

# BEWUST STOPPEN MET ETEN EN DRINKEN

Folder voor patiënten  
en hun familie/vrienden



Bewust stoppen met eten en drinken is voor sommige mensen een manier om te kunnen sterven. Het is een keuze die iedereen zelf kan en mag maken. Dit kan bij ziekte, maar ook als er geen sprake is van ernstige ziekte. Het is een bewuste keuze met de bedoeling om te overlijden. Er is veel wilskracht voor nodig. Bewust stoppen met eten en drinken leidt tot een natuurlijke dood. Je familie en vrienden mogen je helpen. Iemand helpen bij het bewust stoppen met eten en drinken wordt niet gezien als hulp bij zelfdoding en het is geen euthanasie.

Met deze folder willen we u informatie geven over het proces van bewust stoppen met eten en drinken. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, bespreek deze dan met uw arts.

## Hoe verloopt het?

Het stoppen met eten kan vaak snel of direct wanneer u dat wenst. Het hongergevoel verdwijnt meestal binnen enkele dagen.

Voor het stoppen met drinken bestaat geen algemeen advies. Sommige mensen willen van de ene op de andere dag helemaal stoppen met drinken. Anderen willen het liefste steeds minder gaan drinken.

Door het stoppen met eten en drinken krijgt uw lichaam te weinig vocht en energie. Uw lichaam gaat dan vet en eiwitten uit de spieren gebruiken. Uw lichaam en uw spieren worden hierdoor steeds zwakker en de vermoeidheid neemt toe. U blijft steeds langer in bed liggen. Door het vochttekort wordt u slaperiger en kunt u bewusteloos raken.

De laatste fase verschilt weinig van de stervensfase bij mensen die gaan overlijden door een ernstige ziekte.

In deze fase kan het gebeuren dat klachten, zoals pijn of onrust, niet meer goed reageren op de medicijnen.

Op dat moment kan de arts de keuze maken om palliatieve sedatie te gaan starten. U krijgt dan medicatie waar u slaperig van wordt, zodat u de klachten niet meer voelt.

### Klachten die kunnen ontstaan

#### *Droge mond en dorstgevoel*

Het stoppen met drinken kan een dorstgevoel en een droge mond geven. Dit kan verminderd worden door goede mondverzorging. Dat kan door het vochtig houden van de mond en het invetten van de lippen.

#### *Pijn*

Soms ontstaan er pijnklachten als gevolg van het meer in bed liggen. Denk hierbij aan een pijnlijke stuit of rug. Voor de pijnklachten kan de arts medicatie geven.

#### *Verwardheid*

Doordat u niet meer eet en drinkt kunt u verward worden. Dat wordt een delier genoemd. De arts kan medicijnen geven om de verwardheid te verminderen. Door de verwardheid kunt u misschien weer om eten en drinken gaan vragen. Het is daarom belangrijk dat uw familie/vrienden en arts uw wensen kennen. Ook helpt het om op papier te schrijven dat u geen eten en drinken wilt krijgen. Ook niet als u in de war bent en er dan om vraagt.

## Hoe lang duurt het proces?

Hoe lang het overlijden op zich laat wachten hangt af van uw lichamelijke situatie en van de hoeveelheid die u nog drinkt. Wanneer u in één keer stopt met zowel eten als drinken komt het overlijden meestal binnen twee weken. Wanneer u stopt met eten, maar nog wel drinkt (meer dan een half kopje per dag), dan kan de periode tot overlijden dagen tot weken langer duren.



## Wat doe ik met mijn medicijnen?

In overleg met u zal de arts alleen nog medicijnen voorschrijven die uw klachten verlichten. Deze medicijnen worden gegeven op een manier waarbij u ze niet hoeft te slikken (bijvoorbeeld zepillen, pleisters of injecties).

## Wie beslist er over het stoppen met eten en drinken?

U bent de enige die dit besluit kan nemen. Het is belangrijk dat dit besluit goed wordt doorgesproken met u, uw familie/vrienden en de arts. U mag, wanneer u hier nog goed en helder over kan beslissen, altijd terugkomen op uw besluit. Het is dus niet zo dat eten en drinken plots verboden wordt.

Wanneer u in de war of bewusteloos raakt, kunt u zelf niet meer beslissen. Het is daarom belangrijk om op papier te zetten wie beslissingen voor u mag nemen als u dit zelf niet meer kunt. Deze persoon spreekt namens u met de arts. Kies hiervoor iemand die uw beslissing om te stoppen met eten en drinken steunt.

Ook is het verstandig om uw wens om te stoppen met eten en drinken op papier te zetten. Dan is het voor iedereen duidelijk wat u wilt, als u door verwardheid dat niet meer kunt aangeven. Hierbij kunt u ook een behandelverbod opstellen. Hierin staat dat u geen behandeling wilt die het leven kan redden. De arts moet zich hieraan houden.

## Wat betekent deze keuze voor uw familie en vrienden?

Het besluit om te stoppen met eten en drinken kan voor uw familie en vrienden heel moeilijk zijn. Eten en drinken is belangrijk in ons leven. Voor uw familie en vrienden kan het lastig zijn om geen eten en drinken aan u te geven. Zij vinden het proces soms lang duren.

Familie en vrienden kunnen u helpen als u het moeilijk hebt. Voor u is een rustige en veilige omgeving belangrijk. Het kan helpen als er iemand bij u is die u kent en vertrouwt. Dat er iemand is die u kan steunen.

Familie en vrienden kunnen uw helpen door uw lippen in te vetten of uw mond vochtig te houden. Zij kunnen misschien zorgen voor rustige muziek en aangename geuren.

Verder kan het voor hen een tijd zijn om met elkaar afscheid van u te nemen.

Een geestelijk verzorger kan u en uw familie/vrienden ook ondersteunen in dit proces.

Meer informatie is te vinden op:



[www.overpalliatievezorg.nl](http://www.overpalliatievezorg.nl)

## Heeft u nog vragen?

Blijf daar dan niet mee rondlopen.  
Bespreek ze met de arts en/of de verpleging.

Deze brochure is ontwikkeld door het



**Netwerk  
Palliatieve Zorg**  
MIDDEN-BRABANT

