

Wakend nabij zijn

Informatiebrochure



Inhoudstafel

1	INLEIDING	4
2	WAKEN IS.....	5
3	VERANDERINGEN AAN HET EINDE VAN HET LEVEN	6
4	HANDVATEN BIJ HET WAKEN	8
5	ROOMING-IN.....	9
6	ZORGKOFFER.....	10
7	AFSCHEID EN OVERLIJDEN	11
	7.1 Bewust afscheid nemen.....	11
	7.2 Afscheid nemen voor kinderen	11
	7.3 Vertrouwde rituelen	11
	7.4 Emotionele en praktische ondersteuning	12
8	CONTACTGEGEVENS	13

1 Inleiding

U hebt wellicht recent vernomen dat uw dierbare stervende is. Daarop is niemand ooit helemaal voorbereid... Afscheid nemen van iemand van wie u houdt, voor wie u hebt gezorgd, is en blijft moeilijk.

Wij geloven dat waken in dat proces van afscheid een kostbare en intense tijd kan zijn. Het kan zorgen voor een grote verbondenheid met elkaar en voor een betere verwerking van het verlies. Tegelijkertijd is het voor u en uw naasten vaak ook een zeer vermoeiende en zware tijd, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak.

Met deze brochure willen we u bijstaan in deze tijd. Wij hopen dat enkele tips en de nodige informatie, het waken en wachten wat draaglijker kunnen maken. En we willen hier in ons ziekenhuis een zo sereen mogelijke omgeving creëren voor u en uw dierbare.

Ook als het voor u praktisch of emotioneel niet haalbaar is om in het ziekenhuis te waken, mag u rekenen op de beste zorgen. Weet dat wij vanuit een interdisciplinaire omkadering instaan voor de best mogelijke ondersteuning van uw dierbare.

Wij zijn te allen tijde ter beschikking voor een gesprek en verdere ondersteuning. Aarzel zeker niet om iemand van het verzorgend team of Palliatief Support Team aan te spreken!

We wensen u alvast de nodige sterkte toe!

2 Waken is...

- » nabij zijn bij een dierbare aan het einde van zijn of haar leven;
- » wachten;
- » hard werken, ver-werken;
- » zorg dragen in kleine dingen;
- » een tijd van rust en betekenisvolle stilte, of net een verwarrende periode waarin u heen en weer wordt geslingerd tussen het gevoel iets te willen doen en het gevoel niets te kunnen doen;
- » een tijd van intense gevoelens zoals boosheid, verwarring, onzekerheid, machteloosheid, pijn en verdriet, dankbaarheid en liefde;
- » een periode om belangrijke dingen en gedachten te delen met elkaar, om samen terug te kijken, te praten en herinneringen op te halen;
- » de tijd nemen om er te zijn, om in stilte met elkaar verbonden te zijn;
- » soms zonder woorden;
- » alleen een lief gebaar.

Niemand kan voorspellen hoe lang het sterven zal duren. Daarom hoeft waken niet altijd in het ziekenhuis zelf te gebeuren; ook op afstand kan uw betrokkenheid groot zijn. Waar u zich ook bevindt, in het ziekenhuis of thuis, u bent sowieso betrokken.

*waak – zaam
bij jouw bed
het maakt het
voor jou
anders...*



3 Veranderingen aan het einde van het leven

Wanneer het einde van het leven nabij is, treden er fysieke en geestelijke veranderingen op.

Mensen hebben in de laatste levensfase **minder nood aan eten en drinken**. Hun eetlust neemt af en soms is er zelfs een afkeer van voeding. Na verloop van tijd lukt ook drinken niet meer, door zwakte, verminderde slikfunctie of verminderd bewustzijn. Uiteindelijk komt er een periode waarin eten en drinken niet meer gewenst en noodzakelijk is. Dat is vaak het moment waarop de arts beslist te stoppen met het toedienen van een infuus. Ook kunstmatige voeding is dan niet meer zinvol omdat een terminaal ziek lichaam dit niet meer kan verwerken. De patiënt zou last kunnen krijgen van vochtophopingen in ledematen en longen, waardoor er kortademigheid kan ontstaan.

Net omdat eten en drinken zo nauw verbonden zijn met 'zorgen voor' en met 'leven', is het wegvallen ervan vaak moeilijk voor de naasten. Het is vaak een hele uitdaging om dit te aanvaarden. **Probeer het 'zorgen voor' een andere invulling te geven door uw zachte aanwezigheid, uw tijd en aandacht, het samenzijn, door herinneringen op te halen,...**

Het **bewustzijn daalt**, wat meestal een geleidelijk proces is. Uw naaste is minder alert en brengt steeds meer tijd slapend door. Het lijkt erop dat hij of zij minder interesse heeft voor de omgeving. Dat langzaam terugtrekken uit het leven is echter een natuurlijk proces.

Soms krijgen mensen gedurende het ziekteproces te maken **met verwardheid en onrust**. Het kan gebeuren dat de zieke dingen ziet die voor ons niet waarneembaar zijn (hallucinaties) en die angst kunnen oproepen. In het omgaan hiermee, zijn vooral een rustige aanwezigheid en geruststelling van belang (en soms is ook medicatie nodig).

Het kan ook gebeuren dat de zieke een **visioen** heeft, waarbij bijvoorbeeld een overleden familielid gezien wordt. Zo'n ervaring wordt als troostend ervaren door de stervende. Het kan bevrijdend zijn als daarover kan worden gesproken.

In de stervensfase wordt de **doorbloeding** van hart en longen zo lang mogelijk in stand gehouden door het lichaam. Dat heeft gevolgen voor andere delen van het lichaam. Kort voor het sterven wordt de huid bleker en kan deze koud en klam aanvoelen. De nagels van handen en voeten vertonen mogelijk een blauwe verkleuring.

Het **ademhalingspatroon** van stervende mensen verandert. De ademhaling kan langzamer worden, met soms heel lange adempauzes, of net een versneld patroon vertonen. In sommige gevallen blijft alleen de buikademhaling nog over. Belangrijk om weten is dat de stervende zich niet bewust is van de veranderingen in het ademhalingspatroon.

Bij sommigen kan in de stervensfase een min of meer luidruchtige ademhaling optreden. Daarbij hoopt zich slijm op in de luchtwegen en de stervende is niet meer in staat om dat slijm op te hoesten. Die reutelende ademhaling is voor de naasten soms verontrustend, maar de stervende zelf heeft er weinig of geen last van. Zo nodig wordt er medicatie opgestart. In bepaalde gevallen zal de verpleegkundige de slijmen wegzuigen met een aspiratietoestel.



4 Handvaten bij het waken

Niemand kent de ideale weg en het juiste handelen in moeilijke omstandigheden bij het sterfbed. Het belangrijkste is dat u een **verwerkingsproces** vindt **dat bij u past**.

Waken betekent niet dat u continu naast het bed moet zitten. Net omdat het verloop vaak onvoorspelbaar is, is dat niet altijd haalbaar. Daarom kan het zinvol zijn om een **beurtrol** in te richten met familie en vrienden. Dit geeft de kans om even uit te rusten en op adem te komen. Door elkaar af te wisselen, krijgt ieder de tijd en de ruimte om nog eens alleen bij uw dierbare te zijn. Afwisseling geeft ook ruimte aan de stervende zelf.

Vaak voelen we als mens de nood om iets concreet te kunnen doen voor iemand. Wachten en waken is echter vooral **'nabij zijn'**. Het vraagt om een heel andere ingesteldheid. De focus verlegt zich van 'doen', ingrijpen, oplossingen aanreiken, naar 'aanwezig zijn' en gewoon bij elkaar zijn, ook wanneer de (verbale) communicatie met uw naaste wegvalt... Wees niet te teleurgesteld als u weinig of geen reactie (meer) krijgt. Mensen zijn doorgaans te zwak om te reageren, maar kunnen vaak nog horen of begrijpen wat wordt gezegd, uw stem herkennen, uw aanwezigheid voelen. Dit kan troost en rust bieden.

Het kan zinvol zijn om bepaalde afspraken af te zeggen en uw **agenda aan te passen**: sommige verplichtingen uitstellen, afspraken maken op het werk, opvang voorzien in de zorg voor kinderen... Om van 'wachten' werkelijk 'waken' te maken, zijn immers tijd en innerlijke ruimte nodig.

U kan in **kleine dingen** of handelingen een **groot verschil** maken: het kussen opschudden, de handen inwrijven met een lotion, de mond bevochtigen met een sponsje, gewoon in stilte naast het bed zitten met eigen lectuur, ... U kan een rustige sfeer creëren door bv. zachte muziek te laten spelen, een sfeervol lampje te plaatsen, een betekenisvolle foto of een kostbaar voorwerp een plaats te geven.

Tijdens het waken zullen er momenten zijn van verdriet, angst of boosheid, maar er kan ook plaats zijn voor liefde, vreugde, humor of hoop. Elke mens is uniek, waardoor ook elk verwerkingsproces en elke omgang met die emoties uniek is. Er komen meestal **heel wat gevoelens** tegelijk op u af. Welke emoties u ervaart, verschilt van persoon tot persoon. Bij sommigen helpt het om gevoelens neer te schrijven, anderen zoeken iemand om mee te praten, nog anderen vinden een uitlaatklep in een hobby.

Het verzorgend team op de zorgeenheid kan u helpen en bijstaan. Ga dus zeker met hen de communicatie aan, als u daar behoefte aan hebt.

5 Rooming-in

De strikte regeling betreffende de bezoeken vervalt. Op de zorgenheid zal men zeker met u overleggen om tegemoet te komen aan uw wensen.

Er is een **mogelijkheid tot rooming-in** bij het waken. Dit wil zeggen dat u bij de stervende blijft overnachten. Dit kan met of zonder inbegrip van maaltijden (vraag hiervoor zeker even de exacte prijs van de supplementen na op de zorgenheid). We raden ook aan om uw hospitalisatieverzekering aan te spreken; sommige hospitalisatieverzekeringen nemen dit supplement immers over.



*Ze neemt haar tijd... het is haar tijd
Zij bepaalt de tijd om te gaan...
Soms gaat die tijd tergend traag voorbij
Soms voelt tijd als zand dat door onze vingers glipt...*

*Tijd... Alles heeft zijn tijd
De tijd aan haar bed ging vlug voorbij...
Niets meer te zeggen...
Alleen waken... een hand vastnemen...
laten voelen dat je er bent*

Zolang de tijd het nog toelaat...

(R. Rondas)

6 Zorgkoffer

Zorgkoffer^{az} alma



Ons ziekenhuis beschikt over een zelf ontworpen houten zorgkoffer ter ondersteuning voor wie geconfronteerd wordt met afscheid nemen en waken. Elementen uit deze koffer kunnen een tastbare troost zijn voor patiënt en naasten tijdens het proces van waken.

In de zorgkoffer bevinden zich onder andere een cd-speler en enkele cd's, een aromatoestel met geuren, enkele woordpuzzels, theelichtjes met LED-lampje, enkele boeken met troostende teksten, een fleecedekentje,

Door de zorgkoffer te gebruiken, geven we via onze zintuigen (voelen, ruiken, horen en zien) ruimte aan emoties en bewust afscheid nemen.



Voor kinderen is er een "**Mini-zorgkoffer**" voorzien. Deze is bedoeld om kinderen te helpen om met het verdriet om te gaan en om het afscheid op een speelse en ontspannen manier bespreekbaar te maken. Dit verlaagt de drempel voor volwassenen om ook hen tot bij een palliatieve patiënt te brengen in het ziekenhuis, wat de kinderen weer verder helpt bij het rouwproces na het afscheid.

Voor elke leeftijdscategorie is iets voorzien. Het kan ook voor het zorgteam een hulpmiddel zijn om moeilijke onderwerpen als afscheid, rouw en ziek-zijn bespreekbaar te maken.

Indien u graag een koffer op de kamer wenst, kan u dit met een verpleegkundige of iemand van het Palliatief Support Team bespreken.

7 Afscheid en overlijden

U zal de gelegenheid krijgen om op uw eigen tempo afscheid te nemen. U kan nog iets zeggen, de overledene aanraken, nog even aanwezig zijn. Breng onder woorden wat u hem of haar nog wil laten weten of doe dat met een gebaar. Doe dat ook als u het gevoel hebt dat uw dierbare u niet meer hoort of voelt.

7.1 Bewust afscheid nemen

Het kan in het verwerkingsproces helpend zijn om bewust afscheid te nemen. Ieder maakt daar uiteraard eigen keuzes in. Laat het ook geen bron van spanning zijn. Als u daartoe de behoefte voelt, vraag dan aan de andere familieleden om even alleen te kunnen zijn met uw naaste.

Het kan gebeuren dat uw naaste overlijdt op een moment waarop u er (even) niet was. Voel u niet schuldig als dat bij uw dierbare het geval zou zijn.

Een luisterend oor van familie, vrienden en kennissen kan in het proces van afscheid nemen een welgekomen steun zijn in deze zware tijd.

7.2 Afscheid nemen voor kinderen

Men kan kinderen niet sparen van verdriet, hoe graag we dat ook zouden willen. Ook zij hebben er, hoe klein ze misschien nog zijn, nood aan om bij het afscheid te worden betrokken, elk op zijn manier en volgens leeftijd en begripsvermogen. Het is belangrijk dat ook zij ruimte krijgen om hun vragen te stellen en hun gevoelens te delen. Praat op een eerlijke manier met hen, bereid hen voor en zeg hun wat er gebeurt of gebeurd is, eventueel ook vóór u hem/haar meeneemt naar uw dierbare. Kinderen kunnen bv. een tekening maken, nog een kusje geven, iets uitspreken,...

Aarzel zeker niet om iemand van het Palliatief Support Team te contacteren om dit gesprek met uw (klein)kind voor te bereiden. Zij zullen u bijstaan, ondersteunen en eventueel enkele hulpmiddelen aanreiken.

7.3 Vertrouwde rituelen

Waar woorden tekort schieten, kan een ritueel een grote steun betekenen. Rituelen helpen de dingen een plaats te geven en scheppen ruimte voor gevoelens. Beelden, gebaren, symbolen en eventueel gebeden, kunnen hierin een belangrijke rol spelen.

De medewerkers van de Pastorale dienst van het ziekenhuis kunnen u hierin zeker ondersteunen. Samen kan gezocht worden naar een gepast afscheidsritueel (al dan niet gelovig geïnspireerd) of een andere vorm in taal of teken: een mooie tekst, muziek, een krachtig symbool, Met respect voor de levensovertuiging van uw dierbare, kan zo'n ritueel in overleg vorm krijgen. De pastorale medewerkers staan desgewenst ook in voor een christelijk ritueel (stervenszegen of afscheidszegen) of maken afspraken voor een ziekenzalving.

7.4 Emotionele en praktische ondersteuning

U kan te allen tijde beroep doen op de medewerkers van het Palliatief Support Team voor emotionele en praktische ondersteuning of voor een gesprek. Ook na het overlijden kan u desgewenst bij het team terecht voor een gesprek en ondersteuning.

Het verzorgend team zal u helpen bij de eerste praktische zaken die na overlijden dienen te gebeuren en nemen ook contact op met de begrafenisondernemer. Deze zorgt voor het vervoer van de overledene en zal naderhand samen met u de verdere praktische opvolging bespreken.



*aanwezigheid brengt rust
stilte verbindt
een warme mantel zijn
om – jou – heen...*

8 Contactgegevens

Verpleegkundig coördinator Palliatief Support Team

Tel. 09 310 13 20

E-mail: palsupportteam@azalma.be

Vraag gerust naar onze informatiefolders:

- » Zorgkoffer
- » Palliatieve sedatie