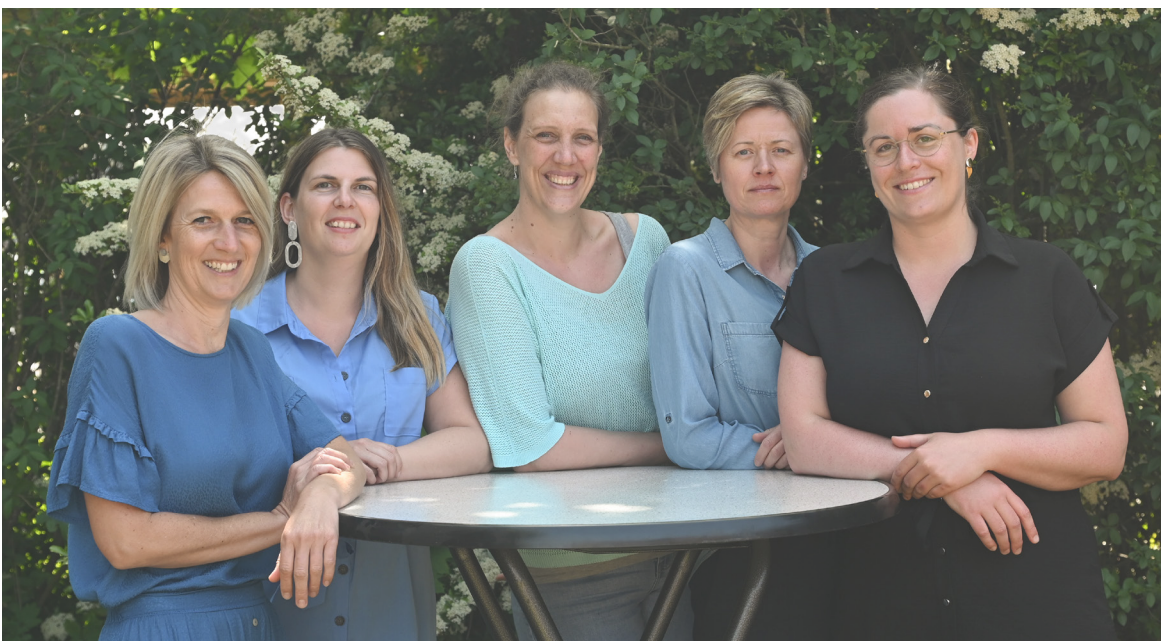
Sowieso kan je altijd terecht bij een verpleegkundige van de afdeling waar jouw naaste opgenomen is.

Vraag ook het telefoonnummer van de afdeling zodat je ten allen tijde contact kan opnemen voor een update indien je niet in het ziekenhuis aanwezig kan zijn.

Bezorg ook de gegevens van diegene die de afdeling als eerste dient te contacteren in geval de afdeling iets wil melden, of indien er vragen zijn, ...

Wens je iemand van het Palliatief Support Team (PST) rechtstreeks te contacteren, dan kan dit elke weekday tussen 09u00 en 16u00 op onderstaande nummers of via dit emailadres: palliatievezorgen@sfz.be

Palliatief verpleegkundige:	011 71 54 32
Psycholoog:	011 71 54 87
Pastor:	011 71 50 50 of 011 71 50 53
Sociaal verpleegkundige:	011/ 71 54 47
Oncologisch begeleidingsverpleegkundige:	011 71 54 45



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



Aantekeningen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Publicatie: September 2023, team PST
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be

