

Wachten en waken in het ziekenhuis

Inleiding

U bent in het ziekenhuis gekomen omdat iemand uit uw familie of vriendenkring ernstig ziek is. Misschien is dit een plotselinge confrontatie met de kwetsbaarheid van het menselijke bestaan. Het kan zijn dat de ernst van de situatie langzamerhand toeneemt en dat het wachten wel eens de laatste wake zou kunnen zijn. Deze folder geeft informatie over de ondersteuning die het MCL u kan bieden in geval van wakend wachten in een crisissituatie of bij het naderend levenseinde van een naaste. De informatie uit deze folder heeft u misschien nu niet allemaal nodig, maar soms wel in een latere fase. U kunt de folder daarom ook gebruiken als naslagwerk.

Medische zorg

In de 24-uurszorg die ons ziekenhuis biedt, is het onvermijdelijk dat u met verschillende zorgverleners te maken krijgt. De arts en verpleegkundige hebben u inmiddels geïnformeerd over de vooruitzichten van uw naaste. We houden u zo goed mogelijk op de hoogte van de situatie van uw naaste.

Heeft u nog vragen en wilt u als familie/contactpersoon een gesprek met een arts? Dan kunt u via de verpleegkundige een afspraak maken. In het weekend spreekt u dan vaak niet de hoofdbehandelaar, maar de dienstdoende arts. U kunt al uw vragen stellen of zorgen bespreken. Ook ernstige vragen over de zin of de voortgang van de behandeling, over de vrees voor pijn of uitzichtloos lijden.

In de stervensfase proberen artsen en verpleegkundigen pijn, benauwdheid, angst en andere problemen zoveel mogelijk te voorkomen en anders te bestrijden. De zorg is erop gericht dat de kwaliteit van leven van uw naaste tot het overlijden zo goed mogelijk is. Soms is het mogelijk dat uw naaste naar huis of naar een hospice gaat om daar in een rustige omgeving te overlijden. Als u dat wilt, kunt u dat ook met de arts of verpleegkundige bespreken. Als uw naaste in het ziekenhuis is overleden, spreekt de dienstdoende arts met u. Voor een afrondend gesprek met de behandelend arts kunt u een afspraak maken op de polikliniek.

Praktische voorzieningen

Hieronder geven we uitleg over voorzieningen in het MCL waar u gebruik van kunt maken.

Eten

Wie waakt, moet goed op zichzelf passen. U krijgt thee of koffie, maar het is handig om iets te eten mee te nemen. In onverwachte situaties kan de verpleegkundige eten voor u regelen. Zo nodig is er overdag voor twee personen een maaltijd op de afdeling. Verder is het de bedoeling dat u zelf iets meeneemt of eet in het restaurant van het ziekenhuis. Het restaurant bevindt zich in de centrale hal van het ziekenhuis, nabij de hoofdingang. Het restaurant is geopend van 8.00 – 19.00 uur, in het weekend en op feestdagen van 10.00 – 19.00 uur. Voor een warme maaltijd kunt u van 11.30 – 14.00 en 17.00 – 19.00 uur in het restaurant terecht.

Slapen

Wanneer bij een stervende gewaakt moet worden, kan vaak één bed op de ziekenkamer bijgezet worden. Overleg hierover met de verpleegkundige. Als dat nodig is wordt een extra slaapplaats gezocht. Bij de afdeling Intensive Care zijn er familiekamers vlak buiten de afdeling. Vlakbij het MCL is het Bastionhotel. De kinderafdeling heeft eigen overnachtingsmogelijkheden. Wij vragen u om 's nachts rustig te doen als u over de gangen loopt, in verband met de andere patiënten.

Roken

Het MCL is een rookvrij ziekenhuis, roken is niet toegestaan in het gebouw of op het MCL terrein.

Telefoneren

Mobiel bellen mag overal, tenzij anders aangegeven. Let op de informatie op verpleegafdeling, onderzoeksafdeling en polikliniek.

Nachttuitgang

's Nachts is de hoofdingang van het ziekenhuis dicht. Van 21.00 – 7.00 uur kunt u via de nachtingang bij de spoedeisende hulp het ziekenhuis binnenkomen en verlaten.

Rust

Tijdens het waken en wachten wilt u misschien af en toe wat afstand nemen. Heeft u behoefte aan rust en stilte? U bent welkom in het Stiltecentrum. Het Stiltecentrum is op de eerste verdieping, boven de hoofdbalie. Verder heeft het OCL een binnentuin en hebben veel afdelingen een familiekamer waar u zich terug kunt trekken.

Wachten is hard werken

Voor een geboorte is er een tijd van verwachten, bij genezen hoort een hersteltijd van wachten en ook op de grens van leven en dood is er niet zelden een tijd van wachten. Mensen worden door dit wachten vaak op de proef gesteld. Er kunnen gevoelens van machteloosheid en onvrede boven komen. Ook kan men verlangen naar ingrijpen en snelle oplossingen. Met iemand wachten is niet 'niets doen', het is aanwezig zijn. Het is een groot geschenk om trouw te ervaren in moeilijke tijden.

Adviezen voor tijdens het waken en wachten

Neem de tijd

Wachten neemt altijd meer tijd dan u denkt. Om van wachten werkelijk waken te maken is tijd en innerlijke ruimte nodig. Pas uw agenda aan, zeg afspraken af. Zorg voor voldoende opvang bij andere verplichtingen, zoals werk, de zorg voor jonge kinderen of gewoon de huisdieren.

Wissel elkaar af

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakenden om even bij te komen of wat anders te doen. Afwisseling geeft ook de noodzakelijke ruimte rond de zieke.

Zorg voor een goede sfeer

Wie waakt en wacht hoeft niet voortdurend te praten. Neem een puzzeltje, een handwerkje of iets te lezen mee. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met een schemerlampje, een bloemetje, een foto. Zachte muziek kan de stilte vrediger maken en geeft soms aanleiding tot een gesprek. Als praten niet meer mogelijk is, is het soms wel mogelijk om zachtjes te zingen. Zo kan ook in de ziekenkamer een sfeer van thuis komen. Belangrijk om te weten is dat het gehoor van de stervende tot het laatst toe scherp kan blijven. Hou hier ook rekening mee als je als naasten onderling met elkaar praat.

Zorg samen voor de patiënt

Het kan fijn zijn om in kleine dingen mee te helpen aan de zorg: het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar voorzichtig kammen, een lekker geurtje, waardige nachtkleding, helpen bij het wassen. De verpleging kan u helpen.

Voer vertrouwde rituelen uit

Een klein lichtje, het vertrouwde (Friese) vers, een gedicht/gebed of de vaste foto van thuis, ze geven veiligheid.

Ondersteuning bij het waken

Het wachten kan zwaar zijn. Gelukkig zijn er zorgverleners die u kunnen helpen.

Geestelijke verzorging

De geestelijk verzorgers van ons ziekenhuis kunnen u tijdens het waken ondersteunen. Zij doen dit door aandacht te hebben voor uw verhaal, voor uw vragen en zorgen, voor wat de situatie voor u betekent en door samen met u te bekijken hoe u met de situatie wilt en kunt omgaan. Zij kunnen ook buiten de kantooruren bij u komen. U kunt contact met een geestelijk verzorger aanvragen via de verpleging.

Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg (TOPZ)

Het Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg (TOPZ) is beschikbaar voor alle vragen met betrekking tot palliatieve (terminale) zorg, zowel op medisch, verpleegkundig, psychosociaal als spiritueel terrein. Het telefoonnummer is 058 – 286 31 87. Het Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg kan ook via de verpleegkundige ingeschakeld worden.

Vrijwillige palliatieve terminale zorg

Is uw familie of kring van naasten te klein of te kwetsbaar om voldoende aanwezig te zijn? U kunt hulp vragen van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Noordwest Friesland. Een folder over de VPTZ kunt u krijgen bij het Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg.

Medisch maatschappelijk werk

Heeft u psychosociale steun nodig? Bijvoorbeeld bij:

- moeizame familieverhoudingen
- problemen rond cultuur of achtergrond
- problemen in het proces van afscheid nemen
- problemen van praktische aard

Het medisch maatschappelijk werk kan u helpen.

Notaris

Heeft u een notaris nodig? Deze kan naar het ziekenhuis komen.

Rituelen rond afscheid

Goed afscheid nemen kan van blijvende betekenis zijn. De geestelijk verzorgers kunnen u helpen vormen van afscheid te vinden die bij u passen. Dit kunnen moderne vormen zijn, maar ook traditionele vormen zoals gebed en zegen of ziekenzalving.

- De geestelijke verzorging is voor acute situaties dag en nacht bereikbaar.
- Een eventuele viering kan plaatsvinden in de eigen kamer op de afdeling, maar ook in het Stiltecentrum.
- Voor de rooms-katholieke ziekenzalving wordt de hulp van een priester ingeroepen.
- Voor begeleiding van moslimpatiënten kan de hulp van een imam uit Leeuwarden worden ingeroepen.
- Rituele wassingen zijn mogelijk in het mortuarium van het MCL.

Het overlijden nadert

Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze. Toch zijn er algemene kenmerken en veranderingen die erop wijzen dat het einde van het leven nabij is. Het is echter onmogelijk om exact te voorspellen wanneer iemand zal overlijden.

Er zijn verschillende tekenen die aangeven dat iemand stervende is:

Terugtrekken uit het leven

Terugtrekken uit het leven is vaak een geleidelijk proces. Iemand zal steeds meer tijd slapend of doezelend doorbrengen. Het lijkt of hij of zij geen interesse meer heeft voor de omgeving. Maar dit langzaam terugtrekken uit het leven is een onderdeel van een natuurlijk proces.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Er komt een periode dat mensen geen behoefte meer hebben aan eten of drinken. Dit kan moeilijk zijn voor de naasten, omdat eten en drinken zo nauw verbonden zijn met het leven.

Veranderingen in de ademhaling

Mensen die lijden aan kortademigheid zijn vaak bang om te stikken. Als het levenseinde nadert, wordt het lichaam echter minder actief en heeft minder zuurstof nodig. Vaak wordt de ademhaling van mensen die stervende zijn rustiger en langzamer. Bij sommige mensen wordt de ademhaling in deze fase luid reutelend. Dat komt door het ophopen van slijm in de longen. De stervende is dan niet meer in staat om het slijm op te hoesten. Voor de omgeving klinkt dit akelig, maar de stervende heeft er vaak weinig last van. Kort voor het overlijden, uren of minuten, kan het ademhalingspatroon weer veranderen. Soms ontstaan er lange adempauzes of is de ademhaling nauwelijks merkbaar. De stervende is zich hier niet meer van bewust.

Lichamelijke veranderingen

De urine wordt donkerder en komt, net als de ontlasting, minder vaak. Ook kan iemand incontinent worden van urine of ontlasting. Heel kort voor het sterven wordt de huid bleker en voelt koud en klam aan.

En nu net....

Schrik niet als, ondanks alle zorgen, uw naaste overlijdt als u er even niet bent. Dit komt voor. Het lijkt wel of sommige mensen het nodig hebben dat ze even losgelaten worden, zodat ze in alle rust kunnen gaan.

Zorg na overlijden

Tijdens het wachten kunt u al nadenken over de zorg na het overlijden, de laatste kleren en over alles wat daarna komt. Als u wilt kunt u zelf meehelpen bij de laatste zorg. De verpleegkundige begeleidt u hierbij. De folder 'Overlijden in het ziekenhuis' geeft praktische informatie over wat er geregeld moet worden na overlijden en gaat in op andere vragen zoals bijvoorbeeld over obductie of orgaandonatie.

In het mortuarium van het MCL bestaat de mogelijkheid om de laatste verzorging te geven aan uw dierbare. Mocht dit te belastend zijn, dan kunt u deze verzorging ook aan ons overlaten. Verder is er ook de mogelijkheid om de overledene hier te laten, tot de dag van de uitvaart. Tijdens deze dagen is het inplannen van een aulabezoek mogelijk.

Herdenkingsdag

Eenmaal per jaar organiseert het MCL een herdenkingsdag in het ziekenhuis ter nagedachtenis aan patiënten die in het MCL overleden zijn. De herdenkingsdag is een vorm van nazorg, voor wie daar behoefte aan heeft. Wanneer uw naaste komt te overlijden en uw postadres bij de afdeling bekend is, wordt u hiervoor uitgenodigd.

Tot slot

Waken is intensief, de uren tellen, maar het kunnen kostbare uren zijn. We hopen dat deze folder hierbij tot steun is.

Telefoonnummers

Geestelijke verzorging (buiten kantooruren via de verpleegafdeling)	058 – 286 62 82
Medisch Maatschappelijk werk	058 – 286 78 76
Team Ondersteunende en Palliatieve Zorg	058 – 286 31 87
Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Noordwest Friesland of per mail: erzijn@vptznwfriesland.nl	06 – 51 49 09 58

www.mcl.nl

Medisch Centrum Leeuwarden	058 – 286 66 66
----------------------------	-----------------