



valkenhof

leef de dag

**Als het
leven ten
einde
komt**

Als het leven ten einde komt

Aan het einde van het leven verandert er veel. Soms gebeurt dit na een lange periode van ziekte, soms heel plots. Iedereen sterft op zijn of haar eigen manier – geen sterfbed is hetzelfde. Deze tekst helpt je om te begrijpen wat je kunt verwachten, en nodigt je uit om vragen te stellen. Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Minder eten en drinken

In de laatste levensfase neemt de behoefte aan eten en drinken vaak sterk af. Het lichaam is aan het loslaten en heeft het niet meer nodig. Gewichtsverlies en veranderingen in het gezicht zijn normaal. Droge lippen of mond kunnen verlicht worden met wat vocht of verzorging – vraag gerust om tips aan de zorgverleners.

Anders ademen

Er kunnen pauzes in de ademhaling ontstaan. Doordat de normale hoest- en slikprikkelers verdwijnen, kan slijm zich ophopen en tot een reutelend

geluid leiden. Bij zichtbaar ongemak geeft de arts medicijnen. Er volgen steeds langere adempauzes en oppervlakkige ademhaling en ten slotte de laatste adem.

Afkoeling en verkleuring

De bloedsomloop trekt zich terug naar het hart en de longen. Handen, voeten en neus voelen dan koud aan, en er kunnen paarse vlekjes ontstaan op de huid. De kleur van het gezicht verandert bij het overlijden – vaak eerst bleek, daarna soms weer iets meer kleur.

Minder contact en bewustzijn

Naarmate het sterven dichterbij komt, slapen mensen meer en zijn ze moeilijker te bereiken. Toch horen ze vaak nog wel geluiden en voelen aanrakingen. Zachte stemmen, rust in de kamer en een vertrouwde aanwezigheid kunnen veel betekenen.

Onrust of verwarring

Sommige mensen worden onrustig of raken verward in de laatste dagen of uren. Ze kunnen dan anders uit hun ogen kijken of een verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Probeer rustig bij hen te zijn, zonder de verwarring tegen te spreken. Bij ernstig ongemak kan de arts iets geven om te kalmeren.

Waken: samen nabij zijn

Als het einde echt nadert, kun je ervoor kiezen om te waken: samen of om de beurt bij je dierbare zijn. Rust, muziek, een kaars of gewoon een hand vasthouden kunnen helpen. Het is vaak een bijzondere en intieme tijd om herinneringen te delen, stil te zijn of afscheid te nemen op een manier die bij jullie past.

Loslaten van het leven

Sterven betekent het leven loslaten. Dat kan zwaar zijn. Het is geen makkelijke taak als naaste om iemand hierin bij te staan. Probeer erover te praten met familie, vrienden of professionele ondersteuning.



Een unieke fase

De stervensfase kent verdriet, maar soms ook mooie momenten: van liefde, dankbaarheid of verbinding. Het tempo verschilt per persoon. Soms is het lichaam nog niet klaar, terwijl de geest al loslaat – of andersom. Laat het gebeuren zoals het komt.

Na het overlijden

Als iemand overleden is, kun je rustig de tijd nemen om afscheid te nemen. De uitvaartverzorger kan daarna verder helpen. Als je wilt, mag je ook helpen bij de laatste verzorging. De zorgverleners begeleiden je daar graag bij. Ook in deze fase zijn er mensen die je kunnen helpen.

Bij vragen staan wij voor je klaar

Heb je vragen of wil je ergens over praten? Dan kun je altijd terecht bij de zorgcoördinator of onze collega's van het CliëntServiceBureau. Je kunt bellen naar 040-8003180 of mailen naar clientservicebureau@valkenhof.nl.

Wij wensen de familie en naasten veel sterkte toe.

