INFORMATIE OVER

Stervensfase

Uw dierbare zal binnenkort komen te overlijden. De stervensfase is begonnen. In deze informatie leest u meer over: welke veranderingen er kunnen optreden, waar wij als professionals op letten en wat belangrijk is tijdens het waken.

De stervensfase

Aan het einde van het leven zijn er lichamelijke en geestelijke veranderingen die wijzen op het naderend sterven. Dit is soms na een kort, en soms na een lang ziekbed. De veranderingen zijn niet bij iedere stervende hetzelfde of in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen, verschilt van persoon tot persoon: ieder mens is uniek maar ook elk sterfbed is uniek. Deze informatie gaat in op (moeilijke) vragen die u mogelijk heeft en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel dan ook niet om de verpleegkundige of arts deze vragen te stellen.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

- Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen 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 verpleegkundige kan u hier meer over vertellen.
- Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan urineverlies optreden. We kunnen dan maatregelen nemen om het ongemak te beperken, bijvoorbeeld: incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

Veranderingen in de ademhaling

- Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat de dood 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. De stervende ervaart dit zelf niet als benauwdheid. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak rustig uit.

- Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts besluiten om extra rustgevende medicijnen te geven. De normale hoest- en slikprikkels verdwijnen. Daardoor kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dit kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademhalen. Het lijkt soms of de stervende ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar hij zelf geen last van heeft.
- De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes. Daarna wordt de ademhaling lichter en tenslotte volgt de laatste adem, vaak niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

De bloedsomloop neemt af

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Het bloed trekt zich meer en meer terug naar de borst- en buikholte. Daardoor 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’).

Minder contact, verandering in bewustzijn

- 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 er wordt gezegd waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot het laatste moment gevoelig voor geluid.
- Rust rondom de stervende is belangrijk: niet teveel 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 rustgevende werking. In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid

- Het gedrag van een stervende kan veranderen door een gedaald bewustzijn. De stervende kijkt dan anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet maar het is niet duidelijk wat dat precies is. 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.
- U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en door eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen te spreken, maar er ook niet in mee te gaan. Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen toe te dienen.

Waken

Tijdens de stervensfase kunt u ook buiten de bezoektijden bij uw dierbare verblijven. De arts stelt vast wanneer er sprake is van de stervensfase. De verpleegkundige zal met u bespreken wat er wel en niet mogelijk is tijdens het waken.

Afdelingen

Verpleegafdeling

Telefoonnummer	020-634 6439
Route	3e etage

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/palliatieve-zorg/stervensfase
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.01 uur.