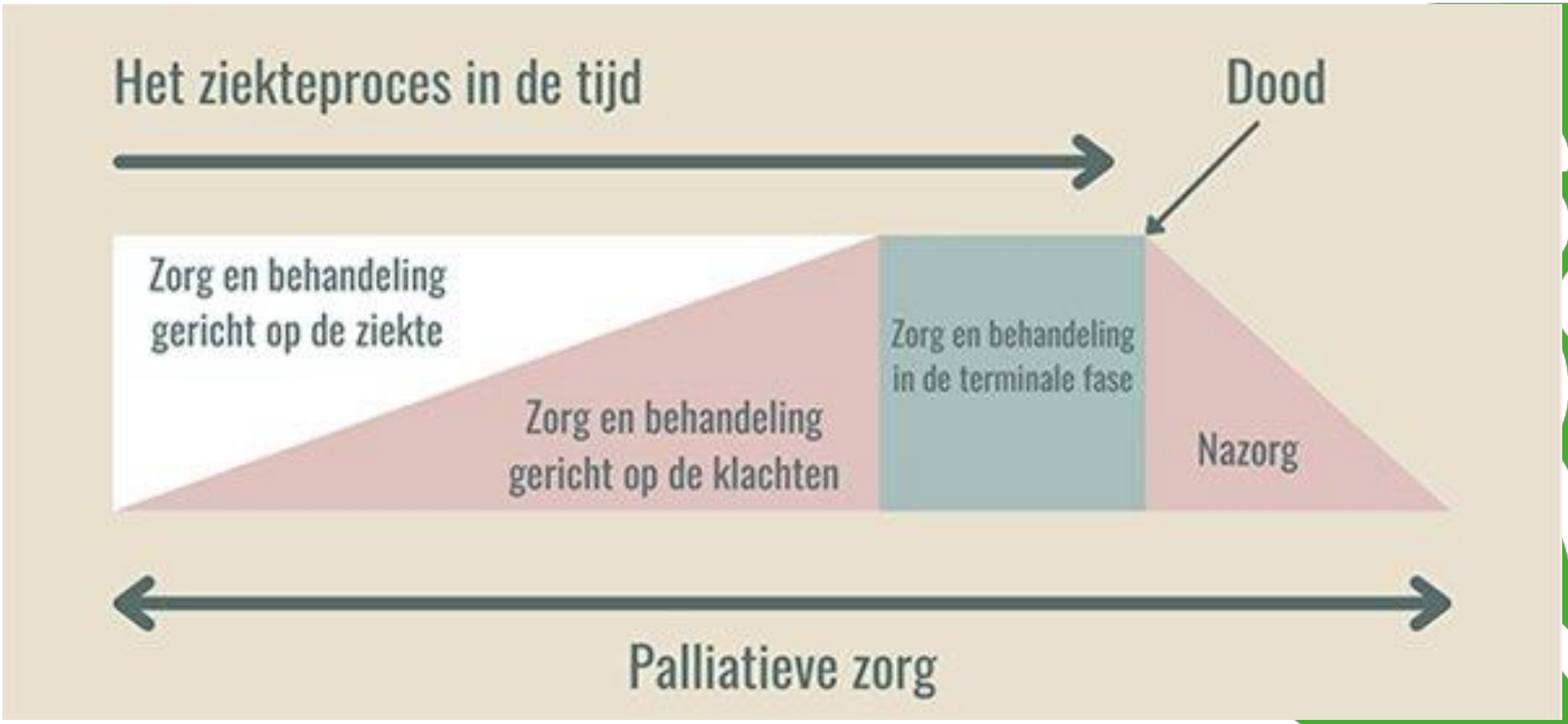
Elzis
Eerste lijn zorg in Soest

9 oktober 2024

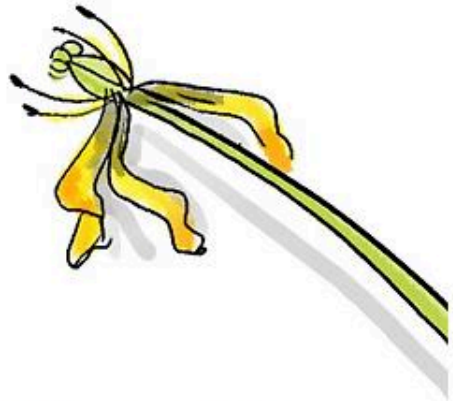
Sterven……hoe gaat dat?

Wat is Palliatieve Zorg?

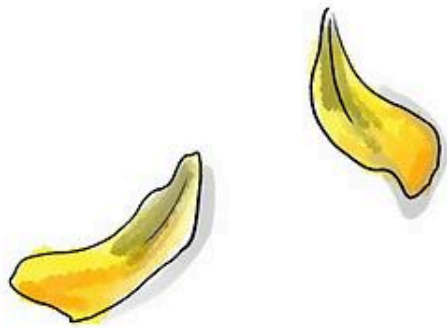


WEET U WAT U WILT?

We gaan allemaal een keer dood. Praat u daar wel eens over?



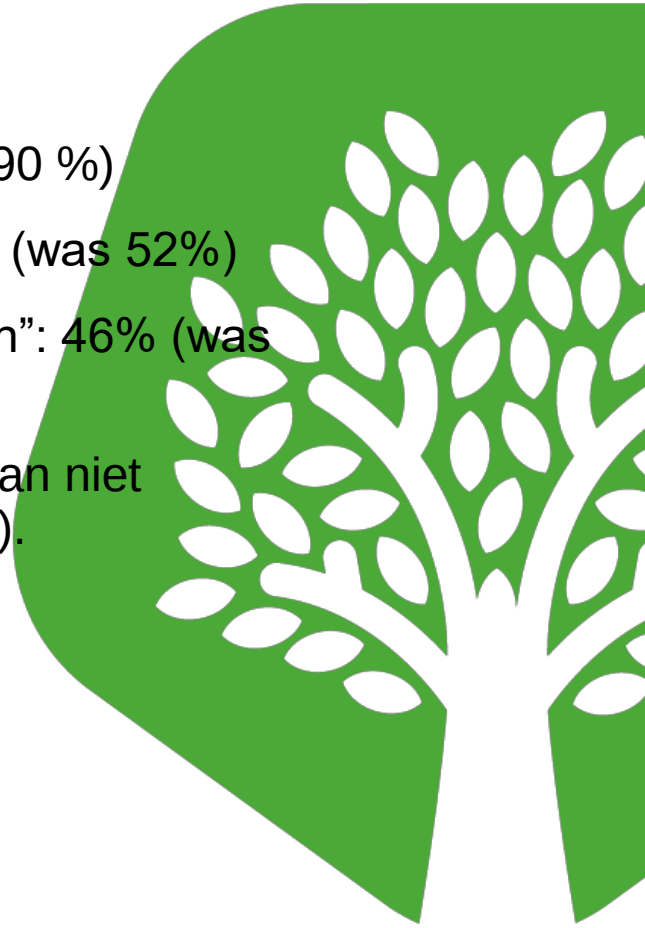
Dat we op een gegeven moment overlijden, daar hebben we geen invloed op. Op sommige dingen kunt u wèl invloed hebben door er tijdig over na te denken en te praten.



- ✓ Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase?
- ✓ Hoe kijkt u terug op uw leven?
- ✓ Wat zou u nog willen zeggen of doen?
- ✓ Wilt u wel of niet gereanimeerd worden?
- ✓ Wie mag voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt?
- ✓ Welke hulp kunt u krijgen als het nodig is?

Sterven……hoe gaat dat?

- ✓ Nadenken over eigen sterven : 88% (was 75%)
- ✓ Praten met partner over eigen sterven: 74% (was 90 %)
- ✓ “Ik weet voldoende over het stervensproces”: 58% (was 52%)
- ✓ “Ik kan mij een voorstelling maken van mijn sterven”: 46% (was 63%)
- ✓ Met name jongeren (18-24 jaar) geven vaak nog aan niet voldoende te weten over het stervensproces (32%).



* Onderzoek Landelijk Expertisecentrum Sterven 2021 (in vergelijking met 2016)

Fysieke klachten

- Klachten van de ziekte die erger worden of nieuwe klachten ontstaan:

✓ Pijn

✓ Misselijkheid/braken

✓ Benauwdheid

✓ Vermoeidheid

✓ Jeuk

✓ Obstipatie (moeizame ontlasting)

✓ Onrust/verwardheid (delier)

- Uithoudingsvermogen wordt minder; bedlegerigheid.
- Bloedsomloop wordt trager; doorbloeding organen en huid vermindert; koude handen/voeten, bleek.
- Bewustzijn wordt minder; veel slapen/comateus.

Behandeling van fysieke klachten

Pijn:
- ✓ pijnstilling (o.a. morfine)
- ✓ Bestraling
- ✓ pijnbehandeling ziekenhuis

Misselijkheid/braken
- ✓ maaghevel; slangetje in de maag
- ✓ Medicatie
- ✓ opheffen oorzaak als mogelijk

Benauwdheid
- ✓ Ventilator
- ✓ medicatie o.a. morfine/plasmedicatie

Vermoeidheid
- ✓ Lastig!
- ✓ Medicatie, o.a. dexamethason

Jeuk
- ✓ Vet houden van de huid/zalven
- ✓ Medicatie

Obstipatie (moeizame ontlasting)
- ✓ laxerende middelen

Onrust/verwardheid (delier);
- ✓ Bril/hoortoestel
- ✓ Klok/kalender
- ✓ medicatie tegen verwardheid (vb. haloperidol)
- ✓ opheffen oorzaak verwardheid als mogelijk

Palliatieve sedatie/euthanasie

- Gelukkig niet altijd nodig! Met goede palliatieve zorg, sterven veel mensen op een natuurlijke manier.
- Palliatieve sedatie bij levensverwachting < 2 weken en symptoom dat niet behandelbaar is
- Euthanasie bij langere levensverwachting en ondraaglijk en uitzichtloos lijden
- Wet- en regelgeving omtrent palliatieve sedatie/euthanasie

Eten en drinken

Behoefte aan eten en drinken wordt minder:

- ✓ Niks forceren/dwingen
- ✓ swabs

“Mensen sterven niet omdat ze niet meer eten of drinken, maar andersom: mensen stoppen met eten of drinken omdat ze gaan sterven”

Onrust en verwardheid

- Hallucinaties
- “Plukken”

Oorzaken:

✓Ziekte zelf

✓Medicatie

✓Uitdroging

✓Obstipatie

Zintuigen

Gehoor en zicht gaan achteruit; gehoor blijft lange tijd nog goed. Stervenden horen nog goed wat er wordt gezegd!

- ✓ toepassen door te praten/herinneringen op te halen
- ✓ muziek afspelen

Reuk; geurkaarsen/aromatherapie

Tastzin; masseren van handen

Ademhaling

- Oppervlakkiger
- Onregelmatiger
- Lange pauzes (Cheyne-Stokes ademhaling)
- Reutelen

Plaats van overlijden

- Thuis 32%
- Ziekenhuis 23%
- Verpleeghuis 27%
- Elders waaronder hospice 11%

Bron volksgezondheidszorg 2019

Het stervensproces

Onbekendheid met sterven kan angst en ongemak oproepen

Stervensproces kan geleidelijk beginnen

Kan een slot zijn van een periode van ziekte

Het is onomkeerbaar, kost tijd en kan moeilijk en zwaar zijn

Gedicht Toon Hermans

Emoties en gevoelens

Bij degene die gaat sterven, maar ook bij de naaste

- Verdriet, boosheid, twijfels, angst
- Zorgen maken
- Loslaten
- Lachen, vast houden

Waken

Hoe breng je de tijd door?
Rituelen: bidden, kaarsje, muziek, lezen, mijmeren, herinneringen ophalen
Geur verdampen, massage

De dood praat erover – tips

Landelijk Expertise Centrum Sterven

1.Ik weet even niet wat ik moet zeggen’

2.‘Hoe is het?’ Oprecht gevraagd of ‘Hoe gaat het vandaag?’

3.‘Hoe voel je je?’ ‘Wat heb je nodig’?

4.Wees oprecht geïnteresseerd en niet bang om niet ‘het juiste te zeggen’

5.Stel open vragen. Vragen die beginnen met: hoe, wanneer, waar, wie, wat en waarom.

6.‘Ben je bang om dood te gaan?’ of ‘Wat is je grootste angst nu je gaat sterven?’

7.‘Als je erg ziek wordt, wil je dan dat ik (of iemand anders) naast je zit?’

8.‘Mocht je op enig moment angstig zijn of over iets willen spreken, vertel het me dan’.

9.Als de stervende erg angstig en onrustig is en u heeft het gevoel daar niet mee om te kunnen gaan, praat dan met een zorgverlener.

10.Denk niet dat u de hele tijd moet praten en durf ook stil te zijn. Rustig aan het sterfbed zitten is van belang en blijkt vaak verrassend vredig te zijn.

Rol van de wijkverpleegkundige

- Begeleiden
- Regelen
- Verzorgen en Verplegen
- Monitoren

Samen met de naasten

Overige

informatie vandaag aanwezig

- VPTZ: Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg
  De Luwte thuis in Soest en Baarn
- Centrum voor Levensvragen
- Tijdschrift DREMPEL
- PAL voor u bij Netwerk Palliatieve Zorg Eemland