

**STEUNGROEP
DAPPERE
BURGERS.** 

STERVENSBUDDY's

**HULP BIJ
ZELFDODING UIT
STRAFWET**

**EMANCIPATIE
BEZIT LAATSTE
WIL MIDDEL**

**Wat kún je verwachten bij een zelfgekozen
levenseinde m.b.v. Natriumazide of
Natriumnitriet of medicatie sparen of
pentobarbital**

Informatie voor naasten – gegeven door de buddy

“Kennis over wat er kan gebeuren brengt rust en vertrouwen.”



Waarom voorbereiding belangrijk is

- Stervensproces verloopt bij ieder mens anders
- Wanneer je weet wat je kunt verwachten, geeft dat **rust**
- Onzekerheid of angst verminderen
- **In vertrouwen en rust** nabij kunnen zijn



Het verloop van het proces in duur & aard

- . Verloop verschilt per persoon.
- . $\frac{3}{4}$ uur → enkele uren of langer → waken?
- . Niet te sturen of te versnellen.
- . Bewusteloos → 30 minuten → anderhalf uur.
- . Lichaamsfuncties doven (langzamerhand) uit



Overzicht van 42 meldingsbrieven

(CLW, okt. 2025)

- **38 met Natriumazide (1 x chloroquine, 1 x helium en 2 x stikstof)**
- **Gemiddeld 68 jaar**
- **Geslacht: 22 vrouwen / 16 mannen**
- **Aanwezigheid anderen 29 wél / 9 zonder**



38 x Verloop van het stervensproces

(Natriumazide)

- . **Gemiddelde tot coma: 32 minuten.**
 - capsules vertragen
 - “Gele vla & melkproducten” ongeschikt
- . **Gemiddelde tijd tot overlijden: 96 minuten.**
- . **Bij 5 van de 38 gevallen is een film gemaakt.**
- . **9 x *natuurlijk overlijden* vermeld.**



Getuigenissen van het sterven

- Overgrote deel *rustig en vredig*.
- **3 maal** verliep het proces niet comfortabel familie benoemde dit als **niet waardig → braken!**
- Pré - medicatie invloed op aard & duur van het stervensproces.
- **een zorgvuldig, bewust en meestal vredig verloop.**



Veranderingen in de ademhaling

- Verminderend bewustzijn, → **verandering ademhaling.**
- **Zuchten & vertraagd ritme of ademstops** → Cheyne-Stokes
- Natuurlijke verschijnselen van een lichaam dat loslaat
- **Iemand lijdt of stikt NIET**



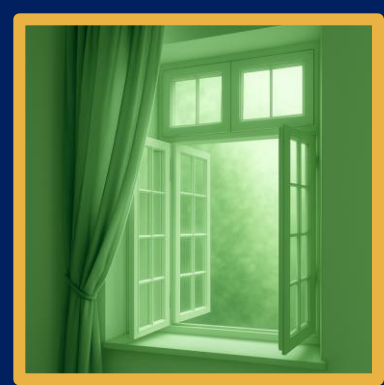
Reutelend of borrelend geluid

- Slikreflex verdwijnt, **slijm blijft achter in de keel**
- De stervende **ervaart geen last** → **naasten** is het **emotioneel**.
- **Natuurlijk onderdeel** van het stervensproces.



Veranderingen in het uiterlijk

- **Gezicht ontspant** wordt stiller, bleek, grijs, rimpels verdwijnen
- **Ogen kunnen** open blijven, glazig lijken, vergrootte pupillen
- **Handen en voeten** kunnen **koud of blauwachtig** worden
- **Het leven** trekt zich terug uit het lichaam → **Normale tekenen**
- **Vertraging** → hoort bij natuurlijk sterven



Bewusteloos tot aan comateus

- Na 45 á 60 minuten **niet meer aanspreekbaar.**
- Het bewustzijn verdwijnt **geleidelijk.**
- **Horen en voelen vaak nog aanwezig**
- → blijf stervende zacht aanspreken.



Stikken komt niet voor!

- . De ademhaling verandert vanzelf tot zij stopt.
- . Eventuele zuchten of ademstops zijn **geen teken van lijden**.
- . Het lichaam **weet** hoe het moet sterven.



Gehoor & gevoel & reuk lang intact

- . Spreek **met** de stervende, niet *over* hem of haar.
- . Geen parfum, aftershave, geurkaarsen deodorant
- . Hand vasthouden, strelen, zingen, bemoedigen
- . Gewoon stil zijn - het **maakt (niet) uit**
- . **Niet meer aanraken** is soms goed
- . **Nabijheid is grootste troost**
- . **Bewusteloos** → prikkelarm: muziek uit

Kenmerken van een stervend lichaam

Van slaperig naar
bewustzijnsverlies naar comateus

Ogen open, doff,
glazige blik

Doffe vale/gele/bleke kleur

Spitse neus

Ingevallen wangen

Schrale mondhoeken

Tongbeslag

Slikreflex verdwijnt

Reutelen door slijm in de keel

Soms adempauzes
(Cheyne-Stokes
ademhaling)

Bij Natriumazide: onwillekeurige bewegingen,
trekkingen, zich op willen richten,

Rood/paarse verkleuringen
Beginnend rond knieën /
ellebogen

Koude voeten, benen & handen



Hoe kan je helpen

- . Blijf aanwezig met rust, warmte en respect
- . Wat je hoort en ziet **hoort bij het stervensproces**
- . Vertrouw dat het lichaam **weet hoe** het moet loslaten
- . Jouw aanwezigheid is genoeg.

Lees en kijk ook voor 20 februari: klik de blauwe linkjes aan

1. Sander de Hosson, palliatief (long)arts “Natuurlijk sterven, hoe gaat dat?”

[Artikel Carend Natuurlijk sterven hoe gaat dat?***](#)

2. En kijk ook naar: (uit de USA)

[Uitleg en voorbeeld Cheyne-Stokes ademhaling](#)

[Uitleg overige verschijnselen van sterven](#)

Of kijk op carend de $\frac{3}{4}$ uur durende webinar:
The final common pathway te downloaden bij Carend (in het Nederlands)