

Leven tot het laatst

Hoe bereid ik me voor?



Oud of jong, we weten allemaal dat er op een dag een einde aan ons leven komt. Dat hoort bij het leven, net als onze geboorte.

Door nu al na te denken over wat we belangrijk vinden in de laatste levensfase en dit goed te regelen, kunnen we rust creëren. Rust voor onszelf en voor onze familie, vrienden en zorgverleners als de (huis)arts.

Hoe dit aan te pakken, leest u in deze folder.
Stap voor stap, op een manier die bij u past.



NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
AMSTERDAM • DIEMEN

HOE ORGANISEER IK MIJN LAATSTE LEVENSTIJD?

Nadenken over de dood doen we allemaal, maar praten over de dood doen we niet graag. Het is ook geen gemakkelijk onderwerp. We kunnen vanuit ons geloof of culturele achtergrond verschillend aankijken tegen de dood.



Het kan waardevol zijn om samen met uw naasten of zorgverleners te praten over wat u belangrijk vindt in de laatste fase van uw leven. Dat zijn geen makkelijke gesprekken, maar ze kunnen wel rust geven — voor uzelf én voor de mensen om u heen.

Denk daarbij aan onderwerpen als

- De zin van uw leven: verandert die in de laatste fase van uw leven? Bijvoorbeeld als het gaat om het blijven uitoefenen van uw hobby, zelfstandig blijven wonen of uw rol in uw gezin?

- Reanimatie: wilt u dat wel of niet als u een hartstilstand krijgt? En in welke situaties wel of juist niet?
- Intensive care: wilt u in het ziekenhuis worden opgenomen als dat nodig is? En wilt u dan wel of niet op de hartbewaking liggen, kunstmatig beademd worden, of sondevoeding of dialyse krijgen?
- Euthanasie: wilt u, als het moment daar is, zelf kunnen bepalen om met hulp van een arts te overlijden?
- Orgaan- en weefseldonatie: wilt u na uw overlijden uw organen of weefsels doneren om anderen te helpen?

LEVENSEINDE

En welke keuzes maakt u over

- de plaats van overlijden: wilt u het liefst thuis zijn, of in een verpleeghuis of hospice?
- de uitvaart: kiest u voor een begrafenis of crematie, en hoe wilt u dat die eruitziet?
- andere persoonlijke zaken: wat gebeurt er met uw erfenis en uw dierbare spullen of huisdier?

VRAGEN EN KEUZES

Ons denkproces begint meestal met vragen als: 'Mág ik beslissen over het einde van mijn leven?', 'Ik heb niet lang meer te leven, wat nu?', 'Een vriend is overleden, zou ik op zijn manier willen sterven?' of 'Wie laat ik achter als ik dood ben?'



Ervaringsverhalen en vele tips van mensen die ons voorgingen vindt u op de website: leventothetlaatst.nl.

PRAAT MET ELKAAR

Zet uw gedachten op papier of in een wensenboekje. Praat met de mensen die u vertrouwt over wat u belangrijk vindt, uw eigen wensen en keuzes. Met uw partner, familie of vrienden. Maar ook met iemand uit de zorg die u goed kent, zoals uw (huis)arts, een verpleegkundige of geestelijk verzorger. Zij kunnen helpen met en meedenken over alle onderwerpen. Dat zijn geen makkelijke gesprekken, maar ze kunnen wel rust geven – voor uzelf én voor de mensen om u heen.

Wilt u inspiratie of tips over hoe u hierover kunt praten? Kijk dan op ikwiltmetjepraten.nu.

Gratis opschrijfboekje *Laatste Levensfase* voor uw wensen bestellen? Stuur een email naar: secretariaat@npza.nl met 'bestelling wensenboekje', uw naam en postadres.

WILSVERKLARING OF LEVENSTESTAMENT

Om onduidelijkheid of zelfs misverstanden bij onze naasten en behandelaars te voorkomen, is het verstandig om onze keuzes en wensen op te (laten) schrijven in een **wilsverklaring**. Dat kan in ons patiëntendossier bij de huisarts of specialist als het gaat om onze wensen over medische behandelingen. We kunnen ook onze eigen wilsverklaring opstellen en deze aan onze naasten en (huis)arts geven.



Willen we ook onze financiële zaken goed regelen, dan kan dat met een **levenstestament** bij de notaris. Behalve al onze (medische) wensen leggen we vast wie beslissingen mag nemen als we dat zelf niet meer kunnen. Met een wilsverklaring of een levenstestament houden we de regie over ons leven, wat er ook gebeurt.



“Ik wil na mijn dood in het land van mijn voorouders begraven worden. Hoe zorg ik dat mijn naasten hier en ver weg dat samen regelen?”

“Hoe zorg ik ervoor dat ik, als ik niet meer bij de pinken ben, geen medische ingrepen krijg die ik niet wil? Het antwoord op deze vraag geeft me rust.”



“Ik vind het belangrijk om de regie over mijn eigen leven te houden. Aan wie moet ik vertellen wat ik wil en vooral níet wil? En hoe zorg ik dat mijn wensen ook uitgevoerd worden?”

“Mijn kinderen zeggen me: Ga van je pensioen genieten! Maar hoe doe ik dat nu ik ziek ben en niet meer beter wordt? Hoe praat ik met mijn kinderen over de komende tijd?”



Zelf beslissen over de laatste tijd van uw leven? Wacht niet te lang, doe het nu! Uitgebreide informatie over alle stappen die we daarvoor kunnen zetten vindt u overzichtelijk op de website leventothetlaatst.nl.



NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
AMSTERDAM • DIEMEN