

Taboe of geen taboe?

**We gaan allemaal dood,
dat is een gegeven.
Hoe je ermee omgaat
is aan jezelf.**

**OM
DENKEN**

Bibian Mentel

Sterven hoort bij het leven of dat zegt men toch. Vroeger was dat zo. De meeste mensen stierven thuis, werden soms ook thuis opgebaard. Zo werd je al van jongs af aan geconfronteerd met het sterven. De laatste 50 jaar wordt er meer en meer in het ziekenhuis gestorven. Ook de kindersterfte is serieus verminderd. Dat is goed, maar daardoor is het sterven niet meer iets dat we gewoon zijn. Tegenwoordig zien we alleen nog mensen sterven op tv of in een film en laat dat nu eens meestal niet realistisch zijn. Mijn familie weet het al: ik erger mij verschrikkelijk aan de manier waarop dat acteurs “sterven”, net omdat dit zelden klopt met de werkelijkheid.

Doordat we het sterven niet meer kennen, kunnen sommige symptomen ons angstig maken. Met dit artikel wil ik een aantal symptomen bespreken die bij de meeste mensen voorkomen. Veel symptomen in de stervensfase worden veroorzaakt doordat de organen niet meer goed werken.

- Iemand die gaat sterven heeft minder nood aan eten en drinken. Daardoor wordt er ook minder urine aangemaakt. Het heeft geen zin om iemand die terminaal is te stimuleren om te eten of te drinken. Je sterft niet omdat je niet meer eet, maar je eet niet meer omdat je aan het sterven bent.
- Als het hart minder goed werkt, wordt het bloed minder goed rond gepompt. Daardoor kunnen mensen koude handen, voeten of neus krijgen. Er kunnen paarsblauwe vlekken op het lichaam ontstaan (meestal aan de onderkant). Ook blauwe lippen, een grauwe gelaatskleur of een spitse neus zijn normale kenmerken.

- Doordat de lever en de nieren minder goed werken, worden afvalstoffen minder goed verwijderd uit het lichaam. Dat zorgt er voor dat mensen suffer en meer vermoeid worden en dat ze niet meer goed reageren. We gaan er echter wel van uit dat het gehoor tot het allerlaatste moment functioneert. Het is dus zeker de moeite om te blijven praten of rustige muziek te laten horen.
- De ademhaling verandert en wordt veel onregelmatiger, meer oppervlakkig en er vallen steeds langere pauzes. Soms is er een reutelende ademhaling. Dat komt doordat er vocht in de keel zit, wat niet meer kan opgehoest worden. Dit kan voor de omgeving lastig en beangstigend zijn, maar het is goed om te weten dat de persoon zelf hier geen last van heeft. Bij een reutelende ademhaling helpt het soms om de persoon op de zij te leggen of wat rechter te zetten. Er is ook medicatie (anticholinergica) die kan onderhuids toegediend worden, maar dit helpt alleen als het preventief wordt gegeven.
- Soms kan het ook gebeuren dat het gedrag van iemand verandert. De persoon kan onrustig of verward worden. Het helpt om dan zelf rustig te blijven en voor een rustige omgeving te zorgen. Soms kan de arts beslissen dat bepaalde medicatie op dat moment nodig is (eerste keus: neuroleptica).

Hoe meer van de bovenstaande symptomen voorkomen, hoe vlugger je het sterven mag verwachten. We kunnen jammer genoeg wel niet exact voorspellen wanneer iemand gaat sterven. Soms gaat het heel snel en soms kan het dagen duren. Elke mens sterft op zijn of haar manier en op zijn of haar moment. Ook als het wat langer duurt, kunnen die laatste momenten zeer zinvol zijn, door bv. te waken of net niet, door herinneringen op te halen of door er gewoon te zijn. Dit is voor iedereen een persoonlijke keuze, geen verplichting. Wat goed voelt, kan voor iedereen anders zijn.

Anne Desodt

Equipearts