

*Ruitersbos*



**BEWUST AFZIEN**  
van eten en drinken

# Bewust afzien van eten en drinken

**Iemand kan ervoor kiezen om het overlijden te bespoedigen door te stoppen met eten en drinken, wanneer genezing niet meer mogelijk is. Het bewust afzien van eten en drinken is een keuze die iedereen zelf kan en mag maken. Het gaat vaak om kiezen voor een onacceptabel leven of een zelfgekozen dood. De overwegingen van de cliënt kunnen zijn dat verder leven geen zin heeft, dat de kwaliteit van leven onvoldoende is en/of dat iemand controle wil over de manier en het moment van sterven.**

Het besluit om te stoppen met eten en drinken is niet alleen moeilijk voor de persoon zelf, maar ook voor de omgeving. Eten en drinken heeft een belangrijke plaats in ons leven. Vaak is men in de voorafgaande periode gewend geweest de naaste met lekkere hapjes en drankjes te verwennen en nu kan dat opeens niet meer. Het doorbreken van dat patroon, het nalaten van die normale menselijke zorg kan zeer emotioneel en belastend zijn.

Echter wanneer het een bewuste en weloverwogen keuze is, kan afzien van eten en drinken leiden tot een waardig sterven.

Voor de cliënt is een rustige, stabiele en veilige omgeving belangrijk. De aanwezigheid en steun van een bekend en vertrouwd iemand kan daarbij een rol spelen. Het proces vergt een goede begeleiding en verzorging door de arts en verpleegkundige voor zowel de cliënt als zijn naasten.

## **Hoelang duurt het?**

Hoe lang het overlijden op zich laat wachten na het stoppen met eten en drinken is niet precies aan te geven. Het hangt onder andere af van de mate van ziek zijn bij aanvang en de wijze waarop wordt gestopt.

Wanneer abrupt gestopt wordt met zowel eten als drinken kan het overlijden volgen na ongeveer één á twee weken. Echter wanneer er gestopt wordt met eten en nog wel wordt gedronken, zal het proces langer duren.

## Afspraken maken

Het is belangrijk dat het besluit af te zien van eten en drinken goed wordt doorgesproken met de cliënt, naasten en arts.

Duidelijk moet zijn dat de cliënt, wanneer er nog sprake is van helder bewustzijn, altijd mag terugkomen op zijn of haar besluit. Het is dus niet zo dat eten en drinken plots verboden wordt.

Er wordt vastgesteld wie de cliënt zal vertegenwoordigen wanneer er sprake is van een verminderd bewustzijn of verwardheid.

## Hoe verloopt het

Bij iemand die niet meer eet, gaat het lichaam eerst 'suiker' verbruiken dat in de lever is opgeslagen. Na een paar dagen volgen de vetten en de eiwitten. Wanneer de eiwitreserves van de spieren worden aangesproken, treedt toenemende verzwakking op.

Bij deze afbraak komen stoffen vrij in het lichaam, de zogenaamde endorfines, die een pijnstillend en rustgevend effect hebben. Hierdoor wordt het afzien van eten en drinken vaak redelijk goed verdragen.

## Droge mond

Het hongergevoel, mits nog aanwezig, verdwijnt na een paar dagen. Dorstgevoelens kunnen verlicht worden door een goede mondverzorging. Dat kan bestaan uit aanbieden van mondbevochtigingsproducten, kamillespray, poetsen van tanden en tong, vet houden van de lippen met vaseline of lippencrème.

## Vochttekort

In de loop van de fase zal in toenemende mate dehydratie (vochttekort) optreden. Dit is merkbaar aan verminderde urineproductie en speekselproductie. Dehydratie leidt tot toenemende sufheid, wat als aangenaam kan worden ervaren. Door het vochttekort kan er echter ook obstipatie ontstaan. Dit zal met medicatie worden behandeld.

## Medicatie

Wanneer besloten wordt af te zien van eten en drinken, zal de arts de medicatie nogmaals goed beoordelen en aanpassen. Medicatie die bijdraagt aan symptoomverlichting zal worden gestart of voortgezet. Er zal gekozen worden voor een andere toedieningswijze dan inname via de mond. Te denken valt aan zetpillen, pleisters of injectie.

## Pijn

Vaak gebruikt de cliënt al pijnstilling op het moment dat hij/zij besluit te stoppen met eten en drinken.

Deze pijnstilling zal worden voortgezet. Ook kan ten gevolge van algehele verzwakking en bedlegerigheid pijn gaan optreden. Hiervoor zal goede pijnstilling worden gestart.

## Verwardheid

Door het vochttekort kan verwardheid of een delier ontstaan. Het is een vaak onaangename ervaring voor zowel de cliënt als zijn naasten. In zijn/haar verwardheid kan de cliënt bijvoorbeeld weer om eten en drinken gaan vragen. Begeleiding van de naasten in deze is belangrijk. Goed is daarom hierover vooraf schriftelijke afspraken te maken.

Het is belangrijk om rustig en duidelijk te communiceren met de cliënt en niet in te gaan op waanbeelden of hallucinaties. De arts zal medicatie inzetten om de verwardheid en onrust te verminderen.

De inhoud van deze folder is overgenomen uit de folder 'Bewust afzien van eten en drinken' van Groenhuysen, Roosendaal, december 2014.

## Palliatieve sedatie

Er kan in de loop van het proces een situatie ontstaan waarbij symptomen als pijn, onrust of verwardheid niet goed meer reageren op de gebruikelijke medicijnen. Op dat moment kan de arts overgaan tot palliatieve sedatie. Met medicatie wordt het bewustzijn zodanig verlaagd dat de symptomen niet meer als hinderlijk worden ervaren. Voor verdere informatie verwijzen wij u naar de brochure 'palliatieve sedatie'.


## De stervensfase

De stervensfase is de fase die direct voorafgaat aan het overlijden. De cliënt zal naar verwachting binnen enkele dagen overlijden.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Blijf daar dan niet mee rondlopen. Bespreek ze met de arts, de verpleegkundig specialist of de verzorgende.

Ruitersbos  
Boeimeerweg 2  
4837 AM Breda

 076 5608177 (Servicepunt)  
 [servicepunt@ruitersbos.nl](mailto:servicepunt@ruitersbos.nl)  
 [www.ruitersbos.nl](http://www.ruitersbos.nl)