



**PDF INVULLEN?**

Klik op de lijntjes  
en typ je tekst.

# ALS IK NADENK OVER MIJN LAATSTE LEVENSFASE

*dan wil ik graag...*

MIJN VERHAAL  
EN MIJN IDEEËN  
& WENSEN OVER  
MIJN LEVEN...

BEWAARD IN  
DIT BOEKJE

## Onze netwerkleden:

Aardema Thuiszorg  
Allerzorg  
Antonius Ziekenhuis  
Apotheken Súdwest Fryslân  
Buurtzorg  
Comfortzorg  
Coöp. Huisartsen Zuidwest Friesland U.A.  
Hof en Hiem  
Huisartsencoöperatie Leeuwarden e.o.  
Interzorg Groep  
Kwadrantgroep, De Friese Wouden  
Kwadrantgroep, Elkander  
Kwadrantgroep, Palet  
Medisch Centrum Leeuwarden  
Mienskipssintrum Leppehiem  
Patyna  
Sichtpunt  
Thuiszorg Het Friese Land  
Thuiszorg Zuidwest Friesland  
VPTZ Julia Jan Wouters Hospice  
VPTZ Noordoost Friesland  
VPTZ Noordwest Friesland  
VPTZ Zuidoost Friesland  
VPTZ Zuidwest Friesland  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Ziekenhuis Tjongerschans  
Zorgcentrum Het Bildt  
Zorggroep Alliade, Meriant  
Zorggroep Alliade, Talant  
Zorggroep Liant  
Zorggroep Noorderbreedte  
Zorggroep Sint Maarten, Mariënbosch  
Zorggroep Sint Maarten, St. Theresia  
ZuidOostZorg



## Dit boekje bestellen?

Dat kan door een mail te sturen aan  
Netwerken Palliatieve Zorg Fryslân:  
[info@npzf.nl](mailto:info@npzf.nl)

## Inhoud

### DEEL 1

#### PERSOONLIJK

### DEEL 2

#### HANDIG & ZINVOL

#### VRAGEN/OVERWEGINGEN

## Colofon

September 2024

Dit is een uitgave van de **NETWERKEN PALLIATIEVE ZORG FRYSLÂN** |  
[palliaweb.nl/netwerk-friesland](http://palliaweb.nl/netwerk-friesland)

Copywrite: Netwerken Palliatieve Zorg Twente

Redactie en ontwerp: Studio Nieuwe Weide // [nieuweweide.nl](http://nieuweweide.nl)

Alleen  
samen

## Waarom dit boekje?

### WAT VANDAAG IS KAN MORGEN ANDERS ZIJN

Hoe bereid ik me voor? Voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase is er dit boekje. Een ongeneeslijke en/of chronische zieke die achteruit gaat. Ervaringen uit je omgeving. Allemaal redenen om dit boekje voor jezelf te gaan gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of houvast.

### Alleen samen

Samen met familie, vrienden, kennissen, artsen, zorgverleners kun je de laatste fase van je leven zo aangenaam mogelijk invullen. Omdat er zoveel mensen bij zijn, is het handig om zaken op te schrijven en te delen met alle betrokkenen.

### Wat biedt dit boekje?

Handvatten, inspiratie voor gesprekken, tips en hopelijk structuur, rust en inzicht. Met ruimte om je eigen wensen op te schrijven. Nu allemaal gebundeld.

### Deel je wensen met je arts en andere zorgverleners!

Vergeet niet je wensen ook kenbaar te maken bij je behandelend (huis)arts bijvoorbeeld door het opstellen en bespreken van een wilsverklaring en het bespreken van je wensen, waarden en behoeften met de andere zorgverleners.

*'Deel je wensen met  
je arts en andere  
zorgverleners!'*

## HANDIGE & ZINVOLLE TIPS?

*pasfoto?*

*Wat wil ik vertellen over mijn leven?*

MIJN NAAM:

GEBOORTEDATUM:

GEBOORTEPLAATS:



*Als kind was ik...*

*Mijn jeugd en schoolperiode*

*Gebeurtenissen die mijn leven sterk beïnvloed hebben*



*Ik ben alleenstaand of getrouwd, heb wel/geen kinderen*

*Voogdij*

*Ik woonde... mijn gezin...*

*Typisch mij... ongeduldig, vrolijk, creatief...*

Typische  
eigenschappen die  
ik van mijn vader/  
moeder heb...

extravert  
optimistisch  
gesloten...

Mijn  
grote  
liefde

Het ondeugendste dat ik deed...

Ik ben trots op

ETEN & DRINKEN

*Favoriete gerecht*



MIJN HOBBY'S

MIJN WERK / LOOPBAAN

*Niet lekker....*

*Dit doe ik graag*

ALS IK OPNIEUW EEN BEROEP KON KIEZEN DAN KOOS IK:

*Belangrijk of niet?*

UITERLIJKE VERZORGING

FAVORIETE MUZIEK / LIEDJE

*omdat...*

HET MOOISTE MOMENT

IK WORD GELUKKIG VAN



*Ik wil nog graag...*

**MIJN WENSEN**

*Waar heb ik spijt van*

*Mijn grootste verdriet*

Handwriting practice lines for the reflection on regret and sorrow.

*Belangrijke mensen voor mij*

NAAM

OMDAT....

Handwriting practice lines for listing important people and reasons.

*Wie vraag ik om hulp?*

Handwriting practice lines for reflecting on help-seeking.



*Wie mis je?  
Wat maakte degene zo bijzonder?*



IK MIS...

Handwriting practice lines for reflecting on missed people.

**MIJN WENSEN**

*Ik zou graag nog  
weer eens contact  
hebben met...*



Handwriting practice lines for reflecting on desired contact.

*Mijn thuis*



*Thuis is voor mij...*



*Wat waardeer ik aan mijn huidige huis*

*Ik voel me thuis...*

*Spullen waar ik aan gehecht ben...*

Lined writing area for the 'Mijn thuis' section.

*Wat is belangrijk in mijn leven?*



WAAR HEB IK STEUN AAN?  
WAAR WORD IK BLIJ VAN?  
WAAR HAAL IK KRACHT UIT?

BELANGRIJKE DAGEN

Lined writing area for the 'Wat is belangrijk in mijn leven?' section.





## MIJN AFSCHIED

Weet de omgeving  
al wat je wilt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAAR WIL IK STERVEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAAR WIL IK OPGEBAARD WORDEN? *En hoe?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat wil ik zelf nog regelen?*

WAAR MOETEN MIJN NAASTEN REKENING MEE HOUDEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Denk aan:  
Crematie of begrafenis?  
Religie en spiritualiteit?  
Lichaam beschikking wetenschap  
Welke uitvaartbegeleider?  
Locatie  
Genodigden  
Muziek  
Teksten  
Kleding....

*Wat wil ik achterlaten? Voor wie?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL OVER MIJN AFSCHIED

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MIJN AFSCHIED



*Een brief, foto/video, sieraad  
bezittingen,*



## BETEKENIS BEGRIPPEN

Onderstaand verklaren wij de meest gebruikte termen/begrippen die je zeker tegen komt als het gaat om niet meer beter worden of de laatste levensfase.

### PALLIATIEVE ZORG

Palliatieve zorg heeft als doel om je leven draaglijker en comfortabeler te maken; door lijden te voorkomen of te verlichten. Deze zorg kan weken, maanden of jaren duren en is niet gericht op genezing. Palliatieve zorg wordt vaak verward met zorg in de laatste fase, maar palliatieve zorg is breder. Het betreft de fase vanaf het moment dat je hoort dat je niet meer beter wordt. Het gaat hierbij niet alleen om degene die ziek is, maar ook om familie en naasten. In het laatste stuk van je leven kun je palliatieve terminale zorg aanvragen. Een team van zorgverleners probeert ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk lijdt en dat je je leven

goed kunt afronden. Kwaliteit van sterven neemt hierdoor toe.

### PALLIATIEVE SEDATIE

Het doel van palliatieve sedatie is het verlichten van klachten en het zo min mogelijk lijden. Het kan door een arts worden toegepast, als het niet lukt om klachten zoals pijn, benauwdheid en angst en/of onrust te verminderen. Of als behandeling van de klachten onaanvaardbare bijwerkingen zou geven.

Bij palliatieve sedatie verlaagt de arts met medicijnen het bewustzijn. De mate van bewustzijnsverlaging die hiervoor nodig is, kan variëren van oppervlakkig tot diep. Het kan zijn dat je na de start van de sedatie ook weer even wakker wordt; indien nodig zal de arts of verpleegkundige de dosering aanpassen. Het belangrijkste doel is dat de patiënt zich zo comfortabel mogelijk voelt. Palliatieve sedatie is een normale medische handeling en gebonden aan richtlijnen en mag alleen

toegepast worden als het overlijden binnen één tot twee weken wordt verwacht. Palliatieve sedatie versnelt het sterven niet. Palliatieve sedatie is dus iets anders dan euthanasie. Heb je eerder in een wilsverklaring vastgelegd dat je niet wilt dat de arts palliatieve sedatie toepast, dan zal de arts deze wens respecteren.

### EUTHANASIE

Euthanasie is een vorm van levensbeëindiging. Bij euthanasie dient een arts medicijnen toe om een eind te maken aan ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Er gelden voorwaarden om euthanasie zorgvuldig uit te voeren. Euthanasie kan alleen plaatsvinden op jouw verzoek; een vrijwillig, weloverwogen en duurzaam verzoek. Je kunt dit vastleggen in een wilsverklaring. Een arts is niet verplicht om euthanasie uit te voeren. Ook niet als je een wilsverklaring hebt opgesteld. Levensbeëindiging is geen plicht van de arts en geen recht van de patiënt.

Euthanasie is alleen legaal als aan alle zorgvuldigheidseisen is voldaan. Er zal altijd een tweede onafhankelijke arts beoordelen of de vraag voldoet aan de zorgvuldigheidseisen.

### HULP BIJ ZELFDODING

Hulp bij zelfdoding is iets anders dan euthanasie. Bij hulp bij zelfdoding neemt de patiënt zelf een dodelijke drank in. De arts overhandigt deze drank persoonlijk aan de patiënt en blijft bij de patiënt tot de dood is ingetreden. Als de drank niet binnen redelijke tijd de dood tot gevolg heeft, moet de arts alsnog een injectie geven, waarna de patiënt (direct) zal overlijden. Voor hulp bij zelfdoding gelden wel dezelfde voorwaarden als bij euthanasie.

### WILSVERKLARING

Een wilsverklaring is een document waarin je aangeeft wat jouw wensen zijn rondom behandeling of levenseinde. Deze verklaring wordt gebruikt als

zelf beslissen niet meer kan. Bijvoorbeeld bij coma, een zwaar ongeluk. Situaties waarin praten met de (eigen) arts niet meer lukt. Voor je naasten kan het ook fijn zijn als duidelijk op papier staat wat je wel en niet wilt. Door de behandelwensen vast te leggen in een wilsverklaring, voorkom je dat anderen op zo'n moment voor jou (moeten) beslissen. Bekijk het oranje kader hieronder voor een voorbeeld wilsverklaring.

**! Het is belangrijk dat naasten en de arts weten dat er een wilsverklaring is.**

Een wilsverklaring mag getypt, gedrukt of zelfs handgeschreven zijn. Een zelf geschreven wilsverklaring (met datum en je handtekening) is even rechtsgeldig als de beschikbare verklaringen van de notaris of van verenigingen. Belangrijk is wel dat er duidelijk beschreven wordt onder welke omstandigheden behandeling wel of niet meer mag plaats vinden. Het is belangrijk dat je je wilsverklaring met je huisarts bespreekt.

## BETEKENIS BEGRIPPEN

### LEVENSTESTAMENT

Naast een wilsverklaring kan het zinvol zijn een levenstestament te maken. Hierin benoem je iemand (een gevolmachtigde) die zich ontfermt over bijvoorbeeld jouw bankzaken en bezittingen, wanneer je daar door ziekte of ongeval niet meer toe in staat bent. Maar ook iemand die bijvoorbeeld medische beslissingen voor je mag nemen of persoonlijke wensen uitvoert. Het levenstestament is een bijzondere vorm van een testament en dient bij de notaris vastgelegd te worden. Het geldt tijdens je leven en gaat dus niet over wat er met je bezittingen moet gebeuren na je overlijden. Dat regel je in een testament.

Kijk voor een voorbeeld wilsverklaring op [palliaweb.nl](http://palliaweb.nl):

*palliaweb.nl*



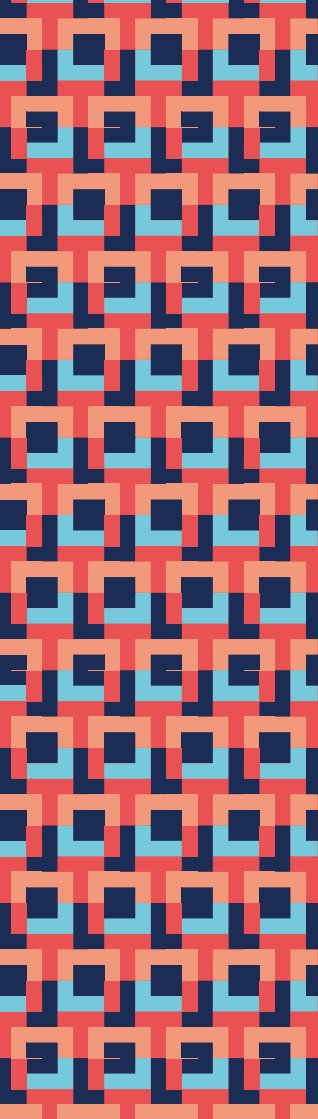












[palliaweb.nl/netwerk-friesland](http://palliaweb.nl/netwerk-friesland)