

# De laatste levensfase

Handreiking bij het afscheid van een naaste



## Inhoudsopgave

1.	Inleiding .....	3
2.	Zorg in de laatste levensfase .....	4
1.	Palliatieve zorg .....	4
2.	Terminale zorg .....	4
2.1	Eten en drinken .....	4
2.2	Ademhaling .....	4
2.3	Bloedsomloop .....	5
2.4	Contact .....	5
2.5	Onrust en verwardheid .....	5
2.6	Medicatie .....	5
2.7	Waken .....	5
3.	Zorg rond overlijden .....	6
3.1	Afleggen en opbaren .....	6
3.2	Uitgeleide doen .....	6
3.3	Uitvaart .....	6
4.	Nazorg .....	6
4.1	Herdenkingsbijeenkomst .....	6
4.2	Evaluatiegesprek .....	6
3.	Tot slot .....	7
3.1	Informatie .....	7

## 1. Inleiding

Uw familielid is op de Moriahoeve komen wonen. Een grote verandering voor zowel uw naaste als uzelf. Wij hopen dat u de Moriahoeve als een warm huis zult ervaren, waar uw dierbare en u zich gezien en gehoord voelen.

Ieder mens is waardevol voor God. Dat geloven en belijden wij als medewerkers van Woonzorgboerderij Moriahoeve. De mens is door God geschapen en dient daarom te allen tijde met respect voor het leven te worden behandeld. Werken we niet mee aan een procedure rondom actief levensbeëindiging

We verlenen zorg vanuit Bijbelse principes en vanuit kernwaarden als acceptatie, bewogenheid, eerlijkheid, respect en liefde. Bewoners wonen in de laatste levensfase binnen Moriahoeve. Bewoners verkeren aar de mens gesproken in de laatste levensfase. Deze fase brengt geheel eigen vragen, keuzes en zorgverlening met zich mee.

Deze handreiking biedt u informatie en praktische tips ter ondersteuning van de laatste levensfase. Het kan zijn dat deze handreiking uitnodigt tot het stellen van vragen.

Mocht u vragen hebben dan staan de medewerkers u graag te woord.

## 2. Zorg in de laatste levensfase

**De zorg die de Moriahoeve biedt tijdens het verblijf van uw familielid:**

1. Palliatieve zorg
2. Terminale zorg
3. Zorg rond het overlijden
4. Nazorg

### 1. Palliatieve zorg

Bij palliatieve zorg is niet de genezing van de bewoner het doel, maar kwaliteit van leven. Naast medische onderwerpen is er aandacht voor levensvragen, zingeving, afscheid nemen en ondersteuning bij het afronden van relaties.

**We zijn hierbij niet alleen gericht op de bewoner, maar zeker ook op u, als naaste.**

Er is vaker sprake van palliatieve zorg dan u wellicht zou denken. Dit komt omdat termen palliatieve zorg en terminale zorg nog wel eens door elkaar worden gebruikt. Echter, waar palliatieve zorg soms wel jaren kan duren, bijvoorbeeld in het geval bij de ziekte dementie, spreken we pas van terminale zorg als de levensverwachting medisch gezien minder dan 3 maanden is.

**Kenmerken van palliatieve zorg:**

- Het welzijn, lichamelijk en geestelijk, van de bewoner staat centraal
- Wens van bewoner en naasten is uitgangspunt
- Multidisciplinaire aanpak Om afspraken te maken met betrekking tot medisch beleid
- Sterven is een proces

### 2. Terminale zorg

De huisarts van Moriahoeve stelt vast als de terminale fase is ingegaan. Het beleid in deze fase wordt door de arts, samen met u besproken. Aan het einde van het leven vinden, soms na een kort, soms na een lang ziekbed, lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Niet alle veranderingen die in deze handreiking genoemd worden, zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate.

Ook de volgorde waarin ze verschijnen verschilt van persoon tot persoon: ieder mens neemt op eigen wijze afscheid van het leven. De informatie gaat in op mogelijke vragen die u heeft en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen.

#### 2.1 Eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Iemand sterft niet omdat hij niet meer eet of drinkt, maar eet of drinkt niet meer omdat hij sterft. Hierdoor kan iemand minder vaak plassen en snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen. Vochttekort leidt normaal gesproken tot dorst, maar in de stervensfase treedt dit 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. Dit kan op verschillende manieren. De medewerkers kunnen u hier meer over vertellen.

#### 2.2 Ademhaling

Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat het overlijden snel dichterbij komt. De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademteugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit.

Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Het lijkt dan dat de stervende benauwd is, maar het is iets waar hij zelf geen last van heeft.

De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen kan worden gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkiger ademhaling en ten slotte de laatste adem, in veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een stilte.

### 2.3 Bloedsomloop

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt naar de borst- en buikholte, kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grauw en bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg ('doodsbleek'). Later trekt dit weer enigszins bij en dit zorgt ervoor dat iemand, soms een paar uur nadat hij is overleden, weer meer op zichzelf lijkt.

### 2.4 Contact

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker en worden de perioden dat iemand wakker is korter. De stervende lijkt zich steeds meer terug te trekken en is steeds moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt de stervende waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst gevoelig. Iemand's aanwezigheid kan wel gevoelt worden zonder dat er nog verbaal of fysiek contact is. Rust rondom de stervende is belangrijk: niet te veel mensen tegelijk rond het bed en geen harde stemmen of geluiden.

Aanraking kan rustgevend zijn, maar dit verschilt per persoon en per moment. Ook zachtjes praten heeft vaak een rustgevend effect. In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand.

### 2.5 Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat door een gedaald bewustzijn iemand's gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet, maar wat precies is niet duidelijk. Dit komt nogal eens voor in de laatste levensdagen en vooral in de laatste uren.

Vaak maakt de stervende kleine (hand)bewegingen, alsof hij iets wil plukken of aanwijzen. Dit zijn meestal geen bewuste bewegingen.

### 2.6 Medicatie

Tijdens de stervensfase kan, in nauw overleg met u, medicatie worden toegediend om het sterven zo waardig mogelijk te laten verlopen. Met het toedienen van medicatie streven we naar een waardig stervensproces.

### 2.7 Waken

Als het sterven nabij is, kunt u besluiten te gaan waken: op een liefdevolle en aandachtige manier aanwezig zijn. Om de beurt of samen. Je draagt iemand als het ware het leven uit. Velen voelen zich rustiger als er een vertrouwd iemand nabij is. Waken is ook zorgen dat de stervende zo comfortabel mogelijk is, door bijvoorbeeld te letten op signalen van pijn of ongemak.

Neem de tijd voor het waken; het is kostbaar om zo samen te zijn. Blijf wel voor uzelf zorgen. En los elkaar af, waar mogelijk, zodat u het kunt volhouden. Voor de stervende is het meestal rustiger als er niet te veel mensen tegelijk om het bed zitten. Waken kan ook op afstand, door in gedachten of gebed bij die ander te zijn.

Als naaste kun u iemand's hand vasthouden, rustig toespreken, droge mond en lippen vochtig houden, muziek opzetten, bidden, voorlezen, zachtjes praten of zingen.

De Moriahoeve biedt u in deze periode een waakmand, met daarin materialen om het waken vorm te kunnen geven, zoals een Bijbeltje, een boek, een gedichten- en verhalenbundel. Ook vindt u in de mand een schriftje met pen, om uw gedachten op papier te zetten. Verder een kleurboek met kleurpotloden, een puzzelboekje, handcrème, een dekentje, tissues, wegwerpwashandjes en pepermuntjes.

In deze periode van waken kunt u blijven slapen op de Moriahoeve en gebruik maken van de maaltijden, koffie en thee. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Het gaat er overigens niet zozeer om wat er gedaan wordt; het voornaamste is er zijn. Degene die gaat sterven heeft behoefte aan nabijheid, troost en liefde. Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. We begrijpen dat dit moeilijk kan zijn. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Praten met mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook de medewerkers, de arts, de dominee of pastoraal werker van de Moriahoeve vragen om u hierbij te ondersteunen.

### 3. Zorg rond overlijden

Als uw naaste is overleden, is het belangrijk dat u op een goede manier afscheid neemt. En dat u ruimte geeft aan de emoties die u heeft. Wij bieden u graag de gelegenheid om uw gevoelens te delen.

#### 3.1 Afleggen en opbaren

Bij elk overlijden moet altijd eerst het overlijden officieel worden vastgesteld door de (waarnemend) huisarts of door de gemeentelijke lijkshouwer. Dit schrijft de wet voor. Daarna kan in overleg met u kan de uitvaartondernemer de laatste zorg verlenen in de eigen kamer. Misschien wilt u zelf meehelpen bij het wassen (afleggen) en het aankleden van uw naaste, of daarbij aanwezig zijn. Op de Moriahoeve is het mogelijk dat de overledene wordt opgebaard in de eigen kamer en daar kan blijven tot de uitvaart. Er is geen condoleance mogelijk.

#### 3.2 Uitgeleide doen

Wanneer de overledene de Moriahoeve verlaat, zullen we hem of haar uitgeleide doen. Met medewerkers en bewoners van eigen woning gaan we naar buiten en nemen we met respect afscheid.

#### 3.3 Uitvaart

In de dagen na het overlijden gaat u samen met de uitvaartondernemer toewerken naar de uitvaart. Wanneer u dat wenst kan de pastoraal werker van de Moriahoeve (Grietje Houwink) de uitvaartdienst leiden. [pastoraat@moriahoeve.nl](mailto:pastoraat@moriahoeve.nl)

## 4. Nazorg

#### 4.1 Herdenkingsbijeenkomst

Ieder jaar op de laatste zondag vóór de adventsperiode organiseert de Moriahoeve een herdenkingsbijeenkomst. U wordt hier voor uitgenodigd. Tijdens deze dienst worden de bewoners herdacht die in het afgelopen jaar zijn overleden. Het doel is om gezamenlijk ruimte te maken om de overleden dierbaren in herinnering te brengen; om samen te bidden, uit de Bijbel te lezen, te zingen en elkaar te ontmoeten.

#### 4.2 Evaluatiegesprek

Een aantal weken na het overlijden krijgt u een uitnodiging voor een evaluatiegesprek. Hierin kijken we in alle rust terug op de periode dat uw naaste binnen de Moriahoeve verbleef. Wanneer de pastoraal werker de uitvaartdienst heeft geleid wordt ook zij voor dit gesprek uitgenodigd.

## 3. Tot slot

In deze handreiking zijn veel onderwerpen ter sprake gekomen. We beseffen dat deze handreiking niet volledig is en iedere situatie anders is. We vinden het belangrijk om dichtbij uw familielid en u te staan. Samen te zoeken naar mogelijkheden in de telkens veranderende situatie. Mocht u naar aanleiding van deze handreiking vragen hebben of gewoon even met iemand willen praten, weet dan dat u bij ons terecht kunt.

### 3.1 Informatie

- Wat is palliatieve zorg? [Klik hier](#) (palliatievezorg.nl)
- Palliatieve zorg bij dementie | Kennisplein Zorg voor Beter [klik hier](#) (<https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/palliatieve-zorg>)
- Wat is dementie? [klik hier](#) en [klik hier](#) en [klik hier](#) (www.dementie.nl en www.alzheimer-nederland.nl en DementieOnline.nl)
- Fabels en feiten [klik hier](#) (netwerkpalliatievezorg.nl > Feiten en Fabels)
- Nederlandse Patiënten Vereniging [klik hier](#) (www.npvzorg.nl)