



# Wachten en waken

Informatiebrochure voor familie en naasten

Ziekenhuisbreed



## 01 Inhoud

Tips bij het waken	4
Veranderingen op het einde van het leven	8
Kinderen en afscheid	11
Het moment van sterven	13

## 02 Inleiding

Een dierbare is erg ziek en zal komen te overlijden. Dit is een ingrijpende periode waar je je moeilijk op kan voorbereiden.

Bij het aankomende overlijden, hoort vaak een periode van waken.

Het waken kan een tijd zijn van samen zijn in verbondenheid met elkaar. Een tijd om nog heel dicht bij iemand te zijn die je dierbaar is. Het kan een tijd zijn van intense gevoelens van pijn en verdriet, maar ook van dankbaarheid en liefde. Het kan een tijd zijn van rust en betekenisvolle stilte.



### **03** Tips bij het waken

Waken is een erg intensieve periode. Het is niet 'niets doen'. Waken is aanwezig zijn op een erg moeilijk moment in iemands leven. In dat opzicht is waken hard werken.

Om het waken vol te houden, kan je gebruikmaken van onderstaand advies, dat mensen in dezelfde situatie als de jouwe ook geholpen heeft.

#### **Neem de tijd**

Om van wachten echt waken te maken en met je aandacht ten volle bij je dierbare te kunnen zijn, is het nodig om er voldoende tijd voor vrij te maken. Herbekijk werkverplichtingen en neem praktische hulp van anderen met beide handen aan. Durf ook hulp te vragen bij de zorg voor kinderen of huisdieren. Je kan bij onze sociale dienst terecht voor gedetailleerde informatie over praktische zaken zoals palliatief verlof.

## Wissel elkaar af

Het kan zijn dat je beslist om de zieke nu niet meer alleen te laten. Het is niet nodig om altijd aanwezig te zijn op de kamer. Stel, indien mogelijk, een beurtrol op met familie en vrienden.

Door elkaar af te wisselen, geef je ook iedereen de tijd en ruimte om nog eens alleen te zijn bij de zieke. Afwisseling geeft ook ruimte aan de zieke zelf.

Ook als er geen beurtrol mogelijk is, is het belangrijk om af en toe even tijd voor jezelf te nemen. Het geeft je de mogelijkheid om even op adem te komen.

Als je 's nachts graag blijft waken, laat dit dan even weten aan de verpleegkundigen. Zij zullen voor een logeerbed zorgen.

## Sfeer

Een rustige sfeer kan het waken aangenamer maken. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met bijvoorbeeld zacht licht, een foto, de lievelingsmuziek van de zieke. Dit kan ook herinneringen naar boven halen en een gesprek op gang brengen.

## Samen zorg dragen

Het kan fijn zijn om in kleine dingen mee te 'zorgen': het kussen goed leggen, de mond bevochtigen of de handen en voeten masseren met bodylotion.

Misschien help je ook graag bij de ochtendverzorging. Maak **jouw wensen kenbaar** aan de verpleegkundigen van de afdeling. Zij kijken samen met jou wat haalbaar is.

## Vertrouwde rituelen

Waken doet je stilstaan bij hoe het was. Het kan een tijd zijn van afscheidsrituelen. Een bewust afscheidsmoment kan een kans zijn om nog te zeggen wat zo bijzonder was of om dank te zeggen. Herinneringen ophalen, voorlezen, foto's bekijken, muziek, gebed, ... Alles wat voor jou passend is, kan helpen.

Wees niet teleurgesteld wanneer je weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren. Toch kunnen zij nog 'gewaar zijn' van jouw zachte aanwezigheid. Ook zo kan jouw aanwezigheid troost en vrede aan de stervende geven.

## **Soms toch overlijden wanneer de zieke alleen is**

Het komt regelmatig voor dat mensen alleen zijn als ze sterven. Dat ze net overlijden op het moment dat je een luchtje gaat scheppen, een tas koffie gaat halen of snel even naar huis gaat. Naasten voelen zich dan soms schuldig, terwijl een overlijden nooit helemaal te voorspellen is.

Wij gaan er dan vanuit dat dit voor de patiënt de beste manier is om het leven los te laten. Het kan helpen op het moment dat je de kamer verlaat, nog even bewust dag te zeggen.

## Veranderingen op het einde van het leven

Op het einde van het leven zien we enkele lichamelijke en/of geestelijke veranderingen optreden.

Niet elke verandering komt bij iedereen of in dezelfde mate voor. Als je twijfelt of vragen hebt, stel ze dan zeker aan de arts, de verpleegkundigen van de afdeling of aan iemand van het palliatief support team.

### **Waarom wordt er gestopt met vocht en voeding? Je kan iemand toch niet laten uitdrogen of verhongeren?**

Stervenden hebben minder behoefte aan vocht en voeding. Vaak zien we dat patiënten al een tijdje minder goed eten en uiteindelijk ook minder drinken. Mensen sterven niet omdat ze niet meer eten of drinken, maar stoppen net met eten en drinken omdat ze stervende zijn. Het heeft geen zin om hen dit toch verder toe te dienen. Integendeel, ze gaan vaak meer ongemakken ervaren zoals vochtophoping in het lichaam, misselijkheid en braken.

Wanneer er gestopt wordt met vocht en voeding is het belangrijk om te beseffen dat deze persoon geen honger- of dorstgevoel zal ervaren. Wel worden de mond en lippen droger. Een goede mondzorg en het regelmatig bevochtigen van de lippen kan hierbij helpen.



## Waarom verandert de ademhaling?

Als het levenseinde nadert, wordt het lichaam minder actief en heeft het minder zuurstof nodig. De ademhaling van een stervende wordt vaak rustiger en langzamer. Er kunnen zelfs ademhalingspauzes ontstaan. Deze pauzes kunnen van enkele seconden tot een halve minuut of meer gaan. Voor jou, als naaste, is het belangrijk om te weten dat de stervende dit zelf niet ervaart.

Verder kan het gebeuren dat er een reutelend geluid ontstaat. Dit komt omdat de hoest en slikreflex verdwijnen. Doordat slijm zich (natuurlijk) ophoopt in de keel of de luchtpijp kan een reutelende ademhaling ontstaan. Dit is een onaangenaam geluid voor jou als omstaander, maar de stervende zelf heeft hier geen last van. Om dit vervelende geluid tegen te gaan, kan er medicatie gegeven worden die de slijmen indrogen. Dit heeft echter niet altijd effect.

Soms krijgen stervenden het heel moeilijk om te ademen of ontstaat er net een heel snelle ademhaling. Door het toedienen van medicatie trachten we dit te controleren en het comfort van de stervende te verhogen.

## Hoe komt het dat mijn naaste opeens zo verward is?

Enkele dagen of zelfs enkele uren voor het overlijden kan onrust en verwardheid optreden.

De stervende lijkt in zijn eigen wereld te zitten, ziet en beleeft dingen die er niet zijn. Soms herhaalt de patiënt telkens dezelfde bewegingen of beweegt zich onrustig in bed. Als naaste is het belangrijk rustig te blijven en de stervende nabij te zijn. Als de onrust aanhoudt of te erg wordt, kan het nodig zijn dat de arts medicatie opstart. Soms is het zelfs nodig om continue medicatie toe te dienen waar de patiënt van zal gaan slapen.

## Waarom is er nog zo weinig persoonlijk contact?

Op het einde van het leven lijkt het alsof de stervende zich langzaam terugtrekt uit het leven. Vlak voor het overlijden daalt het bewustzijn nog verder. Meestal glijdt de stervende weg in een diepe slaap, al dan niet omwille van de medicatie die er toegediend wordt.

Het is belangrijk om in deze periode rustig aanwezig te zijn bij de stervende. Zorg ervoor dat er niet teveel mensen tegelijk op de kamer zijn, praat zachtjes. Je mag de stervende zeker nog aanraken of de hand vastnemen, laten voelen dat je nabij bent. Je mag de stervende ook blijven aanspreken, ook al kan deze zelf niet meer reageren. Probeer vooral te doen waar je je goed bij voelt.

## **05** Kinderen en afscheid

Als er iemand in jouw directe omgeving ernstig ziek wordt of komt te overlijden, word je als ouder of grootouder verondersteld jouw kinderen of kleinkinderen, in te lichten. Dit is vaak geen gemakkelijke opdracht, nochtans is het niet nodig om iets speciaals te ondernemen. Onderstaande tips kunnen je wat helpen om kinderen te informeren en te betrekken bij het overlijden. Meer informatie kan je terugvinden via de website [www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be](http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be)

### **Luister naar de vragen**

Ook al is het soms moeilijk voor jou, kinderen moeten de ruimte krijgen om hun vragen te stellen en hun gevoelens te delen. Door hen te beluisteren, geef je de mogelijkheid om open met hen te spreken over moeilijke onderwerpen zoals ziekte en dood.

Kinderen hebben soms veel vragen, vragen waar je misschien niet altijd een antwoord op kan geven. Je vraagt dan best wat jouw kind er zelf over denkt, zo kom je ook te weten welke ideeën en fantasieën er zich gevormd hebben. Je kan hierop inspelen en verkeerd begrepen zaken rechtzetten. Je mag ook eerlijk zeggen dat je iets niet weet.

### **Belang van veiligheid**

Stel jouw kind gerust en verzeker het regelmatig dat er altijd iemand voor hem/haar zal zorgen. Probeer zo weinig mogelijk aan de gekende structuur in jouw gezin te veranderen. Het gewone leven gaat voor een stuk voort en geeft kinderen een gevoel van veiligheid.

Zorg er ook voor dat de omgeving van jouw kind op de hoogte is van de situatie. Verwittig de leerkracht op school, ouders van vriendjes, ... Zo kan er wat extra aandacht gegeven worden als jouw kind het moeilijk heeft.

## Vertel in de taal van het kind

Probeer vragen zo **duidelijk** en **eerlijk** mogelijk te beantwoorden. Als jouw kind op bezoek komt, kan het zinvol zijn om op voorhand te vertellen wat het zal zien. Vertel hoe de zieke eruit ziet. Waarom er bepaalde kabeltjes en slangetjes aan hem/haar hangen.

Gebruik zoveel mogelijk woorden die het kind kent. Het is belangrijk dat je de informatie afstemt op de leef- en denkwereld van het kind. Spreek duidelijke taal en verbloem de zaken niet. Spreek bijvoorbeeld niet over 'voor altijd slapen' want kinderen kunnen bepaalde zaken erg letterlijk nemen en worden soms zelf bang om nog te gaan slapen. Spreek wel over sterven en overlijden.

Kinderen geven vaak zelf aan wanneer ze genoeg informatie gehad hebben door bijvoorbeeld weg te kijken, door over iets anders te beginnen, door weg te lopen en iets anders te gaan doen. Houd rekening met deze signalen en dring informatie nooit op. Hun emoties wisselen ook snel. Zo kunnen zij het ene moment intens verdrietig zijn en kort daarna vrolijk verder gaan spelen. Dit is voor hen een normale manier om hun emoties te tonen en te verwerken wat er gebeurt.

Op het moment dat er iemand overlijdt, mag de tijd even stil blijven staan. Je hoeft niet onmiddellijk iets te doen of te regelen. Iedereen moet de kans krijgen om op zijn eigen tempo afscheid te nemen. Als iemand overlijdt, zal de dokter langskomen om het overlijden officieel vast te stellen. Hij/Zij vult dan ook de nodige documenten in.

Je zal de gelegenheid krijgen om nog even bij de overledene aanwezig te zijn. Je kan dan afscheid nemen, nog iets zeggen of het lichaam even aanraken. Nadien zal de verpleegkundige van de afdeling de overledene komen verzorgen. Zij wassen het lichaam een laatste keer en kleden de overledene aan. Je mag hiervoor kleding voorzien, in het andere geval wordt er propere nachtkledij aangedaan.

Na de verzorging is er opnieuw tijd om afscheid te nemen. Probeer hierbij ook aandacht te hebben voor kinderen, hoe klein ze misschien ook zijn. Vaak willen kinderen op hun eigen manier afscheid nemen door bijvoorbeeld het geven van een kus of het leggen van een zelfgemaakte tekening op het bed van de overledene. Het is goed en belangrijk om hen deze kans te geven. Als je samen met het kind afscheid komt nemen van jouw naaste, bereid het kind hier dan vooraf goed op voor. Vertel hoe de overledene eruit ziet: witte huidskleur, gesloten ogen, ...Vertel dat iemand die overleden is niet meer kan ademen, voelen, ruiken, bewegen, denken, zien, horen, ...

Als je er klaar voor bent om naar huis te gaan, mag je dit melden aan de verpleegkundigen op de afdeling. Zij zorgen verder voor jouw naaste.

Het belangrijkste dat er moet gebeuren, is het verwittigen van een begrafenisondernemer. Deze zorgt voor het vervoer van de overledene en zal samen met jou alle stappen doorlopen die er moeten gebeuren.

Terwijl wij waken bij jouw bed,  
terwijl wij waken bij jouw slapen,  
terwijl wij waken bij jouw ademen,  
herinneren wij ons  
het leven met jou,  
vertellen we soms verhalen van wie je was;  
beseffen wij  
hoe we met jou zijn verbonden.

Terwijl wij waken, kijken wij terug.  
Wat vergeten leek,  
staat ons weer voor ogen.  
We denken terug aan jouw zorg om ons.  
We denken aan  
jouw inzet voor ons.  
We herinneren ons  
jouw eigen manier van doen.

Terwijl wij waken,  
soms zelfs even wegslapen,  
soms even weggaan,  
zijn we toch bij jou.  
Ons praten, zwijgen,  
denken en doen  
zijn gericht op jou.

Terwijl wij waken  
aan de grens,  
trek jij naar de rust,  
de oeverloze vrede.  
Als je het zelf niet kunt geloven,  
hopen anderen het voor jou.

*Marinus van den Berg*



## Nuttige contactgegevens

Kurt Vandendooren - Verpleegkundige Palliatief Support Team  
tel.: 011 69 96 95

Wendy Thewis - Verpleegkundige Palliatief Support Team  
tel.: 011 69 96 93

Marijke Vanderspikken - Sociaal verpleegkundige  
tel.: 011 69 91 39

Hilde Severijns - Psychologe  
tel.: 011 69 93 27

Stephanie Macoy - Psychologe  
tel.: 011 69 93 25

Madeleine Burghoorn - Pastoraal medewerker  
tel.: 011 69 91 45



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden  
[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Volg ons op   