

Wat niemand je vertelt bij een verwacht overlijden.

Onbewerkt transcript van Stervensgoed podcast 205

[00:00:00] Wat niemand je vertelt bij een verwacht overlijden. Lieve luisteraar fijn dat je daar bent. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee in de wereld van stervensbegeleiding. En in deze Stervensgoed podcast deel ik je allerlei inzichten die te maken hebben met leven en sterven. Of je nu zorgt voor je dierbaren Als professional, omdat je de wens hebt om stervensgoed levenseinde doula te worden.

Of gewoonweg omdat dit onderwerp je interesse heeft. Voel je welkom. Wat niemand je vertelt bij een verwacht overlijden. En de aanleiding van deze podcast is dat ik onlangs echt een aantal mensen heb gesproken die te maken hadden met overlijden. En toen zeiden ze, dit viel mij op of dit had ik niet verwacht.

En ik vind het heel erg belangrijk dat je je kunt voorbereiden, dat je weet wat je kunt verwachten. Gelijk met een kanttekening aan. [00:01:00] Het gebeurt nooit zo als je in je hoofd hebt of zoals je verwacht. Maar tegelijkertijd wat ik daarmee wil zeggen is dat met een stukje kennis, met een stukje voorbereiding leidt dat niet tot...

Ja, dat je schrikt of zo, of dat het heel erg groot of heel erg angstig wordt, terwijl als je de juiste informatie hebt, een stukje verwachtingsmanagement, dan voelt dat heel erg anders. En daar wil ik je meenemen in deze podcast. De eerste wat ik heel erg belangrijk vind om te vertellen, we hebben het over een verwacht overlijden En wat bedoel ik daarmee?

Daar bedoel ik mee dat je verwacht dat iemand binnen een aantal dagen, aantal uren komt te overlijden. Daar bedoel ik dat iemand vanwege ouderdom, vanwege een ziekteproces het einde van het leven nadert Dat de gezondheid snel achteruit gaat, iemand bedlegerig is, dat je aan [00:02:00] het waken bent. Daar heb ik ook meerdere mooie podcasts over waarin daarin...

Tips worden gedeeld hoe je daarbij kunt ondersteunen voor meer rust en vertrouwen. Ook in mijn boek staan echt heel veel mooie tips om te ondersteunen bij het waken. De ziel terug is stervensbegeleiding. En dan komt er een moment, dan wordt de laatste adem uitgeblazen. En een van de dingen waar ik, ik zou bijna zeggen op hamer.

Dit is een bijzonder moment, een heilig moment.

Op meerdere fronten heel praktisch, dat is de laatste ademhaling, iemand is overleden de ziel gaat over en doe eer aan dat moment, doe eer aan dat moment voor jezelf, voor je naaste, voor diegene die is overleden. [00:03:00] Om ook puur daarin te zijn. En als je een beetje hoogsensitief bent, gevoelig bent, dan kun je misschien ook wel de energie voelen bij de overgang van de ziel.

En mijn ervaring is, en ik heb dat niet altijd, maar dat je daarin ook die bubbel soort van, en ik vind het bijna niet in woorden te vatten, het is ook niet in woorden te vatten, want het is bijna een mystieke ervaring een soort van bubbel van Sereniteit en rust. Nogmaals ik kan het niet overal voelen, maar als hij er is, is het echt heel prachtig Voor mij is het dan een stukje alsof de poorten van de hemel opengaan naar het hiernamaals naar een stukje bewustzijn en dat ik denk, oh, je kunt even, ja, je krijgt een soort, hoe noem je dat, een voorstukje te zien, Even net een glimpse of the other side, [00:04:00] zoiets.

Ik kan het ook moeilijker woorden pakken. Zelfs als je denkt, nou Diana, wat is dit voor een geneuzel wat een flauwekul allemaal. Dit is me te zoetsappig of dat past niet bij mij. Ook helemaal oké natuurlijk. Pak dan ook het moment, want je sluit het ene af. Het leven wordt afgesloten De persoon overlijdt gaat over en het is wel een Ja, een tussenstand, want hierna komt heel veel met regelen organiseren voor de uitvaart.

En alleen al dat moment waarin je het ene afsluit, waarin het volgende stuk, het andere afscheid, de uitvaartregelen mag beginnen, waarin zoveel geregeld moet worden, mensen moeten worden gebeld, dat dit moment ook daarin dat je gewoon ook even heel praktisch mag stilstaan zeker als er een lang ziektebed is geweest als je lang voor iemand hebt gezorgd Dat is pittig Pittig emotioneel, [00:05:00] fysiek, op meerdere fronten.

Dus neem daar ook even de tijd. En als we het hebben over de tijd bedoel ik niet dagen, want dat kan natuurlijk ook wel niet. Maar is het maar even om te zitten in een moment met wat er is. En we zijn zo gewend in het leven, voor de meeste mensen dan, om maar door te gaan, door te gaan, door te gaan. Pak dit moment om te ervaren te voelen met wat er op dat moment is.

Dus dat is een hele belangrijke wat ik je wil meedelen. Toen ik als wijkverpleegkundige aan het werk was, iemand overleed Ik was geleerd om een actie te schieten en een actie te blijven. De dokter moet gebeld worden op het moment dat iemand overleden is. En het hele proces wordt in gang gezet. En nu bewaak ik zoveel mogelijk rust en stilte.

Laten we even zijn in dit moment. En soms is een paar minuutjes hiervoor genoeg. Soms willen mensen bidden, soms willen mensen gewoon even stil [00:06:00] zijn. Ik weet uit mijn eigen ervaring dat ik gewoon even aanwezig wil zijn. Even voelen, even zakken in het moment, nog woorden wisselen tegen diegene die is overleden.

Zelfs met een kopje koffie even aan bed zitten. Sommige mensen vinden dat misschien een beetje raar of een beetje uul. Ja, ik ben zo comfortabel met de dood dat ik bij het moment aanwezig kan zijn. Ik vind het zelf heel erg mooi. Dus dat is een hele belangrijke denk ik in ieder geval. En wat ook goed is om te weten, en dat is een hele tip van hele praktische aard, en ik merkte nogal dat mensen dit rouw op het dak viel.

Dat ze denken, jeetje dit voelt naar, omdat ze er totaal niet op hadden gerekend. Wat er moet gebeuren op het moment dat iemand verwacht overlijdt dan [00:07:00] moet een arts de dood komen vaststellen. En dat kan de huisarts zijn, dat kan in het weekend een arts zijn van de spoedeisende hulp. In een verpleegtehuis kan het bijvoorbeeld een verpleegarts zijn.

Maar vanwege drukte, vanwege protocol, vanwege allerlei regels. Kan dat dus best wel even duren. En dit is iets wat de meeste mensen niet weten en best wel rauw op je dak kan vallen. Want op het moment als je dan verder wilt en dan wordt er een arts gebeld en dan... ...is het zo dat soms mensen langer tijd moeten wachten.

In de verpleegthuizen die ik ken en waar ik dan ook wel eens inval als verpleegkundige... ...betekent het vaak als midden in de nacht iemand overlijdt... ...dat de arts pas ochtends langskomt als de dienst begint. Je kunt je voorstellen dat sommige familieën denken, [00:08:00] komt daar nou geen arts voor, dit is toch een belangrijk moment.

En dat gevoel dat snap ik, het is geen medische spoed want iemand is verwacht overleden dus er hoeft op dat moment geen acute actie te worden ondernomen voor de gezondheid. En ik wil dat je daarop voorbereid bent dat die tijd nog even duurt. En ook als het gaat over, als mensen het weekend overlijden, een spoedeisende hulp.

En als daar een arts van moet komen, dat is meestal heel erg druk. En daar wordt letterlijk van, oké wat heeft de meeste spoed. Daar wordt een arts als eerste naartoe gestuurd en daarna inderdaad op het moment dat iemand is overleden. Dus daar kan best wel wat tijd overheen gaan. En je hebt wel een

verklaring van de arts nodig, wil de rest van de [00:09:00] uitvaartprocedure in gang kan worden gezet.

Een uitvaartondernemer die heeft een overlijdensakte nodig. Van een arts. Wat je in ieder geval wel even kunt klaarleggen op het moment dat iemand is overleden, is praktische gegevens Denk aan bijvoorbeeld een paspoort of een ID-kaart. En Trouwgegevens zijn heel erg belangrijk om erbij te hebben, zodat de arts de formulieren kan invullen en met het formulier dat ingevuld is door de arts op het moment dat hij officieel de dood heeft vastgesteld, dan daarmee kan de uitvalondernemer verder.

En dit is hier zeker sprake van met een verwacht overlijden ook met een natuurlijke Natuurlijk overlijden. Want op het moment dat een arts... denkt, dit is geen natuurlijk overlijden... dan dienen er natuurlijk ook... hele andere stappen te worden ondernomen. Dat was wat ik vandaag met je wilde delen Een hele korte podcast voor vandaag.

Maar ik hoop wel dat ik je... wat tips en [00:10:00] informatie heb... kunnen meegeven. Wil je je verdiepen in stervensbegeleiding... Ik heb onlangs mijn boek uitgebracht, De ziel terug in stervensbegeleiding, inmiddels is er de tweede druk en mijn intentie was op een hele luchtige manier maar ook wel hele praktische handvaten te geven van wat als je nu zorgt voor je dierbaren, voor je cliënt, voor je bewoner in de laatste levensfase Wat als je jezelf wil voorbereiden op je eigen laatste levensfase.

Met aandacht voor body, mind en soul. Dan is het mijn intentie dat dit boek hierbij aan kan bijdragen. En je kunt hem bestellen via de website van sterinzorg.nl Dankjewel dat je daarbij was. Tot de volgende [00:11:00] keer.