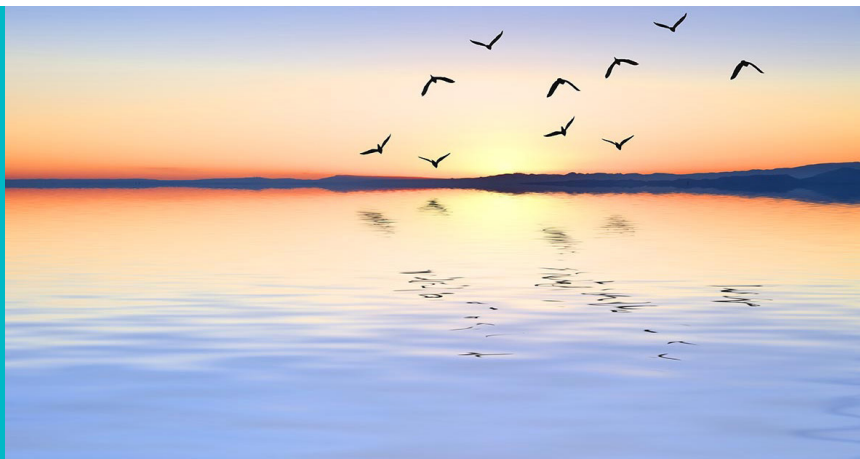


**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Medisch Centrum André Dumont  
**ZOL MAAS EN KEMPEN**



# Waken bij een naderend levenseinde

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Synaps Park 1  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 80 80 80  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

Omdat verdriet zo zichtbaar is,

Omdat loslaten soms  
zo moeilijk is,

Omdat troostende woorden  
zo mooi en warm kunnen zijn,

Omdat rouwen helpt  
om los te laten

## INHOUDSTAFEL

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Inleiding</b>                         | <b>3</b>  |
| 1.1 Bezoekregeling ZOL                      |           |
| <b>2. Waken is een bijzondere tijd</b>      | <b>5</b>  |
| <b>3. Het leven loslaten</b>                | <b>6</b>  |
| <b>4. Wat kan je (nog) doen?</b>            | <b>7</b>  |
| 4.1 Aanwezigheid                            |           |
| 4.2 Huiselijke sfeer                        |           |
| 4.3 Afscheidsritueel                        |           |
| 4.4 Gesprek                                 |           |
| 4.5 Kinderen                                |           |
| <b>5. Hoe hou je het vol</b>                | <b>10</b> |
| <b>6. Veranderingen aan het levenseinde</b> | <b>11</b> |
| <b>7. Palliatief Support Team</b>           | <b>13</b> |
| <b>8. Symbool aan de kamer</b>              | <b>14</b> |
| <b>9. Tot slot</b>                          | <b>16</b> |
| <b>10. Contact</b>                          | <b>18</b> |
| Palliatief Support Team (PST)               |           |
| Dienst Pastorale zorg en Zingeving          |           |
| (Kinder)Psycholoog                          |           |
| Gebedsruimtes                               |           |

# 01 INLEIDING

Als je wordt geconfronteerd met het naderend levenseinde van een dierbare, weet je vaak niet wat je mag verwachten. Het maakt niet uit of de ziekteperiode kort of lang is geweest, het blijft steeds emotioneel om afscheid te nemen van een geliefde.

Je zal merken dat er bij elk afscheid zowel moeilijke als mooie momenten zijn. Momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, verbondenheid, humor, hoop, ...

Wanneer het einde van het leven nabij is doen er zich veranderingen voor, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. Onderzoeken en behandelingen worden afgebouwd en er komt ruimte voor afscheid, voor nabijheid. Met deze brochure willen we je hierover meer informatie en houvast geven. Weet wel dat elke situatie anders is en dat we binnen de context van het ziekenhuis ook onze beperkingen hebben met betrekking tot wat mogelijk is. Het team van de afdeling is steeds beschikbaar voor vragen, maar zal ook aangeven wanneer iets niet mogelijk is.

Misschien is deze brochure op dit moment nog te confronterend. Leg ze dan gerust even opzij voor een later moment.

Aarzel niet om met je vragen en bezorgdheden naar de zorgverleners toe te gaan.

## **Bezoekregeling ZOL**

De actuele bezoekregeling is te bekijken via  
<https://www.zol.be/bezoekers>

Bij patiënten in de laatste levensfase is bezoek meermaals per dag mogelijk, maar er worden maximum 3 bezoekers tegelijkertijd toegestaan.

Waken is thuiskomen

bij wie je na staat.  
Waken is thuiskomen bij jezelf  
ruimte in jezelf scheppen,  
rust en tijd nemen  
om bij jezelf te zijn;  
stilstaan bij je herinneringen  
je angsten, je pijn,  
je verdriet, je verlangen.

Waken is de tijd nemen  
die kostbaar is geworden  
om samen te herinneren  
om samen terug te kijken  
om samen te praten  
over wat goed en van waarde was.  
Over wat nog dwars kan zitten  
om te herstellen  
wat nog hersteld kan worden.

Waken is de tijd nemen  
om er te zijn,  
zonder woorden soms,  
enkel een lief gebaar;  
tijd om tot vrede te komen,  
tijd om te wachten,  
totdat aanbreekt:  
de Ochtend zonder avond.

Marinus van den Berg  
(uit: 'Voorbij het einde')

## 02 WAKEN IS EEN BIJZONDERE TIJD

Wanneer een mens zich op de grens van leven en dood bevindt, hoort daar vaak een tijd van wachten bij. Elk stervensproces is uniek: soms kan het wachten en waken lang duren, soms voelt het alsof we tijd tekort komen.

Waken is leven in 'trage tijd', dat wil zeggen dat mensen die waken, zich losmaken uit een vaak gehaast bestaan om stil te staan bij het naderend overlijden. Aan het bed komen er herinneringen boven. Wat heeft deze persoon voor jou betekend? Zijn er nog dingen die gezegd of gedaan moeten worden? Hoe neem je afscheid? Hoe moet je verder zonder deze geliefde? Verleden, heden en toekomst liggen hier dichtbij elkaar. Eigenlijk is het een uniek moment in een mensenleven, soms vol tegenstrijdige emoties. Dit alles maakt waken moeilijk en zwaar, maar tegelijkertijd kan het ook heel mooi en waardevol zijn.

Vele patiënten voelen zich rustiger als er een vertrouwd iemand dichtbij is.

Waken kan ook jullie, de naasten, helpen bij het rouw-verwerkingsproces. Je neemt beetje bij beetje afscheid. Rouwen begint immers al op het moment dat het besef komt dat je leven gaat veranderen. Iedereen rouwt uniek, op zijn eigen tempo en eigen manier. Het ligt niet vast hoe lang een rouwproces duurt.

## 03 HET LEVEN LOSLATEN

Sterven betekent het leven loslaten en afscheid nemen van wie je lief is. Ieder stervensproces heeft zijn eigen tempo. De tijd lijkt in deze fase soms stil te staan.

Het overlijden kan er snel zijn, maar kan ook lang op zich laten wachten. Het is mogelijk dat je jezelf vragen stelt over de zinvolheid van deze fase. De focus verschuift van genezen en behandelen naar comfortzorg: door pijn- en symptoomcontrole zorgen we ervoor dat je naaste zo comfortabel mogelijk is.



## 04 WAT KAN JE (NOG) DOEN?

'Er zijn' hoeft niet te betekenen dat er iets gedaan moet worden. Toch voel je misschien de behoefte om iets te kunnen doen. Onderstaande tips kunnen je hier mogelijk helpen.

### 4.1 Aanwezigheid

Je hoeft niet voortdurend te praten, je rustige aanwezigheid is vaak al voldoende. Je kan zelf een boek of gedicht lezen of voorlezen, een zachte aanraking, een hand- of voetmassage geven, zachtjes toespreken, samen herinneringen ophalen, samen naar muziek luisteren, ... Het waken biedt ruimte voor ontroerende, maar soms ook voor grappige of droevige verhalen.

### 4.2 Huiselijke sfeer

Cureer een huiselijke sfeer in de ziekenhuiskamer; dit kan je bijvoorbeeld doen door:

- muziek te spelen
- een sfeervol lampje te plaatsen (echte kaarsen zijn niet toegelaten omwille van brandgevaar)
- een diffuser te zetten met een aangename geur
- foto's of betekenisvolle voorwerpen een plaats te geven
- een eigen hoofdkussen, fleecedeken, ... mee te brengen
- voor eigen slaapkledij te zorgen

Voor het comfort van de patiënt bij de verzorging kan het zijn dat, na overleg met de familie, de achterzijde van de slaapkleding wordt open geknipt

### 4.3 Afscheidsritueel

Ziek zijn en waken doen je stilstaan bij het geleefde leven. Jij of je naasten kunnen en mogen aangeven nood te hebben aan een terugblik, een bezinningsmoment, een moment van samenzijn met geliefden. Tijdens het waken en wachten kan er nood zijn aan een afscheidsritueel.

Zowel voor religieus als niet-religieus getinte rituelen: vraag gerust naar een pastoraal werker om zo'n moment te laten plaatsvinden. De pastoraal werker beluistert op een open en respectvolle manier je wensen en die van je dierbare. Zo kan er gezorgd worden voor een zinvol samenzijn, op maat van jullie familie en jullie levensovertuiging, bijvoorbeeld met een symbool dat van belang is voor je dierbare, met een mooie tekst, muziek ...

Je kan beroep doen op een pastoraal werker op week- en weekenddagen tussen 8 en 18 uur via de verpleging of rechtstreeks op het nummer 089/80 78 10.

Indien je graag beroep doet op een vertegenwoordiger van een erkende eredienst (bv. een iman, een priester, een moreel consultant, ...) kan je ook contact opnemen met de dienst pastorale zorg en zingeving op bovenstaand nummer tussen 8 en 18u.

## 4.4 Gesprek

Breng onder woorden wat je je naaste nog wil laten weten of doe dat met een gebaar. Dat kan ook als je het gevoel hebt dat je dierbare je niet meer hoort of voelt. Ook al is je naaste te vermoeid of te zwak om te reageren, toch kan hij of zij je zachte aanwezigheid nog voelen. Dat kan troost brengen voor je dierbare en voor jezelf.

Wanneer je dierbare bij bewustzijn is, kan je ook het gesprek aangaan over wat er na het overlijden moet gebeuren. Welke kledij zou hij/zij graag aanhebben? Op welke manier willen jullie afscheid nemen? Met een viering? Wie mag er allemaal uitgenodigd worden? Welke muziek, welke teksten? Dit soort gesprekken kunnen heel waardevol en verbindend zijn.

## 4.5 Kinderen

Kinderen, ook jonge kinderen, mogen meekomen om afscheid te nemen. Je kunt kinderen niet sparen van verdriet, hoe graag je dat ook zou willen. Ook zij hebben er nood aan om bij het afscheid betrokken te worden, elk op hun manier en volgens hun leeftijd en begripsvermogen. Praat op een eerlijke manier met hen, bereid hen voor en zeg wat ze gaan zien, voelen ... voor je hen meeneemt.

Als je hierbij ondersteuning wil of hierover vragen hebt, kan je beroep doen op de aanwezige hulpverleners (een verpleegkundige, een pastoraal werker, het palliatief support team, een (kinder)psycholoog, een sociaal werker, ...). Aarzel niet om hen te contacteren. Bewust afscheid kunnen nemen kan immers voor veel mensen, ook voor kinderen, een hulp zijn voor hun verwerking nadien.



## 05 HOE HOU JE HET VOL

Sommige naasten willen graag permanent aanwezig zijn, maar dat is niet altijd mogelijk of wenselijk. Waken geeft voldoening, maar vraagt ook veel energie.

Het kan goed doen om even de kamer te verlaten. Indien er meerdere familieleden of naasten waken, kan je elkaar aflossen. Er hoeft ook niet voortdurend iemand aan het bed te zitten. Je mag je eigen grenzen aangeven. Bedenk dat niet het aantal uren, maar de kwaliteit van je nabijheid voorop staat. Waken kan ook op afstand, door in gedachten bij de ander te zijn.

Het is ook mogelijk om afspraken te maken met de verpleegkundigen: dat ze jou juist wel of net niet opbellen als de situatie van je dierbare verandert.

De gebeds- en stille ruimtes, op elke campus, zijn dag en nacht geopend. Hier kan je altijd terecht om tot rust te komen.

Ondanks het waken en al je goede zorgen, kan het gebeuren dat je naaste net overlijdt wanneer je er even niet bent. Het lijkt wel of sommige stervenden het nodig hebben dat je hen even alleen laat, om in alle rust heen te gaan. We gaan ervan uit dat dit voor hen de beste manier is om het leven los te laten. Het kan helpen om telkens wanneer je de kamer verlaat, nog even bewust dag te zeggen.

## 06 VERANDERINGEN AAN HET LEVENSEINDE

Als iemand op sterven ligt, dan vraag je je als naaste mogelijk af wanneer het einde echt dichterbij komt. Hoe herken je een naderend einde? Wat kan er dan gebeuren? Welke veranderingen zijn er?

Voor iedereen verloopt dit anders; dit hangt af van de omstandigheden en toestand van de persoon in kwestie. Toch zijn er enkele veranderingen die vaker voorkomen.

- Iemand die gaat overlijden heeft minder of zelfs geen behoefte meer aan eten en drinken. Soms heeft men ook slikproblemen. Hierdoor verandert het lichaam; er is gewichtsverlies, de wangen kunnen invallen, de neus wordt soms spitzer en de ogen liggen wat dieper. In normale omstandigheden leidt vochttekort tot dorst maar in de stervensfase valt dit dorstgevoel vaak weg. Dit is een normale reactie van het lichaam.
- Er is vaak sprake van toenemende vermoeidheid, sufheid en slaperigheid. Jullie gesprekken verlopen hierdoor soms moeizamer; je naaste hoort je nog wel, maar kan te zwak zijn om te reageren. Naar het einde toe is er een verminderd bewustzijn, soms zelf een volledig verlies van bewustzijn. Het lijkt alsof men in een diepe slaap verzonken is.
- Ook andere functies van het lichaam vallen stilaan weg; de pols wordt zwakker en sneller, de bloeddruk verlaagt. Hierdoor voelt het lichaam, vooral de handen en voeten, minder warm of zelfs koud aan en wordt de huid grauw van kleur. Vingers en tenen verkleuren paarsblauw en er kunnen ook gemarmerde vlekken zichtbaar worden. Dit zijn tekens dat het overlijden stilaan dichterbij komt. Soms gebeurt het dat een stervende koorts heeft. Dit kan hoog oplopen en koortswerende middelen helpen dan niet meer.

- De ademhaling verandert en wordt onregelmatig, oppervlakkig en er vallen steeds langere adempauzes. Deze pauzes kunnen tot wel een halve minuut duren; het lijkt dan alsof de ademhaling voor even stopt, waarna er opnieuw een diepe inademing komt. Dat kan beangstigend zijn voor de omgeving, maar weet dat je naaste hier zelf geen last van heeft. Soms hoor je een reutelende, snurkende ademhaling. Dit is vaak moeilijk om naar te luisteren, maar ook hier: weet dat de persoon zelf er geen last meer van heeft, doordat het bewustzijn in deze fase sterk is verminderd.
- Het kan ook zijn dat iemands gedrag verandert, waardoor hij/zij onrustig of verward wordt. Er kan sprake zijn van hallucinaties, tremor, bewegingsdrang, plukken, grijpen in het luchtledige, ... Soms gaat dit gepaard met kreunen en schreeuwen. Je kan helpen door zelf rustig te blijven en voor een kalme omgeving te zorgen. Naargelang de ernst wordt de nodige medicatie toegediend.

Iedereen neemt zijn tijd om te sterven. Ieder wordt uniek geboren en ieder zal uniek sterven.

## 07 **PALLIATIEF SUPPORT TEAM**

Het Palliatief Support Team (PST) is een team van deskundigen (arts, verpleegkundigen, psycholoog) die in het hele ziekenhuis actief zijn. Het PST werkt nauw samen met de behandelende geneesheer en het verpleegkundig team van de afdeling. Naast hun adviesfunctie voor de professionele hulpverleners inzake palliatieve zorgen bieden zij aan patiënten en naasten eveneens:

- ondersteuning in het kader van diagnosemededeling en communicatie tussen patiënt en familie;
- informatie en advies over palliatieve thuiszorg en de palliatieve eenheid;
- advies in verband met pijn- en symptoomcontrole

Indien je vragen hebt met betrekking tot bovenstaande onderwerpen kan je het PST steeds contacteren.

Tel. 089/80 65 56 of 089/80 65 54

E-mail: [palliatief.support@zol.be](mailto:palliatief.support@zol.be)

## 08 SYMBOOL AAN DE KAMER

Bij het naderend levenseinde bevestigen de zorgverleners dit symbool aan de kamer.



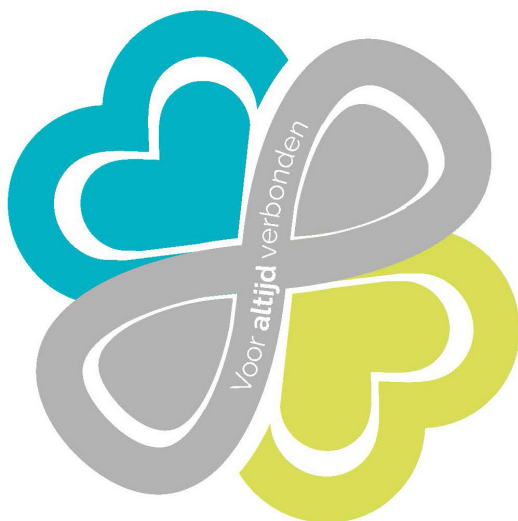
Voor vragen, wend u tot de balie.



De reden dat we dit gebruiken is omdat we je de ruimte, mogelijkheid en ondersteuning willen bieden om afscheid te nemen op je eigen manier.

Elke medewerker van het ziekenhuis herkent dit symbool en zal met een professionele en warme houding de kamer betreden met extra aandacht voor het afscheid nemen.

Wanneer de patiënt is overleden, wordt er een ander symbool aan de kamer bevestigd.



Voor vragen, wend u tot de balie.



Dit opnieuw omdat elke zorgverlener dan weet wat er aan de hand is en hier rekening mee kan houden en bv. niet ongevraagd zal binnenkomen.

## 09 TOT SLOT

Afscheid nemen doet pijn en maakt ons verdrietig. Je moet diegene loslaten van wie je houdt, voor wie je hebt gezorgd, die je hebt omringd, ...

Wij geloven dat waken een kostbare en intense tijd kan zijn. Het kan zorgen voor een grote verbondenheid met elkaar, al is het vaak ook een zeer vermoeiende en zware tijd. Wij hopen echter dat het waken en de goede herinneringen aan je naaste het verlies wat kunnen verzachten.



Het einde van jouw leven

is nog niet het einde  
van mijn relatie met jou.

Het einde van jou  
aan te kunnen raken  
betekent nog niet  
dat jij me niet meer raakt.

Het einde van het leven  
is nog niet het einde  
van het geleefde,  
en het geleden verleden.

Ik ga wel verder,  
maar ik ga niet door zonder jou.  
Dat jij ergens nog  
een oogje in het zeil houdt,  
zodat ik verder kan.

Marinus van den Berg

# 10 CONTACT

## **Palliatief Support Team (PST)**

Tel. 089/80 65 56 of 089/80 65 54

E-mail: [palliatief.support@zol.be](mailto:palliatief.support@zol.be)

## **Dienst Pastorale zorg en Zingeving**

Tel. 089/80 78 10

E-mail: [pastoraal@zol.be](mailto:pastoraal@zol.be)

## **(Kinder)Psycholoog**

Tel. 089 32 56 80 (voor ZOL Genk, campus Sint Jan en Sint Barbara)

Tel. 089 50 55 00 (voor ZOL Maas en Kempen)

E-mail: [psycholoog@zol.be](mailto:psycholoog@zol.be)

## **Sociale Dienst/Patiëntenbegeleiding**

Tel. 089 32 16 50

E-mail: [patricia.vrancken@zol.be](mailto:patricia.vrancken@zol.be)

## **Gebedsruimtes**

- Kapel ZOL campus Sint-Jan (Genk): C0.18
- Gebedsruimte voor moslims ZOL campus Sint-Jan (Genk): C0.14
- Kapel ZOL campus Sint-Barbara (Lanaken): A 1.22
- Stille Ruimte ZOL Maas en Kempen (Maaseik): A.01

Al deze ruimtes zijn dag en nacht geopend.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)