



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

WACHTEN EN WAKEN



Je ontvangt deze folder omdat iemand uit je naaste omgeving erg ziek is. Misschien is het een plotselinge confrontatie met de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan. Het is ook mogelijk dat de ernst van de situatie langzamerhand toeneemt en dat het wachten een laatste wake wordt.

De informatie is niet compleet en de folder kan ook vragen oproepen. Aarzel niet om ze te bespreken met een arts, een verpleegkundige of een andere medewerker van het ziekenhuis. We reiken je enkele handvaten aan om deze moeilijke periode door te komen.

WACHTEN IS HARD WERKEN

In de loop van ons leven moeten we vaak wachten. Voorafgaand aan een geboorte is er een tijd van verwachten. Bij een ziekte hoort het wachten op genezing en herstel. Ook op de grens van leven en dood hoort dikwijls een tijd van wachten.

Dit wachten stelt een mens dikwijls op de proef. Er kunnen in die periode heel wat gevoelens opborrelen: machteloosheid, onvrede, onzekerheid, angst, verlangen naar snelle oplossingen, ... Sterven verloopt bij ieder mens op een unieke wijze, ook al geven enkele algemene kenmerken en veranderingen aan dat iemand stervende is. Denk dan aan een verminderde behoefte aan eten en drinken, veranderingen in de ademhaling, zich terugtrekken uit het leven door veel te slapen, ... Dit zijn erg algemene kenmerken, die trouwens niet altijd aangeven dat iemand stervende is. Een arts of verpleegkundige kan je hierover meer informatie geven.

Samen met iemand wachten is niet 'niets doen'. Het is nabij zijn. In spannende tijden is dat een groot geschenk. Tijd vrijmaken bij iemand die het misschien nauwelijks meer ervaart, is een heel mooie geste.

ENKELE ADVIEZEN OM HET WACHTEN VOL TE HOUDEN

NEEM DE TIJD

Wachten vergt altijd meer tijd dan je denkt. Om van het wachten werkelijk waken te maken, is tijd en innerlijke ruimte nodig. Je agenda aanpassen en afspraken verschuiven is misschien nodig, maar je moet jezelf er goed bij voelen om het vol te houden. Hou daarom ook rekening met je gezin, je werk, enzovoort.

WISSEL ELKAAR AF

Niet iedereen hoeft de hele tijd aanwezig te zijn. Afwisseling geeft ruimte aan de wakende om even bij te komen en even iets anders te doen. Afwisseling geeft ook de zieke de nodige ruimte.

SFEER

Wie waakt en wacht hoeft niet voortdurend te praten. Gewoon bij elkaar zijn kan veel rust en troost geven. Zorg voor een sfeer van vertrouwen met bijvoorbeeld een schemerlamp, een foto, ... De stilte kan je aangener maken door rustige, zachte muziek. Misschien kan je zachtjes zingen. Op die manier kan je in de ziekenkamer tot een aangename sfeer komen. Zelf heb je ook regelmatig afleiding nodig. Een tijdschrift of je lievelingsmuziek kunnen daarbij behulpzaam zijn.

SAMEN ZORGEN VOOR DE PATIËNT

Het kan je een goed gevoel geven om in kleine dingen mee te helpen in de zorg: het kussen goed leggen, de mondverzorging, het haar kammen, een lekker geurtje, helpen bij het wassen en dergelijke.

Je kan dit gerust bespreken met de verpleegkundige.

VERTROUWDE RITUELEN

Waken doet je stilstaan bij hoe het was. Het kan de tijd zijn voor afscheidsrituelen. Dit kan op velerlei manieren verlopen. Gelovigen kunnen samen bidden. Voor niet-gelovigen is er een niet-religieus afscheidsmoment uitgewerkt. De pastor kan jou en je naasten hierin begeleiden.

Je kan ook gewoon herinneringen ophalen, foto's bekijken, ...

Rituelen – in gelijk welke vorm – geven een gevoel van veiligheid. Je moet niet teleurgesteld zijn wanneer je weinig reactie krijgt, want mensen zijn meestal te zwak om te reageren. Toch waarderen zij je inspanningen.

HET OVERLIJDEN

Schrik niet wanneer je naaste overlijdt wanneer je er even niet bent. Dit gebeurt. Het lijkt wel alsof sommige mensen het nodig hebben dat ze even worden losgelaten, zodat ze in alle rust kunnen gaan.

In de tijd van wachten en waken kan je al nadenken over de laatste zorg, de laatste kleren en over alles wat daarna komt. Wanneer je dit wenst, kan je zelf meehelpen in de laatste zorg na het overlijden. De verpleegkundige kan je daarin begeleiden.

Het overlijden van iemand waar je veel om geeft, is een moeilijke en verdrietige situatie. Je moet degene van wie je houdt en waarvoor je intensief hebt gezorgd, loslaten. In je omgeving zijn er mensen die je door deze moeilijke periode heen kunnen helpen.

PRAKTISCHE INFO VOOR ALS JE WAAKT

Om het wachten en waken enigszins te verlichten, kan je in ons ziekenhuis gebruik maken van enkele faciliteiten:

- Blijf je overnachten bij je naaste, dan krijg je op de kamer een bedje ter beschikking zodat je zelf ook even kan rusten.
- Je mag de douches op de verpleegafdeling gebruiken om je te verfrissen.
- Om je even te ontspannen kan je in de dagzaal van de afdeling terecht.
- Mocht dit nodig zijn, dan kan je via de verpleging onze brochure 'Formaliteiten bij overlijden' opvragen.

CONTACTGEGEVENS

Wanneer je nood hebt aan professionele ondersteuning kan je altijd terecht bij de verpleegkundigen van je afdeling.

Je kan via hen ook een beroep doen op een deskundige medewerker van de dienst patiëntenbegeleiding (psychologe, sociale dienst of pastoraal werker). Wens je hen rechtstreeks te contacteren dan kan dit op deze telefoonnummers:

- Psychologe: 011 826 534
- Sociale dienst: 011 826 084
- Pastorale dienst: 011 826 088

versie: 22 oktober 2015