De stervensfase

Als u betrokken bent bij een sterfbed, kunnen er allerlei vragen bij u opkomen over het sterven van uw naaste.

Als uw naaste na een kort of lang ziekbed gaat overlijden, vinden er verschillende lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats. Deze veranderingen wijzen erop dat sterven dichtbij is.

Niet alle veranderingen zien we bij iedere stervende, en ook niet in dezelfde mate. Ook de volgorde waarin ze verschijnen, verschilt van persoon tot persoon. Ieder mens en ieder sterfbed is uniek.

Hieronder gaan we in op mogelijke vragen die u heeft. Heeft u nog andere vragen? Aarzel dan ook niet om die voor te leggen aan de verpleegkundige of de arts.

Deze informatie is met toestemming overgenomen van het Integraal Kankercentrum Nederland.

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 sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken, met behulp van 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 en komt daarna met een diepe zucht weer op gang. De tijd tussen de ademteugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit. Alleen als er tekenen van ernstig ongemak zijn, zullen artsen besluiten om extra rustgevende medicijnen toe te dienen.

Doordat de normale hoest- en slikprikkels verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademhalen. Omstanders denken soms dat de stervende dan 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, oppervlakkiger ademhaling en ten slotte de laatste adem, in veel gevallen 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. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt

naar de borst- en buikholte, 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’). Later trekt dit weer enigszins bij en dit zorgt ervoor dat iemand, soms een paar uur nadat hij is overleden, weer meer op zichzelf lijkt.

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 wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij wel alles en blijft hij tot op het laatst 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 (delier)

Het kan voorkomen dat door een gedaald bewustzijn iemands gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken. Dit wordt een delier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/plotseling-optredende-verwardheid-delier-bij-ouderen) genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet, maar wat precies is niet duidelijk. 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.

Bij het terminale delier is het niet mogelijk om de oorzaak van het delier te vinden of kan deze niet goed meer behandeld worden. Medicijnen om de angst en de onrust weg te nemen helpen in dat geval onvoldoende. Dit is een situatie waarin alle betrokkenen zich erg machteloos kunnen voelen. Om de situatie voor de patiënt weer rustig en comfortabel te maken, is de enige mogelijkheid nog om de patiënt diep in slaap te brengen.

Waken: kostbare tijd

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken over te gaan tot waken: op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U kunt sfeer en rust creëren door het branden van kaarsen, neerzetten van afbeeldingen of een mooie bloem, dempen van licht, bidden, luisteren naar muziek of iets voorlezen. Waken kan een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzegen.

N.B. In het Jeroen Bosch Ziekenhuis is het branden van kaarsen op de patiëntenkamers niet toegestaan; in plaats daarvan kunt u ledlampjes neerzetten.

De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn. Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden zeer nabij is.

Het leven loslaten

Sterven betekent het leven loslaten. Alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Praten met mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook professionele of vrijwillige hulpverleners vragen om u hierbij te ondersteunen.

Een fase vol tegenstellingen en met een eigen tempo

U zult merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt. Momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de een is dat zijn of haar geloof, voor de ander een levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samenzijn.

Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk. Het helpt de stervende als hij voelt dat hij kan gaan. Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezig houden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of hierop ingegaan kan worden. U kunt daarbij ook denken aan het inschakelen van een geestelijk verzorger of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied.

Ieder sterfbed kent een eigen tijd en heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver, soms is het andersom. Als het sterven nadert kan de stervende een soort verlichting ervaren en dit kan voelbaar zijn voor de omgeving: alsof de stervende dan loslaat en zich overgeeft.

Na het overlijden

Als uw naaste overleden is, kunt u rustig de tijd nemen om afscheid te nemen op een manier die goed voor u is. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging kan dat. De verzorgende of verpleegkundige kan u daarin begeleiden.

Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.

Code ALG-058

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis