



Hoge Veld

DE LAATSTE ZORG IN HET VERPLEEGHUIS

PRAKTISCHE FOLDER VOOR AL UW VRAGEN

INLEIDING

Tegenwoordig kan bijna alles in het verpleeghuis, zo ook het verlenen van terminale zorg aan uw naaste. Dit is zowel voor u als voor familielid, vriend(in) of kennis prettig. Op deze manier kan hij of zij in WZH Hoge Veld blijven wonen, wat betekent dat in veel gevallen bekende medewerkers om u en uw naaste heen zijn. Zij kennen hem of haar goed en op deze manier kunnen wij de best mogelijke zorg leveren.

Tijdens de laatste levensfase zijn er allerlei zaken die op u afkomen. Onder meer een gesprek met de arts, het eventueel starten met medicatie en uw naaste die aan zijn of haar laatste reis begint. Deze folder biedt u informatie en praktische tips ter ondersteuning van de laatste levensfase. Het kan zijn dat deze folder uitnodigt tot het stellen van vragen. Schroom dan niet om aan de verzorgende, de arts of andere medewerkers uw vragen te stellen. Wij hopen dat deze folder u kan helpen elkaar te ondersteunen. Het is immers belangrijk om te weten wat er kan gebeuren in deze moeilijke en verdrietige periode. Nog belangrijker om te weten is dat wij er voor zowel u, als voor uw naaste zijn tijdens het gehele proces.



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	1
DE TERMINALE FASE.....	3
HET WAKEN	5
PRAKTISCHE TIPS EN HANDVATTEN	6
DE WAAKKOFFER.....	7
VLAK VOOR HET OVERLIJDEN.....	8
TOT SLOT	9

DE TERMINALE FASE

U zag het misschien al aankomen; uw naaste gaat steeds verder achteruit en dan komt de belangrijke vraag: 'Wat gaan we doen?'. Op het moment dat iemand zodanig ziek wordt of achteruit gaat, staan we voor een moeilijke beslissing. Als leven lijden wordt, is rusten goed. Dit is mooi gezegd, maar erg moeilijk voor u als mantelzorger.

In een gesprek met de arts en een zorgmedewerker van de afdeling kwam naar voren komen dat uw familielid, vriend(in) of kennis in de terminale fase is. Er kunnen mogelijk termen gebruikt zijn die u op dat moment begreep, maar waarvan u nu misschien denkt: 'Hoe zat dit precies?'. Twijfel niet en stel gerust uw vragen opnieuw aan een zorgmedewerker of vraag een nieuw gesprek aan met de arts. Zij leggen het graag aan u uit. Hieronder volgt een beschrijving van een aantal termen die u wellicht al voorbij heeft horen komen. Op deze manier kunt u het rustig nalezen.

Palliatieve zorg

Bij palliatieve zorg is genezing niet het doel. De kwaliteit van het levenseinde staat hierin voorop. Niemand wil zijn naaste pijn zien lijden of oncomfortabel zien. Als multidisciplinair team zorgen wij ervoor dat dit niet gebeurt of zullen dit tot een minimum proberen te beperken. Wij zullen alles goed observeren, rapporteren en regelmatig contact hebben met de arts. Het overlijden is een normaal en natuurlijk proces wat niet versneld of vertraagd hoeft te worden.

Terminale fase

De terminale fase is de periode voorafgaand aan het overlijden. Deze periode kan heel kort zijn; enkele uren tot dagen, of langer. De termen 'palliatieve zorg' en 'terminale zorg' geven soms verwarring. Davelaar L. (2016) noemt in *Thema Palliatieve zorg. Wat is palliatieve zorg?*: "Het verschil is dat palliatieve zorg jaren kan duren, terwijl we pas van terminale zorg spreken wanneer het overlijden daadwerkelijk op korte termijn (3 maanden of minder) wordt verwacht. Palliatieve zorg richt zich op een zo goed mogelijke kwaliteit van leven." ... "Terminale zorg richt zich op een goede kwaliteit van sterven."

Wanneer een cliënt in de terminale fase is, wordt er zolang hij of zij bij bewustzijn is eten en drinken aangeboden. Soms gaat dit niet meer omdat iemand zich 'suf' voelt of duidelijk aangeeft dit niet te willen. U kunt hierbij denken aan het dichthouden van de mond. Dit is een duidelijk teken dat iemand niet meer wil eten of drinken. In dit geval worden er geen maaltijden meer aangeboden.

Ook bij optimale terminale zorg komen er soms situaties voor waarin symptoombestrijding onvoldoende succes heeft, met als gevolg dat de patiënt ernstig lijdt. Voor een ieder die rond zo'n sterfbed staat, is dat een diep ingrijpende ervaring met soms verstrekkende consequenties. De cliënt kan wanhopig worden en het vertrouwen in de dokter verliezen. Het kan voorkomen dat de mantelzorgers smeken om een oplossing, waarbij de dokter zich volkomen machteloos kan voelen. Mensen die zo'n sterfbed meegemaakt hebben, vormen zich misschien een angstig en onmenselijk beeld van het sterven. In een dergelijke situatie is **sedatie** de aangewezen behandeling binnen het kader van goede palliatieve zorg.

Palliatieve sedatie

Onder sedatie wordt verstaan: het verlagen van het bewustzijn met behulp van sedativa. Sedatie komt van het Latijnse woord 'sedare' dat onder meer 'doen bedaren' betekent. Het Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse Taal geeft onder het woord 'sedatief' de betekenis: 'kalmerend', 'kalmerend middel' en onder het woord 'terminaal' de betekenis: 'aan het uiteinde gelegen', 'tot het eindstadium behorend', 'betrekking hebbend op het levenseinde'. Zo gezien staat terminale sedatie voor een kalm levenseinde.

Pijn of oncomfortabel, symptoombestrijdingen

Denk er vast over na: wat gaan we doen wanneer uw familielid, vriend(in) of kennis pijn krijgt of wanneer we merken dat hij/zij oncomfortabel is tijdens de terminale fase? De meest voorkomende medische beslissing aan het sterfbed is het opvoeren van de medicatie om pijn of andere klachten draaglijk te maken of, liever nog, te beheersen. De arts accepteert hierbij het mogelijke gevolg dat de patiënt eerder sterft. De levensbekorting is volgens schattingen van de artsen in de meeste gevallen beperkt: meestal hooguit een dag en zelden meer dan een week. Patiënten bij wie deze medische beslissing noodzakelijk is, bevinden zich in het allerlaatste stadium van hun ziekteproces. Een arts kan dit – met de patiënt, en naaste – zien als goede zorg ofwel als goed sterven.

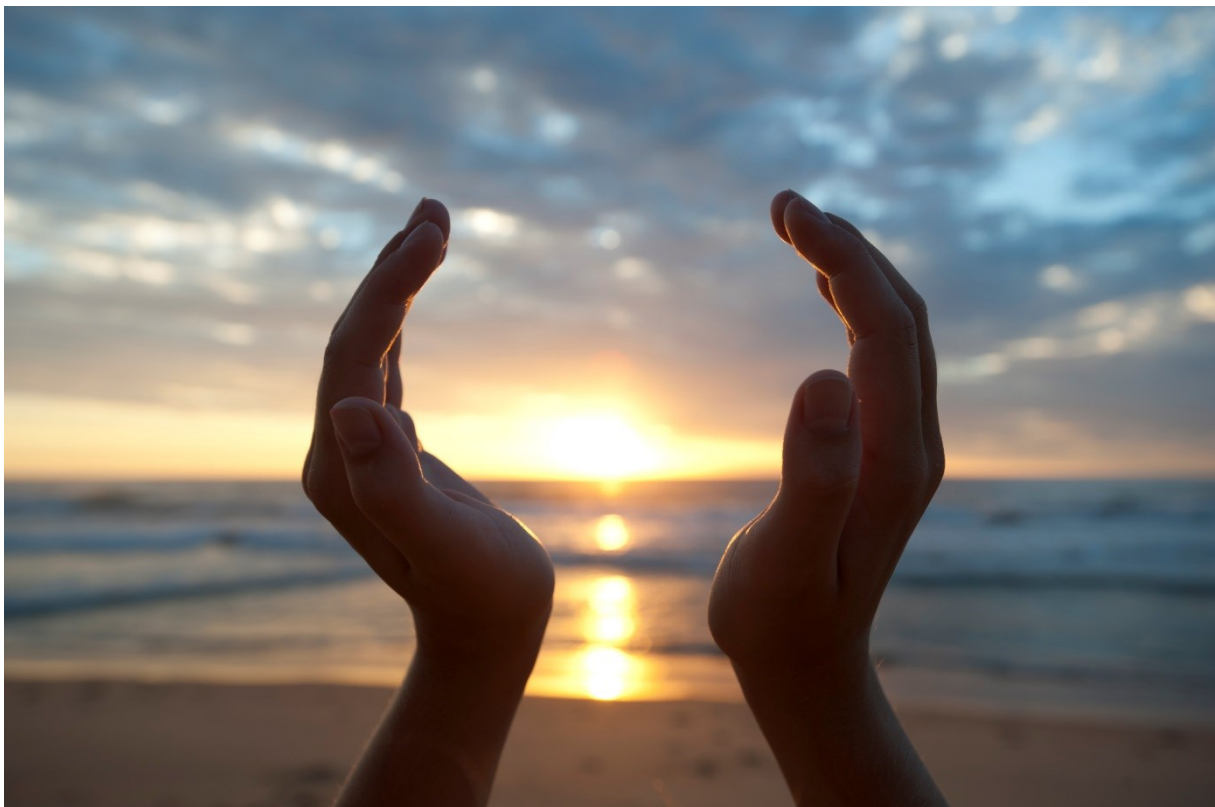
Als artsen medicatie voor pijn- of symptoombestrijding toedienen, gaat het vaak om morfine. Er bestaan veel misverstanden over morfine. Zo zou het per definitie een levensbekortend effect hebben. Dit is lange tijd gedacht, maar inmiddels achterhaald (tenzij de dosering heel snel wordt verhoogd, maar ook dit is niet geheel zeker). Met palliatieve sedatie verlaagt de arts het bewustzijn van de patiënt, om de klachten te verlichten. Het medicijn maakt het lichaam en de geest minder bewust van de pijnprikkels en legt het bewustzijn bij wijze van spreken stil.

HET WAKEN

Wachten is hard werken. Voorafgaand aan een geboorte is er een tijd van verwachten. Bij genezen hoort een hersteltijd van wachten en ook in de laatste levensfase komt een tijd van wachten veel voor. De mens wordt door dit wachten vaak op de proef gesteld. Gevoelens van machteloosheid en onvrede kunnen boven komen. Deze gevoelens gaan soms gepaard met een verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen. Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze.

Toch leert de praktijk dat er algemene kenmerken en veranderingen zijn, die aangeven dat iemand stervende is. Samen met iemand wachten is niet “niets doen”. Het is trouw zijn.

Trouw ervaren in spannende tijden is een groot geschenk. Trouw opbrengen bij iemand die het misschien nauwelijks meer ervaart, is een belangrijke daad. Het is echter geen plicht. U maakt als familie zelf de keuze hoe u gedurende deze periode nabij wilt en kunt zijn.



Sterven doe je niet ineens, maar af en toe een beetje. En alle beetjes die je stierf, 't is vreemd, maar die vergeet je. Het is je dikwijls zelf ontgaan, je zegt ik ben wat moe.

Maar op een keer dan ben je aan je laatste beetje toe.

Toon Hermans

PRAKTISCHE TIPS EN HANDVATTEN

Het wachten is de meest moeilijke tijd wanneer uw naaste stervende is. Niemand weet immers hoe lang alles gaat duren en hoe alles zal gaan. Om u te helpen volgen hieronder een paar tips.

Neem de tijd

Wachten neemt altijd meer tijd in beslag dan u denkt. Om van wachten werkelijk waken te maken, is tijd en innerlijke ruimte nodig. Pas uw agenda aan, zeg afspraken af. Zorg voor voldoende opvang bij andere verplichtingen zoals uw werk, de zorg voor uw kinderen of uw huisdieren.

Wissel elkaar af

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakende om even bij te komen en even iets anders te doen. Afwisseling geeft ook de zieke de nodige ruimte.

Sfeer

Wie waakt en wacht, hoeft niet voortdurend te praten. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met bijvoorbeeld een schemerlamp, een fijne stoel of een foto. Muziek die zachtjes aangezet kan worden en ook weer uit kan, kan de stilte vrediger maken en geeft aanleiding tot een gesprek. Als praten niet meer mogelijk is, is het soms wel mogelijk om zachtjes te zingen. Zo kan ook in de ziekenkamer een aangename sfeer ontstaan.

Samen zorgen voor de patiënt

Het kan fijn zijn om in kleine dingen deel te hebben aan de zorg zoals bijvoorbeeld; het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje opdoen of helpen bij het wassen. Bespreek uw wensen gerust met de verzorgende.

Vertrouwde rituelen

Waken doet u stilstaan bij hoe het was. Het kan de tijd zijn voor afscheidsrituelen. Herinneringen ophalen, gebed, foto's, ze geven veiligheid. Wees niet teleurgesteld wanneer u weinig reactie krijgt. Mensen zijn meestal te zwak om te kunnen reageren, maar zij waarderen uw inspanning zeker wel.

Rust en loslaten

Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of hier op in kan worden gegaan. Bijvoorbeeld door het inschakelen van een geestelijk verzorger of een andere deskundige. Bij WZH Hoge Veld hebben wij een geestelijk verzorger die wij voor u kunnen benaderen.

Vele gevoelens

Nabij een stervensproces zijn brengt zowel moeilijke als mooie momenten met zich mee: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de een is dat zijn of haar geloof, voor de ander een levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samenzijn.

DE WAAKKOFFER

U bent gekomen in een tijd van waken. Waken bij een dierbare die uw aanwezigheid zeer op prijs stelt. Het waken is iets wat u niet zo vaak doet, maar wat veel van u vraagt en wat voor u misschien als erg onverwacht is gekomen.

Als team willen wij u door middel van deze waakkoffer ondersteuning bieden in deze verdrietige en zorgelijke tijd. In de waakkoffer bevinden zich spullen waarmee wij u willen ondersteunen in deze tijd van waken. De meeste spullen zullen hoogstwaarschijnlijk voor zich spreken, maar sommige van deze spullen hebben wat uitleg nodig.

- ❖ **De leeslamp** kunt u heel eenvoudig aan uw boek klikken zodat u voldoende licht heeft met lezen.
- ❖ **De kaarsen** branden op batterijen. U hoeft hier niet zuinig mee te zijn, er zijn nieuwe batterijen aanwezig.
- ❖ **CD speler** is eenvoudig, maar voldoet aan het doel waar deze voor is. U mag altijd zelf een andere CD-speler of radio meenemen. Zo ook de CD. Breng gerust een CD mee als u hier meer troost uit kunt halen. U weet als geen ander waar uw dierbare graag naar luisterde.
- ❖ **De gedachtenschriftjes** zijn er om uw gedachten, als u dit prettig vindt, te verwoorden. Zo kunt u hier later misschien steun uit halen.
- ❖ **Pepermuntolie** helpt tegen eventuele misselijkheid bij de patiënt als gevolg van ziekte of medicijngebruik. U kunt wat olie druppelen of sprenkelen op een kussensloop, laken of zakdoek.
- ❖ **De massageolie en bodylotion** kunt u gebruiken om bijvoorbeeld de handen van uw dierbare te masseren, maar mag verder naar eigen inzicht voor meerdere lichaamsdelen gebruikt worden. Dit naar wat u en uw dierbare prettig vindt.
- ❖ **Fleece deken** om het een beetje aangenamer voor uzelf te maken.
- ❖ **Kussen** zodat u een beetje kunt ontspannen.
- ❖ **Eetfolders** voor als u eten zou willen bestellen.

Het contact maken met uw dierbare wordt steeds moeilijker, maar is iets wat voor ons, evenals voor ieder mens, erg belangrijk blijft. Door de handen te blijven aanraken, blijft het lijfelijke contact zolang mogelijk aanwezig.

Uw vragen zijn nooit teveel, vraag gerust wat u wilt weten. Geef aan waar u behoefte aan hebt, samen kijken we wat we hieraan kunnen doen. Ook als iets voor u toch minder duidelijk is, vraag het ons. Soms hebben wij het druk of zijn we bezig met een zorgvraag, maar toch mag u ons gerust een vraag stellen. Past het op dat moment niet, dan komen we op een iets later tijdstip bij u terug.

VLAK VOOR HET OVERLIJDEN

Hieronder staan kenmerken beschreven die veelal in de laatste levensfase kunnen voorkomen. Er wordt u een handreiking gedaan wat dit voor de omgeving betekent. 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;
- terugtrekken uit het leven.

Hieronder staat een uitleg beschreven over de veranderingen.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Wanneer mensen stoppen met eten en drinken, is dat soms moeilijk te accepteren. Zelfs als we weten dat zij stervende zijn. Uiteindelijk komt er een periode dat eten en drinken niet meer wenselijk of noodzakelijk is. Dit kan zeer verontrustend zijn voor de naasten omdat eten en drinken zo nauw verbonden is met zorgen en leven. Zorgen voor de ander kan echter ook op een andere manier worden ingevuld. Bijvoorbeeld door tijd met elkaar door te brengen en herinneringen op te halen.

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 rustiger en langzamer wordt. 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 last van.

Terugtrekken uit het leven

Terugtrekken uit het leven is vaak een geleidelijk proces. Iemand zal steeds meer tijd slapend of doezelend doorbrengen. Het lijkt of hij/zij geen interesse meer heeft in de omgeving. Dit langzaam terugtrekken uit het leven is een onderdeel van een natuurlijk proces. Wanneer de dood zeer nabij is (u moet dan denken in minuten of uren) kan het ademhalingspatroon weer veranderen. Soms ontstaan er lange adempauzes of is er alleen sprake van buikademhaling. Mogelijk schrikt u hiervan, maar weet dat de stervende dit niet als benauwdheid ervaart. Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan.

TOT SLOT

Iedereen sterft in zijn eigen tijd en tempo. Soms hebben mensen het nodig om even losgelaten te worden, zodat ze in alle rust kunnen gaan. In de tijd van wachten en waken kunt u al nadenken over de laatste zorg, de laatste kleren en over alles wat daarna komt. Natuurlijk kunt u zelf naar uw vermogen een aandeel hebben in de laatste zorg. Onze medewerkers kunnen u daarin begeleiden. Dit is een moeilijke en verdrietige situatie voor u. U moet degene van wie u houdt en waar u voor gezorgd heeft, laten gaan.



WoonZorgcentra Haaglanden
www.wzh.nl

Volg WZH ook via:

