

Wachten en waken

Informatie voor naasten van een patiënt in de stervensfase

U bent in het ziekenhuis gekomen als familielid of eerste contactpersoon van een naaste die ernstig ziek is geworden. Het kan zijn dat dit plotseling is of dat de ernst van de situatie langzaam toenam. Als het sterven nabij is, kunt u op een rustige manier dag en nacht bij uw naaste aanwezig zijn.

Deze folder geeft informatie over de voorzieningen die Gelre ziekenhuizen u kan bieden in het geval van wachten en waken in een plotselinge situatie of bij het naderend overlijden van uw naaste. Deze informatie hoeft nog niet van toepassing te zijn, maar kan in een later stadium wel relevant zijn. Waar over hij gesproken wordt, kan natuurlijk ook zij gelezen worden.

Gesprek met de arts

Bij de Spoedeisende hulp geven de arts en de verpleegkundige tussen het wachten door informatie over de situatie van de patiënt. Is de patiënt naar de verpleegafdeling gebracht of daar al opgenomen, dan komt de zaalarts daar dagelijks langs. Wilt u als familielid of contactpersoon een gesprek met de zaalarts? Dan kunt u met de verpleegkundige een afspraak maken.

In het weekend is er vaak een dienstdoende arts aanwezig. Wanneer u vragen heeft, kunt u deze gerust stellen aan de verpleegkundige of arts. Bijvoorbeeld over de zin en voortgang van de behandeling, over angst voor pijn, benauwdheid of uitzichtloos lijden.

Als de patiënt overlijdt op de verpleegafdeling, bespreekt de zaalarts met de familie of eerste contactpersoon hoe dit verlopen is.

Als u behoefte heeft aan een nagesprek met de behandelend arts van uw overleden familielid of naaste, dan kunt u hiervoor een afspraak maken via de polikliniek van de behandelend arts. Ook is het mogelijk om een uitnodiging te krijgen voor een nagesprek op de verpleegafdeling waar uw naaste is overleden. Dit is om samen met de verpleegkundige terug te kijken op de ziekenhuisperiode en het overlijden.

Team Ondersteunende en palliatieve zorg

Gelre ziekenhuizen heeft een Team Ondersteunende en Palliatieve zorg (TOP), dat om advies gevraagd kan worden voor begeleiding van patiënt en naasten gedurende de gehele palliatieve fase. Ook in de stervensfase kunnen zij begeleiding en ondersteuning bieden. De Verpleegkundig Specialist (VS)/ Physician Assistant (PA) van het TOP is het vaste aanspreekpunt voor u. Verder bestaat het Team Ondersteunende en Palliatieve zorg uit verschillende medisch specialisten en andere zorgverleners zoals palliatief verpleegkundigen, geestelijk verzorgers, psychologen. Het team werkt nauw samen met huisartsen, verpleeghuisartsen en een hospice arts. Het TOP neemt de zorg niet over, maar brengt advies uit aan de behandelend arts van de patiënt.

Praktische voorzieningen bij waken

Als u als familie lang en vaak in het ziekenhuis moet zijn om te waken bij uw naaste, heeft dit praktische gevolgen. Hieronder geven we uitleg welke voorzieningen Gelre ziekenhuizen u kan bieden.

Parkeren

Omdat u misschien voor langere tijd aanwezig zal zijn in het ziekenhuis, is het mogelijk om een dagkaart (6 euro) of weekkaart (15 euro) voor het parkeren te kopen. Dit kan bij de automaten buiten bij de hoofdingang.

Bezoek en blijven slapen

Voor naaste familieleden biedt Gelre ziekenhuizen in overleg met de verpleging ruimere bezoektijden aan, in het bijzonder als er sprake is van waken. Wanneer bij een stervende patiënt gewaakt wordt, kan een bed bijgezet worden op de kamer. Per nacht kan één naaste blijven slapen. Als meerdere familieleden waken, is op de meeste verpleegafdelingen een familiekamer beschikbaar op dezelfde verdieping waar familieleden gebruik van kunnen maken. U kunt dit vragen aan de verpleging.

Wij vragen u 's nachts rustig te doen als u over de gangen loopt zodat de andere patiënten rustig kunnen slapen.

Eten en drinken

Als naaste kunt u tijdens het waken een gratis maaltijd aangeboden krijgen op de verpleegafdeling. Thee, koffie en frisdrank kunt u bestellen bij de voedingsassistent.

Overige faciliteiten

Tijdens uw verblijf kunt u gratis gebruik maken van het WIFI netwerk (Gelre-Gast).

In de centrale hal kunt u ook terecht bij de koffiecorner/restaurant en winkels.

Gelre ziekenhuizen is rookvrij. Roken mag alleen buiten op het voorplein waar de borden staan met 'rookgedoogzone'.

Telefoneren

Telefoneer niet op plaatsen waar u anderen kunt storen en houdt rekening met privacy. Volg daarbij de afspraken van de afdeling op.

Toegang ziekenhuis na 21.00 uur

Vanaf 21.00 uur is de hoofdingang van het ziekenhuis gesloten.

- In Gelre Apeldoorn kunt u via route 65-67 het ziekenhuis verlaten.
- In Gelre Zutphen kunt u via de nachtingang naast de hoofdingang het ziekenhuis verlaten.
- Na 21.00 uur kunt u via de Spoedpost Huisartsen/ Spoedeisende Hulp het ziekenhuis binnenkomen.

Waken

Waken naast het bed van de patiënt kan heel waardevol zijn. Vaak komen families en naasten nader tot elkaar in de uren en dagen tot het overlijden. Er kan sprake zijn van veel emoties: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook dankbaarheid, liefde, humor en hoop.

Waken is een emotionele achtbaan waarin hoogte- en dieptepunten elkaar snel afwisselen. Gevoelens van machteloosheid en onvrede kunnen boven komen, net als het verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen.

Neem de tijd

Ieder sterfbed kent een eigen tijd en heeft een eigen tempo. Wachten kost meer tijd dan je denkt. Om van wachten werkelijk waken te maken is tijd, ruimte en aandacht nodig.

Pas je agenda aan, zeg afspraken af. Zorg voor voldoende opvang bij andere verplichtingen, zoals werk, de zorg voor jonge kinderen of huisdieren.

Wissel elkaar af

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakenden om even bij te komen en even naar buiten te gaan of juist te rusten.

Zorg voor een goede sfeer

Wie waakt en wacht hoeft niet voortdurend te praten. Neem een krant mee of een boek mee. Zorg voor een sfeer van vertrouwen en rust met een kunstkaars (met batterij), een bloemetje en/ of foto's. Op de afdeling is een meestal een waakkoffer aanwezig met onder andere een draagbaar boxje voor afspelen van muziek via de mobiele telefoon. Zo kan de sfeer van thuis in de kamer van de patiënt komen.

Zorg samen voor de patiënt

Het kan fijn zijn om in kleine dingen mee te helpen aan de zorg: het kussen goed neerleggen, de mondverzorging, het haar kammen, een lekker geurtje of helpen bij het wassen. De verpleegkundige kan aangeven hoe u kunt helpen.

Ondersteuning bij het waken

Het wachten en waken kan zwaar zijn. Gelukkig zijn er mensen en instanties die u kunnen helpen.

Geestelijke verzorging

De geestelijke verzorgers van Gelre ziekenhuizen kunnen u ondersteunen en de verpleegkundige kan er voor zorgen dat zij ingeschakeld worden. Een geestelijk verzorger biedt hulp als u wilt praten over wat er gebeurt of is gebeurd en wat dat betekent in uw leven. Soms helpt een gesprek om even op adem te komen of om u hulp te bieden bij bijvoorbeeld levensvragen.

Ook kan de geestelijk verzorger rituele handelingen uitvoeren zoals ziekenzalving/ -zegening, het brengen van de communie/ heilig avondmaal, een bijbellezing of gebed of een ander gewenst ritueel.

Medisch maatschappelijk werk

Een medisch maatschappelijk werker kan u steun geven bij verdriet, zorgen en onzekerheden en u helpen met praktische vragen, bijvoorbeeld over zorg thuis, uw werk en geldzaken. De verpleegkundige kan er voor zorgen dat de maatschappelijk werker ingeschakeld wordt.

Stichting de Kap

Is uw familie of kring van naasten te klein of te kwetsbaar om voldoende aanwezig te zijn? De zorgvrijwilligers van Stichting de Kap kunnen dan aandacht, tijd en ondersteuning bieden en (ondersteunen bij het) waken.

Stichting Nabij

Stichting Nabij helpt mensen met een klein of geen sociaal netwerk. Ze bieden op vrijwillige basis ondersteuning zowel overdag als in de nacht.

Het naderende sterven

Terminale zorg is zorg in het laatste stukje van de palliatieve fase, als mensen nog maar enkele dagen tot weken te leven hebben. Tijdens het waken bij een stervende patiënt kunt u geconfronteerd worden met symptomen die bij een sterfbed horen en waar u van kan schrikken.

Droge mond

In de stervensfase treedt een dorstgevoel niet of nauwelijks op. Omdat de lippen en de mond vaak droog zijn, kan het prettig zijn als deze af en toe licht bevochtigd worden. De verpleegkundige kan u hier meer over vertellen.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

De patiënt heeft vaak weinig of geen behoefte meer aan eten en drinken. Het gewicht neemt af, wangen vallen in en de neus wordt spits.

Minder contact

In de stervensfase is de patiënt minder vaak wakker. Hij lijkt zich steeds meer terug te trekken en is moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt de stervende patiënt niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst gevoelig voor geluid.

In de laatste uren van het leven is de patiënt vaak in een diepe slaap of coma.

Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat het gedrag van de patiënt verandert. Hij kijkt anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt dan of de patiënt van alles beleeft of ziet of hij maakt kleine bewegingen alsof hij iets wil plukken of aanwijzen. U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en niet mee te gaan of tegen te spreken bij eventuele waandenkbeelden en/of hallucinaties. Bij ernstig onrustig gedrag kan er eventueel rustgevend medicatie gegeven worden.

Reutelen

Doordat normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keel of luchtpijp. Dit kan een reutelend geluid veroorzaken bij de ademhaling. De patiënt lijkt dan benauwd te zijn maar heeft hier in werkelijkheid geen last van. Ondanks onderzoek hiernaar is er nog geen middel gevonden dat reutelen effectief kan behandelen.

Onregelmatige ademhaling

Vlak voor het overlijden kan een stokkende, onregelmatige ademhaling optreden waar u van kunt schrikken. De tijd tussen de ademdeugten wordt steeds langer, de patiënt ervaart dit niet als benauwdheid. Kreunen en fronsen van het gezicht lijken op uiting van pijn maar hoeven dat zeker niet te zijn. Vaak blijft het gezicht rustig ook bij deze stokkende ademhaling.

De bloedsomloop neemt af

Het lichaam van de patiënt houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van het hart en de longen in stand. In andere delen van het lichaam neemt de bloeddorstrooming af. Daarom kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen.

Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. Het gezicht van de patiënt wordt grauw en bij de laatste ademdeug trekt de kleur helemaal weg uit het gezicht.

Rituelen rond het afscheid

Goed afscheid nemen kan van blijvende betekenis zijn. De geestelijk verzorgers kunnen hulp bieden bij het zoeken naar vormen van afscheid. Dit kan een op maat gemaakt persoonlijk ritueel zijn, maar ook vormen zoals gebed en zegen of ziekenzalving vanuit uw eigen religieuze traditie.

Rust tijdens waken

Tijdens het waken en wachten wilt u misschien af en toe wat afstand nemen.

Heeft u behoefte aan rust en stilte? U bent welkom in onze Stiltecentra, in Apeldoorn route 58 of de Mescid route 59, in Zutphen route 100. Verder hebben veel afdelingen een familiekamer waar u zich terug kunt trekken.

In alle rust gaan

Ondanks dat u bijna continu bij uw naaste waakt, kan het zijn dat hij overlijdt als u er even niet bent. Het lijkt soms dat mensen die sterven wachten op het moment dat er even niemand in de kamer is en dan sterven. Ze hebben het nodig dat ze losgelaten worden, zodat ze in alle rust kunnen gaan.

Zorg na overlijden

Tijdens het wachten kunt u al nadenken over de zorg na het overlijden en over alles wat daarna komt. Als u wilt kunt u zelf meehelpen bij de laatste zorg na overlijden. De verpleegkundige begeleidt u hierbij.

De folder “Zorg na overlijden, informatie voor nabestaanden” geeft praktische informatie over noodzakelijke regelingen na overlijden en gaat in op andere vragen zoals nader onderzoek (obductie) of orgaandonatie.

Tot slot

Waken is intensief. De uren tellen, maar het kunnen kostbare uren zijn. Wij hopen dat de informatie uit deze folder u hierbij kan steunen. Deze folder is gebaseerd op de folder ‘De stervensfase’ van het IKNL.

Meer informatie?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over de stervensfase? Of over hoe we u en uw naaste zo goed mogelijk kunnen ondersteunen? Stel deze dan altijd aan de behandelend arts, de zaalarts of de verpleegkundige.

Ook op internet vindt u veel informatie over de laatste levensfase, stervensfase en palliatieve zorg. Hieronder vindt u andere folders van Gelre ziekenhuizen en een aantal websites met informatie over zorg en hulp en/of ervaringsverhalen van patiënten en naasten.

Websites

Op de website van het ziekenhuis vindt u informatie over de onderwerpen genoemd in deze folder. Kijk op www.gelreziekenhuizen.nl en gebruik de volgende zoekwoorden:

- [palliatieve zorg](#) > naar webpagina Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg
- [pathologie](#) > voor de Folder: Zorg na overlijden, informatie voor nabestaanden

En op onderstaande websites vindt u ook veel informatie over waken en laatste zorg.

Palliatieve zorg, met informatie over waken.

<https://palliatievezorg.nl/levenseinde/waken/>

Over palliatieve zorg, met informatie over de stervensfase.

<https://overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/stervensfase>

Netwerken palliatieve zorg, regio Oost-Veluwe en regio Achterhoek en Zutphen.

Informatie over zorg en hulp in de palliatieve fase en ervaringsverhalen. En informatie over het centrum voor levensvragen, voor ondersteuning door geestelijk verzorger.

<https://palliaweb.nl/netwerk-oostveluwe>

<https://palliaweb.nl/netwerk-achterhoek>

<https://www.centrumvoorlevensvragenooستveluwe.nl/>

Willem, in gesprek over levensvragen in Twente en de Achterhoek.

Ondersteuning van geestelijk verzorgers.

<https://willemlévensvragen.nl/>

Pharos. In gesprek over leven en dood: films over gesprekken over de laatste levensfase met Antilliaanse, Chinese, Turkse en Marokkaanse migranten.

<https://ingesprek.pharos.nl/>

Thuisarts. Levenseinde: informatie over het laatste stuk van uw leven.

<https://www.thuisarts.nl/levenseinde>

Palliaplus (Palliatem): biedt intensieve terminale zorg aan mensen die graag in hun eigen omgeving willen sterven.

<https://www.palliaplus.nl/>

Stichting De Kap en Stichting Nabij: informatie over ondersteuning in de stervensfase.

<https://dekap.nl/hulp-nodig/zorg-in-de-laatste-levensfase/>

<https://www.nabij.nu/>