

Wat kunt u zelf doen?

Wat u zelf kan doen hangt erg af van de situatie. De volgende ideeën kunnen u daarbij helpen:

- Neem, al of niet in overleg, iets mee wat uw naaste lekker vindt. Verwacht niet dat alles opgaat: het kan zijn dat uw naaste er uiteindelijk toch geen trek in heeft of na één hapje al genoeg heeft.
- Help de mond vochtig en schoon te houden, wanneer uw naaste dit zelf niet meer kan.
- Vermijd een discussie. Steun uw naaste in zijn beslissingen, ook als u deze niet goed kan begrijpen.
- Samen zijn is belangrijk. U kunt bijvoorbeeld samen naar een tv-programma of dvd kijken, foto's bekijken, naar muziek luisteren of herinneringen ophalen. Of alleen elkaars hand vasthouden en samen stil zijn.
- Maak een afspraak met een hulpverlener om uw gevoelens te bespreken.

Misschien denkt u op deze manier met een goed gevoel aan deze periode terug.

De tekst is gebaseerd op de gelijknamige folder van WWZ Oegstgeest.

Integraal Kankercentrum West (IKW)
Schuttersveld 4
2316 ZA Leiden

Het IKW biedt informatie over kanker aan hulpverleners en patiënten.
Het informatiecentrum is geopend op
maandag tot en met donderdag van 9.00 - 13.00 uur.
071 525 97 59
info@ikw.nl
www.ikcnet.nl/ikw

Najaar 2010



Vocht en voeding in de laatste levensfase

Vocht en voeding in de laatste levensfase

Wanneer een dierbaar iemand in de laatste fase van zijn leven is, heeft hij* steeds minder trek in eten en drinken. Het kan voor u als naaste soms moeilijk zijn met deze situatie om te gaan. In deze folder wordt uitgelegd wat er tijdens deze periode in het stervende lichaam gebeurt en hoe u iemand daarbij kan helpen.

Gevoelens

U voelt zich misschien door emoties overmand, wanneer u merkt dat uw dierbare niet meer wil eten en drinken. Dat is begrijpelijk en normaal. Eten en drinken zijn tenslotte nodig om te kunnen leven. Iemand te eten geven zien we vaak als teken van goede zorg en liefde. Gezonde eetlust is voor de meesten een bewijs voor een gezond lichaam. U probeert uw dierbare te laten eten, maar het helpt niet. Daarom voelen mensen zich soms schuldig of machteloos. Dat kan spanning geven. U verliest de hoop, als u ziet dat uw dierbare achteruit gaat, zonder dat u daaraan iets kunt doen.

Stervensproces

Als het lichaam aan het sterven is, gaan de organen steeds minder goed werken. De organen houden er langzamerhand mee op. Zo kunnen onder meer het hart, de hersenen, de lever en de nieren hun taken steeds minder goed uitvoeren. De spijsvertering raakt ook uitgeschakeld. Vaak kan het lichaam zelfs geen voedsel meer verteren. Uw dierbare heeft dan geen trek meer in eten en drinken en kan last hebben van misselijkheid en braken. Zo laat het lichaam merken dat voeding niet meer nodig is. Dit hoort bij het stervensproces. Minder gaan eten is in deze fase de natuurlijke weg naar een vredige dood, ook al klinkt dit misschien vreemd.

Minder pijn

Wanneer minder vocht wordt ingenomen, droogt het weefsel van het lichaam uit en krimpt het. Bij iemand die kanker heeft, kan de tumor zelf ook in omvang afnemen. De tumor geeft dan minder druk, waardoor de pijn afneemt. Vaak heeft iemand dan ook minder behoefte aan een middel tegen de pijn.

* Voor de leesbaarheid is in deze folder 'hij' en 'zijn' gebruikt. U kunt hiervoor ook 'zij' en 'haar' lezen.

Minder zwelling

Wanneer de voeten, benen en andere lichaamsweefsels gezwollen zijn, neemt in deze fase de zwelling af. Ook als er vocht in de buik of rond de longen zit, kan dit sterk verminderen. Omdat er daardoor minder druk op de organen ontstaat, zal uw dierbare zich prettiger voelen. Ook ademen gaat makkelijker.

Urineproductie

Omdat er nu minder urine gemaakt wordt, hoeft uw dierbare niet zo vaak meer naar het toilet te lopen. Dat bespaart iemand energie. Als uw naaste geen controle meer over zijn blaas heeft, zal u merken dat de hoeveelheid urine in deze fase afneemt. Het gevoel van eigenwaarde neemt dan weer toe.

De longen

De longen gaan minder slijm produceren, waardoor eventuele benauwdheid afneemt. Uw dierbare kan vrijer en comfortabeler ademen. Ook de aanmaak van speeksel loopt terug. Dit is vooral prettig voor mensen met slikproblemen. Omdat uw dierbare minder last van slijm heeft, voelt hij zich beter op zijn gemak.

Misselijkheid en braken

In deze laatste fase komen misselijkheid en braken steeds minder voor. Kostbare energie wordt bespaard, waardoor iemand zich beter gaat voelen. Wanneer iemand bijna niets meer eet, vormt het lichaam bepaalde stoffen. Door deze stoffen, ketonen, voelt iemand zich blij, licht en behaaglijk. Het angstgevoel dat veel mensen rond het sterven hebben vermindert hierdoor.

Honger en dorst

Uw dierbare voelt doorgaans geen honger meer. Soms kan hij nog wel dorst hebben, maar dit gevoel verdwijnt meestal na een paar dagen. Het dorstgevoel vermindert door de mond vochtig te houden. Dat kan bijvoorbeeld door aan een klein beetje water te nippen of op ijsklontjes, zuurtjes of stukjes ananas te zuigen. U kunt hiervoor ook met water bevochtigde swabs (wattenstokken met een grote tip) gebruiken. Tijdens deze moeilijke periode kunt u aan een diëtist ondersteuning vragen. Met deze deskundige kunt u uw vragen en zorgen op het gebied van voeding bespreken.