

PALLIATIEF SUPPORT TEAM

Samen verbonden bij het levenseinde



Afscheid nemen van iemand die voor een korte of langere periode in het ziekenhuis was opgenomen is niet vanzelfsprekend.

We hopen je via deze brochure enige houvast en herkenning te bieden. Haal er gerust uit wat voor jou of jouw naasten zinvol is.

Iedereen gaat anders om met het verlies. Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, of wil je in gesprek gaan met een van onze medewerkers? Neem dan gerust contact met ons op. Ook je huisarts blijft een belangrijke aanspreekpersoon.

Er zijn culturele verschillen in de visie op rouw. De visie die in deze brochure aan bod komt, is gekleurd door de westerse cultuur. Daardoor is het mogelijk dat wat hier beschreven staat, niet onmiddellijk herkenbaar is. Stel hierover gerust vragen aan de hulpverleners.

We wensen jullie alle sterkte toe in deze periode.



Waken

“Leven toevoegen aan de dagen”

Als het sterven nabij is, kan je beslissen om bij jouw dierbare te blijven. Waken kan tegelijk heel betekenisvol en zwaar voelen.

Wat kan ik nog doen?

Veel mensen voelen de nood iets te doen, maar ook zonder iets te doen kan je aanwezigheid van grote betekenis zijn. Creëer sfeer en rust door het licht te dempen, te bidden, muziek te spelen of iets voor te lezen. Of help met kleine dingen in de zorg, zoals het kussen schikken of een massage geven. De waakkoffer biedt inspiratie.

Tijdens het waken is er ruimte voor afscheidsrituelen zoals de ziekenzalving, een vingerafdruk of een ander ritueel. Een afscheidsmoment biedt vaak steun en houvast tijdens het proces van waken. De Pastorale dienst of palliatief verpleegkundige kan je hierbij begeleiden.

Elkaar nabij zijn

Samen met iemand waken biedt de kans om herinneringen op te halen en nabij te zijn. Dat werkt troostend en maakt het waken tot een waardevolle periode. Breng gerust (jonge) kinderen mee om afscheid te nemen. Ook zij hebben er nood aan om bij het afscheid betrokken te worden (zie verder).

Zelfzorg

Naasten willen vaak permanent naast de stervende zitten. Dit is niet altijd mogelijk of wenselijk. Waken kost veel energie. Het kan goed zijn om even de kamer te verlaten en zelf wat lichamelijke beweging te nemen. Als er meerdere familieleden of naasten waken, kunnen jullie elkaar aflossen, zodat iedereen regelmatig op adem kan komen en het kan volhouden. Niet het aantal uren, maar de kwaliteit van je nabijheid staat voorop.

Pijn- en symptoomcontrole

Palliatieve zorg is niet langer gericht op genezing of levensverlenging, maar op comfort, zowel op lichamelijk, psychosociaal als spiritueel vlak. Palliatieve zorg streeft naar pijn- en symptoomcontrole.

Wat is pijn- en symptoomcontrole?

Pijn- en symptoomcontrole is belangrijk in elke fase van de behandeling. Het doel van pijn- en symptoomcontrole in de stervensfase is zorgen voor een comfortabel sterven. De medicatie en de zorg die nodig is om dit comfort te verzekeren wordt zorgvuldig opgevolgd door de artsen en de verpleegkundigen. Het palliatief team ondersteunt het behandelend team hierbij.

Palliatieve sedatie

Als het niet mogelijk is om bepaalde symptomen voldoende onder controle te brengen, kan palliatieve sedatie worden toegepast. Dit betekent dat je medicatie toegediend krijgt, die het bewustzijn vermindert, zodat je geen last meer ondervindt van pijn of andere klachten. Palliatieve sedatie kan licht of diep zijn. Bij lichte sedatie is de patiënt rustig, maar kan hij de ogen nog openen of bewegen als hij wordt aangesproken of aangeraakt. Bij diepe sedatie is de patiënt diep in slaap en reageert niet of nauwelijks.

Het is belangrijk om te beseffen dat het enkele dagen of soms meer dan een week kan duren tot de patiënt uiteindelijk overlijdt. Sommigen vinden dit zwaar om te dragen. Anderen ervaren het als een mooie periode, waarin hun dierbare comfortabel is en ze rust hebben gevonden om zich voor te bereiden op het afscheid.

Pijn- en symptoomcontrole versus euthanasie

Euthanasie heeft als doel om het leven van de patiënt te beëindigen. Pijn- en symptoomcontrole en palliatieve sedatie zijn normale behandelingen bedoeld om het sterven draaglijker te maken.

Morfine in functie van pijncontrole

Voor een behandeling met morfine of verwante middelen kunnen twee redenen zijn: de pijn onder controle krijgen of benauwdheid behandelen.

- **Pijn** is een waarschuwing dat er iets niet in orde is in het lichaam. Als de oorzaak van pijn niet kan worden weggenomen, is pijnbestrijding nodig. Morfine is een veel gebruikt geneesmiddel om pijn te bestrijden in een palliatieve en terminale fase.
- Ook voor **benauwdheid en kortademigheid** is morfine een van de meest effectieve geneesmiddelen.

Het doel van morfinedoediening is symptoomcontrole, en is dus niet het leven verkorten. Morfine kan toegediend worden in verschillende vormen: pleister, tabletten, injecties of via een spuitpomp, onderhuids of via een bloedvat.



Veranderingen aan het einde van het leven

Aan het einde van het leven vinden lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven. Ook dit is een heel individueel gegeven. Niet alle veranderingen die we hieronder opsommen, komen bij elke stervende voor.

- Je naaste heeft een **verminderde behoefte aan eten en drinken**. De arts kan beslissen om de toediening van het infuus te stoppen, omdat het lichaam die niet meer verwerkt.
- Kort voor het sterven kan de **huid** bleker worden en koud of klam aanvoelen.
- Het **ademhalingspatroon** verandert. De ademhaling wordt langzamer, met soms lange adempauzes, of vertoont net een versneld patroon. In sommige gevallen blijft alleen de buikademhaling nog over. Belangrijk om te weten is dat de stervende zich hiervan niet bewust is. Soms kan in de stervensfase een min of meer luidruchtige ademhaling optreden. Dat komt omdat er slijm in de luchtwegen ophoopt en het niet meer lukt om dat slijm op te hoesten. Die reutelende ademhaling is voor de naasten soms verontrustend, maar de stervende zelf heeft er meestal weinig of geen last van. Zo nodig wordt er medicatie opgestart.
- Het **bewustzijn** daalt. Dit is meestal een geleidelijk proces. Je naaste is minder alert, brengt steeds meer tijd slapend door en toont minder interesse voor de omgeving. Dat langzaam terugtrekken uit het leven is een natuurlijk proces.
- Soms krijgen mensen gedurende het ziekteproces te maken met **verwardheid en onrust**. De zieke ziet soms dingen die voor ons niet waarneembaar zijn (hallucinaties) en die angst kunnen oproepen. Daarbij is rustige aanwezigheid, geruststelling en meestal ook medicatie nodig.

In deze fase kan je zorg tonen met je aanwezigheid, je tijd en aandacht, door samen herinneringen te delen ... Bij ernstig ongemak kan de arts rustgevende medicatie toedienen.

Pacemakers en defibrillators

Een pacemaker is een apparaat dat onderhuids wordt ingeplant om de hartspier te prikkelen als het hartritme te traag is. Een defibrillator is een apparaat dat net als een pacemaker onder de huid wordt geïmplementeerd en herkent naast trage ook veel te snelle hartritmestoornissen. Om die te stoppen, zal de defibrillator eerst pijnloze prikkels geven en als dat niet lukt, een duidelijk voelbare en soms pijnlijke elektrische schok.

Als de toestand van de patiënt slechter wordt, is het belangrijk om na te denken over de behandelingswensen en af te stemmen met de huisarts of cardioloog in welke mate de pacemaker- of defibrillatorbehandeling moet worden verdergezet.

Heb je vragen over de werking van de pacemaker of defibrillator?
Ga hierover in gesprek met de arts.



Waakkoffer

Rouwen

Een dierbare verliezen is iets wat je overkomt. We hopen dat er mensen naast jou staan om je te steunen, met of zonder woorden. Het verlies van een dierbare roept vaak veel en intense emoties en vragen op. Het is moeilijk te aanvaarden dat iemand er niet meer is. Soms is het verdriet of de boosheid overweldigend. Sommigen voelen zich somber, of juist opgelucht. Al deze gevoelens zijn normale reacties in deze situatie.

Wat is rouw?

Als iemand in je omgeving overlijdt, volgt een vaak zware periode waarin je heel diverse en soms verwarrende gevoelens, gedachten en lichamelijke klachten kunt ervaren. Dat proces heet rouwen.

Het proces dat je doormaakt, hangt samen met de betekenis die jouw naaste voor jou had. Elk rouwproces is uniek. Er bestaat geen 'goed' of 'fout'.

Rouwen is heel persoonlijk

“Zoveel soorten rouw als er mensen zijn.”

Elk rouwt op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Je relatie met de overledene is uniek, daarom zijn ook jouw gevoelens en gedachten anders dan die van anderen. Het is normaal dat er verschillende, erg uiteenlopende reacties zijn op verlies. Laat je niet van de wijs brengen als iemand je aanraadt niet te lang stil te staan of je vooral sterk te houden. Er bestaat geen juiste of foute manier.

Het rouwproces

“Rouwen is als roeien met 2 riemen.”

Wie met verlies te maken krijgt, voelt de grond onder de voeten wegzakken en komt in woelig water terecht. Rouwen wordt daarom soms vergeleken met het besturen van een boot.

Het vraagt veel energie om het bootje drijvende te houden, laat staan om vooruit te varen. Om vooruit te geraken en niet in cirkels te bewegen moet je de twee riemen gebruiken. De riemen symboliseren twee dimensies van het rouwproces. De ene riem richt zich op het verlies van de dierbare en alles wat daarbij komt kijken, terwijl de andere riem zich focust op het herstel, het leven dat verder gaat zonder de dierbare. Om vooruit te gaan met je leven op een moment dat dit getekend wordt door verlies, heb je beide riemen nodig. Er hoeft geen constant evenwicht te zijn tussen beide riemen, maar het wisselen van riem is op termijn wel nodig om vooruit te varen.

Verliesgerichte riem

Als je roeit met de verliesgerichte riem, sta je stil bij de naaste die overleden is. Je gaat de confrontatie aan met het verlies. Het leven dat verder gaat, is op dat moment minder aan de orde. Dit roeien met de verliesgerichte riem kan zich op verschillende manieren uiten: praten tegen de overledene, naar troostende muziek luisteren, ongeloof, overspoeld worden door pijn en verdriet, herinneringen die zowel een traan als een lach oproepen ...

Herstelgerichte riem

Bij de herstelgerichte riem geef je het leven opnieuw vorm en stem je af op de veranderingen die hierbij komen kijken. Om je hierop te kunnen richten, is het soms nodig dat je de nodige afleiding zoekt, weg van de pijn en het verdriet, om richting herstel te kunnen werken. Denk hierbij aan het ondernemen van sociale activiteiten, huishoudelijke taken opnemen, vermijden van gedachten of gevoelens die verband houden met de overledene. Het is vaak zoeken naar het opbouwen van een toekomst en een identiteit zonder de andere, en dat vergt tijd.

Tips voor zelfzorg

- Neem voldoende tijd om opnieuw een evenwicht te vinden.
- Verzorg jouw eet-, slaap- en bewegingspatroon.
Kom buiten of zet een raam open.
- Probeer een (vertrouwde) routine en structuur aan te nemen, zoals hobby's, werk ...
- Probeer je gedachten te verzetten of geef jouw verdriet een beetje rust door bijvoorbeeld een klusje te doen.
- Laat rouw toe: geef emoties de ruimte en praat erover.
Rouwgevoelens hoef je niet steeds in woorden uit te drukken: samen dingen doen kan ook steunend zijn.
- Herinneringen mogen er zijn: sommige herinneringen kunnen een krachtbron zijn.
- Doe geregeld ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Er zijn handige apps of podcasts die je hierbij op weg kunnen zetten.
- Zoek de hulp die je nodig hebt: als je het gevoel hebt vast te lopen en het maar niet lukt de draad terug op te pikken, raden we aan hulp te zoeken. Denk hierbij aan je huisarts, een CAW in jouw buurt of een rouwtherapeut.
- Probeer sociale contacten (terug) op te nemen en laat je omringen met mensen die betekenisvol zijn voor je.

Rouwen kinderen ook?

“Niet te jong voor verlies.”

Vaak nemen we aan dat kinderen nog te jong zijn om verlies te ervaren en koesteren we de illusie dat we hen deze emoties kunnen besparen. “Zij beseffen niet wat er gaande is, dus we hoeven hen er niet bij te betrekken.” Vanuit onmacht, onwennigheid of voorzichtigheid betrekken we kinderen soms onbedoeld minder dan goed voor hen is. Die liefdevolle,

beschermende reactie is begrijpelijk, al is die behoedzaamheid niet altijd zonder gevaar. Kinderen vangen gesprekken op en zien emoties bij volwassenen. Ze verdwijnen soms ongemerkt naar de achtergrond en we merken hun vragen en emoties bij een naderend verlies onvoldoende op.

Bereid het kind of de jongere zelf voor en vang ze op. We zijn ervan overtuigd dat de mensen die dichtbij staan, het best geplaatst zijn om kinderen te informeren en te ondersteunen. Dat is niet eenvoudig. Met deze tips helpen we je hierbij op weg. Tegelijkertijd is het belangrijk om deze opvang niet alleen te dragen: betrek ook je ruimere omgeving, zoals school, familie en vrienden. Vraag gerust ook ondersteuning aan de sociale dienst, psycholoog of pastoraal medewerker van de afdeling of een zorgverlener van het Palliatief Support Team.

Het gesprek aangaan vraagt moed én de overtuiging dat dit de kinderen ten goede komt. Het helpt kinderen om een gevoel van veiligheid, verbinding en vertrouwen te behouden en voorkomt dat ze vanuit hun fantasie een eigen invulling geven aan de situatie of de schuld bij zichzelf leggen.

Tips om kinderen te betrekken

- Betrek kinderen bij het ziekteproces, bij de keuzes over afscheid, het rouwproces ... Zo leren ze stap voor stap omgaan met verlies, verdriet en afscheid nemen.
- Elk kind, hoe jong ook, heeft recht op informatie. Kinderen hebben fijne antennes die stemmingen opvangen. Probeer open en eerlijk te praten met je kind over alles wat er gebeurt.
- Stem de boodschap af op het leeftijd van het kind. Vertel best zonder omwegen en durf woorden als 'doodgaan' of 'sterven' te gebruiken.

- Geef ruimte aan de emoties van kinderen. Ouders die hun gevoelens tonen, creëren een klimaat van openheid. Kinderen zien zo hun eigen emoties terugkomen bij volwassenen. Dat stelt hen gerust.
- Kinderen zijn veerkrachtiger dan je denkt, zeker als ze zich gesteund voelen. Een goede relatie met een ouder of vertrouwenspersoon is heel belangrijk.
- Zorg ervoor, bij het vertellen van een (komend verlies), dat de uitleg begrijpelijk is, zodat het kind zeker is dat er iemand voor hem/haar zal zorgen en dat er aandacht is voor zijn/haar behoeften. Denk ook na over wie het vertelt (een belangrijke naaste), wanneer het gesprek plaatsvindt (een rustig moment in een vertrouwde omgeving) en geef kort en bondig de basisinformatie. Wacht geduldig de reacties van het kind af.
- Na het gesprek is het belangrijk om te zorgen voor een warme en veilige omgeving, met gekende stemmen, geuren en voorwerpen. Vermijd dus verandering. Geef voldoende tijd en erken en verdraag dat een kind verdriet heeft. Blijf in de buurt en toon begrip voor het gedrag van het kind of de jongere.
- Ga in op vragen en geef aan dat je kind welkom is met vragen. Toon hierbij jouw beschikbaarheid. Geef eerlijk aan als je het antwoord op een vraag niet weet.
- Laat het dagelijks leven zoveel mogelijk verdergaan en geef je kind de ruimte om kind te zijn met de wisselende emoties die daarbij horen.



Meer concrete tips en nuttige adressen vind je in de folder 'nooit te jong voor verlies' van Palliatieve Zorg Vlaanderen

Na het overlijden

Het overlijden van een naaste treft ons diep als mens. We nemen afscheid en zoeken troost bij elkaar, maar moeten meteen ook heel wat administratieve en praktische zaken regelen.

Afscheid nemen

Als je naaste overleden is, neem je best rustig de tijd om afscheid te nemen. Als je dit wenst, kan je aanwezig zijn en eventueel helpen bij de laatste zorgen.

Administratieve en praktische zaken

Neem contact op met een begrafenisondernemer.

De begrafenisondernemer zal verder de nodige zorg en begeleiding opnemen en helpt je met heel wat administratieve formaliteiten. Tip: breng de identiteitskaart en het eventuele trouwboekje van de overledene mee naar je afspraak met de begrafenisondernemer. Het is niet ongebruikelijk om een offerte te vragen aan de begrafenisondernemer. Hij biedt meestal een brede waaier van mogelijkheden aan.



“Verwerken is niet loslaten
maar anders leren vasthouden.”

Manu Keirse

Geef het overlijden aan bij de burgerlijke stand.

In de praktijk zorgt de begrafenisondernemer hiervoor. Op basis van deze aangifte maakt de gemeente een uittreksel van de overlijdensakte op.

Dringende praktische regelingen

Neem contact op met de **bank**. Zodra de bank op de hoogte is van een overlijden, blokkeren ze alle tegoeden van de betrokkene én van de wettige echtgenoot. De rekeningen worden gedeblokkeerd zodra de bank officieel op de hoogte is van de wettige erfgenamen van de overledene. De bank en de notaris nemen hiervoor contact op met elkaar.

Een **notaris** handelt de nalatenschap af. In eerste instantie gaat hij of zij na of de overledene laatste wilsbeschikkingen heeft nagelaten in een testament. De notaris helpt je ook met de aangifte van de nalatenschap bij de fiscus en de vereffening en verdeling van de nalatenschap.

De begrafenis organiseren

Afscheid nemen doet iedereen op een heel persoonlijke manier.

De begrafenisondernemer kan je bij deze keuzes helpen. Misschien heeft je naaste een laatste wilsbeschikking samengesteld, waarin wensen en praktische inlichtingen zijn opgenomen.

Welke instanties moet je inlichten?

De werkgever

Bezorg de werkgever een uittreksel uit de overlijdensakte.

De werkgever zorgt dat alle verschuldigde lonen (tot op de dag van het overlijden), vakantiegelden en premies worden uitbetaald.

De accountant

Als de overledene als zelfstandige aan de slag was, moet het overlijden onder meer gemeld worden aan het sociaal verzekeringsfonds, de btw-administratie en de griffie van de Rechtbank van Koophandel.

Als de overledene met pensioen was

In dit geval hoef je niets te doen. De gemeente waar de overledene woonde brengt de dienst Pensioenen automatisch op de hoogte.

Het ziekenfonds

Ook bij het ziekenfonds moet je een uittreksel uit de overlijdensakte binnenbrengen. Wanneer je de facturen van de begrafeniskosten indient, zal het ziekenfonds in bepaalde gevallen een deel van deze kosten vergoeden.

De Directie voor Inschrijving van Voertuigen (DIV)

Als de overledene een auto of een ander motorvoertuig had, moet de kentekenplaat teruggestuurd worden aan de Directie voor Inschrijving van Voertuigen (DIV). Wanneer je de auto van jouw naaste wenst te houden, kunt je de kentekenplaat overnemen. Breng de DIV hiervan op de hoogte zodat de wagen op de nieuwe naam kan worden ingeschreven.

De verzekeringsmaatschappij(en)

De lijst van verzekeringen die de overledene mogelijk had, kan lang zijn. Je neemt best contact op met elke verzekeringsmaatschappij waarbij je naaste een verzekering had. Sommige polissen zijn overbodig door het overlijden en moeten afgesloten worden. De verzekeringsmaatschappij zal het nodige doen om te zorgen dat je rechten worden gewaarborgd.

Nuttige website: www.notaris.be

Contact

Palliatief Support Team

☎ 050 36 57 94

✉ pst@stlucas.be

🌐 www.stlucas.be/palliatiefsupportteam



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

