bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/stervensfase
datum: 24-11-2026

Stervensfase

Sterven hoort bij het leven. En iedereen doet het op zijn of haar eigen manier. Maar sommige dingen horen er bijna altijd bij. Hier lees je hoe sterven gaat en wat vaak gebeurt in de laatste dagen van het leven.

Zorg aan het einde van het leven

Als je nog maar heel kort te leven hebt, de laatste dagen van het leven gaat palliatieve zorg over in zorg in de stervensfase. Een team van zorgverleners probeert ervoor te zorgen dat de stervende zo min mogelijk lijdt en het leven goed kan afronden.

Als iemand thuis sterft, komen de huisarts en wijkverpleegkundige regelmatig langs. Er is ook hulp beschikbaar van thuiszorg of van een vrijwilliger van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Lees hier meer over palliatieve zorg thuis en thuis sterven.

Is iemand de laatste periode in een hospice of bijna-thuis-huis of zorginstelling? Dan krijgt hij/zij daar de lichamelijke en geestelijke zorg die nodig is.

De zorg richt zich op het voorkomen of verminderen van lichamelijke klachten, bijvoorbeeld pijn of benauwdheid. Er is ook aandacht voor wat iemand bezighoudt, hoe hij/zij zich voelt en voor afscheid nemen van de naasten.

Video 'Hoe ga je dood?'

Wat gebeurt er als je sterft? Wanneer begint het sterven en hoe kun je dit herkennen? In ‘Een plekje voor de dood’ worden vragen beantwoord over ernstig ziek zijn en de dood. Deze aflevering gaat over wat er meestal gebeurt tijdens het sterven. Sterven gaat vaak stap voor stap. Weten wat je kunt verwachten, kan rust geven. Problemen tijdens het sterven wordt besproken in een andere video.

In de laatste weken voor overlijden

Als de dood heel dichtbij komt, kan er afgesproken worden om bij de stervende te waken. Familie en vrienden zorgen dat er altijd iemand bij hem/haar is.

Je kunt rust en een warme sfeer maken, bijvoorbeeld met kaarsen, foto’s, een mooie bloem, door te bidden of zachte muziek op te zetten. Als de stervende gelovig is, kunnen gebruiken (of rituelen) passend bij het geloof rust geven.

De tijd lijkt in deze fase vaak stil te staan. Het sterven kan een lange tijd duren. Zorg daarom dat er om de beurt gewaakt wordt en iedereen genoeg rust neemt. Zo kan het waken een heel goede ervaring zijn, waarin de familie en vrienden van de stervende elkaar (nog) beter leren kennen en waarderen.

Het bijstaan van een stervende kan iets moois zijn, maar het is ook erg vermoeiend. Zorg dus dat er voldoende hulp aanwezig is, ook voor jou en de andere naasten, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, verzorgende en/of vrijwilliger. Deze zorg kan via de huisarts of de thuiszorg geregeld worden. Voor ondersteuning door een vrijwilliger kun je ook rechtstreeks contact opnemen met de vrijwilligersorganisatie bij je in de buurt.

Het leven loslaten

Sterven betekent loslaten. Dat is voor niemand makkelijk, of met geliefden bent of niet. Je zult merken dat het sterven moeilijke én mooie momenten heeft: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop.

Welke steun je kan geven, hangt af van de persoon. Je kunt samen bidden, herinneringen ophalen of gewoon samenzijn.

Rust en vertrouwen zijn erg belangrijk. Het helpt de stervende als hij/zij voelt dat hij/zij kan gaan. Als je merkt dat er nog dingen zijn die de stervende bezighouden (zoals zorgen of spijt), kijk dan of je daarover kunt praten. Misschien heeft de stervende behoefte aan een geestelijk verzorger.

Ieder sterfbed heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest in de laatste weken voor overlijden klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver, soms is het andersom. Als de dood dichterbij komt, kan de stervende een soort rust voelen. Het voelt dan ook voor de naasten alsof de stervende loslaat en zich rustig overgeeft.

Minder contact

Als iemand sterft, is hij/zij minder vaak wakker. De stervende trekt zich steeds meer terug en je kunt steeds moeilijker een gesprek voeren. Hij/Zij begrijpt waarschijnlijk niet meer alles van wat er wordt gezegd. Je kunt wel rustig tegen hen blijven praten. Zachte muziek kan ook prettig zijn.

Rust is belangrijk: niet te veel mensen tegelijk rond het bed en geen harde stemmen of geluiden. Zachte aanraking kan de stervende rust geven, maar dit verschilt per persoon en per moment.

In de tijd voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt de stervende meestal weg in een diepe slaap of coma.

Minder zin in eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak (bijna) geen zin meer in eten en drinken. Ze voelen in de laatste weken voor overlijden geen honger en hebben geen dorst.

Als iemand niet drinkt, worden de lippen en mond droog. Dan is het prettig als die af en toe een beetje vochtig gemaakt worden. Dat kan op verschillende manieren. De verzorgende of verpleegkundige kan je hier meer over vertellen.

Als je minder drinkt, hoef je ook minder te plassen. De spieren van je blaas kunnen minder goed werken, waardoor je wel urine kan verliezen. Dat wordt opgelost met bijvoorbeeld verband voor in je onderbroek, matjes (incontinentiemateriaal) of een katheter. Je verzorgende of (huis)arts kan je hier advies over geven.

De spierspanning van iemand die sterft valt weg. Hierdoor vallen de wangen in. Daardoor wordt de neus spits en komen de ogen dieper te liggen.

De ademhaling

Mensen die sterven, gaan anders ademen. Kort voor het overlijden houden ze vaak even op met ademhalen, soms zelfs wel een halve minuut. Dan slaken ze ineens een diepe zucht en ademen daarna weer verder. Het gezicht ziet er vaak heel rustig uit.

Als de stervende toch onrustig of benauwd wordt, kan de arts rustgevende medicijnen geven.

De patiënt hoest en slikt (bijna) niet meer, zodat slijm in de keel en de luchtpijp blijft zitten. Dat geeft een reutelend geluid. Naasten schrikken daar vaak van en denken dat de patiënt het benauwd heeft of stikt. Maar de stervende merkt er waarschijnlijk zelf niets van. Het reutelende geluid kan voorkomen worden door een medicijn. De (huis)arts kan hier meer over vertellen.

Langzaam wordt de ademhaling minder diep. En ten slotte is er de laatste adem: vaak een klein zuchtje na een (heel) lange stilte.

Kleur en temperatuur

Het hart probeert er altijd voor te zorgen dat het hele lichaam zuurstof krijgt. Maar tijdens het sterven gaat het meeste bloed naar de hersenen. De rest van het lichaam krijgt veel minder bloed. Daardoor kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarse of blauwe vlekken ontstaan. Het gezicht wordt grauw (grijs) en na de laatste adem wordt het gezicht wit (doodsbleek). Later trekt dit weer een beetje bij.

Onrust en verwardheid

Het kan zijn dat de stervende onrustig en verward wordt. Dat wordt een delier genoemd. Vaak maakt de stervende kleine (hand)bewegingen, alsof hij/zij iets wil plukken of aanwijzen.

Je kunt steun bieden door rustig bij de stervende te blijven zitten. Het kan zijn dat de de stervende dingen ziet of hoort die er niet zijn (wanen, hallucinaties). Spreek hem/haar dan niet tegen, maar ga ook niet in de wanen mee. Probeer het gesprek kalm en rustgevend te houden. Als het kan, praat dan over iets anders. Dat kan misschien helpen om de stervende te kalmeren. Bijzondere ervaringen bij de stervende of bij de naaste tijdens een sterfbed komen regelmatig voor. Lees hier meer over deze (levenseinde-)ervaringen.

Als de stervende erg onrustig is, kan de arts besluiten om rustgevende medicijnen te geven.

Na het overlijden

Als je naaste overleden is, kun je rustig nog even bij hem of haar blijven om afscheid te nemen. Een arts komt langs om de dood vast te stellen. Daarna kun je contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als je wilt, mag je zelf helpen met de laatste verzorging van het lichaam. De verzorgende of verpleegkundige kan je

daarin begeleiden.

Ook in deze verdrietige tijd sta je er niet alleen voor. Er zijn mensen die je kunnen helpen met de verwerking van je verdriet.

Meer informatie over sterven

We hebben de informatie gemaakt met de richtlijn voor zorgverleners over zorg in de stervensfase.