

# Samen bouwen aan vertrouwen

tussen patiënt, naasten en hulpverleners



# INTRODUCTIE

Nadenken en met anderen spreken over als je niet meer beter kunt worden is niet makkelijk. Over je levenseinde spreken kan nog moeilijker zijn. Met deze brochure willen wij patiënten, hun naasten en hun hulpverleners stimuleren en ondersteunen bij de onderlinge communicatie en bij het samen keuzes maken als iemand niet meer beter kan worden.

De doelgroep is ouderen met kanker. Maar de tips zijn zeker ook goed bruikbaar voor (jongere) mensen met een andere ziekte dan kanker.

Deze brochure is gemaakt op basis van de eigen ervaringen van patiënten, hun naasten en hulpverleners. Aan hen werd gevraagd hoe zij willen communiceren, met name over wat wel en niet meer zinvol is als iemand erg ziek wordt.

Het is belangrijk dat de hulpverlener de patiënt en de naaste uitnodigt, maar de patiënt en de naasten kunnen zelf ook vragen om een gesprek of een vervolggesprek met de hulpverlener. Iedereen is verschillend: zoek vooral zelf en samen wat bij u past.

De informatie in deze brochure is ook te zien in een film: [www.npzreo.nl](http://www.npzreo.nl). Klik op 'Patiënten en naasten' en vervolgens op 'Samen bouwen aan vertrouwen'.





# 1

## Een moeilijk gesprek

Door middel van deze brochure hopen wij u ondersteuning en inzicht te bieden in de laatste fase van uw leven.

Deze informatie is ook beschikbaar als film en is deel één van een vierluik.

# Een moeilijk gesprek



U verwacht bericht uit het ziekenhuis en u bent bang dat het slecht nieuws is. De arts vraagt of u langs wilt komen om de uitslag te bespreken. Bereid u voor op dit gesprek.



Vraag iemand mee te gaan naar de afspraak. Iemand die u vertrouwt, iemand uit de familie, een vriend of een buur.



Omdat het heel spannend kan zijn, is het misschien fijn om samen te gaan. Ook de arts bereidt zich voor op dit moeilijke gesprek, een verpleegkundige wordt gevraagd er bij te zijn voor verdere ondersteuning en begeleiding. Als u slecht nieuws te horen krijgt, wordt u overvallen door veel emoties. De arts begrijpt dit en voelt met u mee.



In begrijpelijke taal wordt de situatie en hoe het verder zou kunnen gaan uitgelegd.

U heeft ruimte voor vragen, uw vragen zijn heel belangrijk. Er komt veel informatie op u af.

Gelukkig bent u niet alleen gekomen. Zo kan uw naaste aandachtspunten noteren en helpen vragen te stellen.



De verpleegkundige, arts en andere zorgverleners zijn er om u en uw naasten te ondersteunen.



De betrokken zorgverleners bespreken na afloop van dit gesprek hoe zij u en uw naasten het beste kunnen begeleiden. Vaak zal er een vervolgesprek nodig zijn om al uw vragen te kunnen beantwoorden. U en uw naaste staan er niet alleen voor.

#### AANDACHTSPUNTEN:

- Ga bij voorkeur samen naar een afspraak.
- Het is heel gewoon wanneer u de informatie en de mogelijkheden niet gelijk begrijpt.
- Vraag om een vervolgesprek.
- Maak thuis een lijstje met vragen die u en uw naasten hebben.

#### MEER INFORMATIE

- [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)
- [www.kanker.nl/palliatievezorg](http://www.kanker.nl/palliatievezorg) *Info voor patiënten en naasten over palliatieve zorg*
- [www.ikwilmtejpraten.nu](http://www.ikwilmtejpraten.nu) *Gesprekshulp voor als mensen niet meer beter worden en over hun levenseinde willen spreken.*
- [Thuisarts.nl/levenseinde/ik-word-niet-meer-beter](http://Thuisarts.nl/levenseinde/ik-word-niet-meer-beter)

→  
Naar film





# 2

## Samen delen levert meer op

Door middel van deze brochure hopen wij u ondersteuning en inzicht te bieden in de laatste fase van uw leven.

Deze informatie is ook beschikbaar als film en is deel twee van een vierluik.

# Samen delen levert meer op



Nadat u te horen heeft gekregen dat u niet meer beter wordt, komt de huisarts bij u langs om met u en uw naaste te praten.



U bent misschien bang, heeft zorgen en ook hoop. De huisarts is er om met u en uw naaste hierover te praten en inzicht te geven.

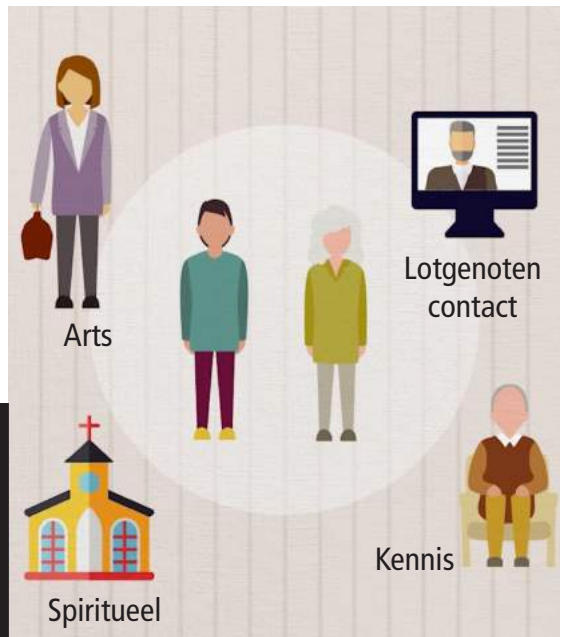


Openheid is belangrijk voor de vertrouwensband. De huisarts neemt de tijd en rust om uw vragen en zorgen door te spreken. Regelmatig komt de huisarts bij u langs. Zo ontstaat het vertrouwen in elkaar. U kunt eerlijk zijn, open en durft vragen te stellen, ook waar uw naaste misschien niets van weet.





Door samen uit te spreken wat er in je omgaat, komen piekermomenten en misverstanden minder vaak voor.



Samen delen levert een hoop op! Soms met elkaar en soms met anderen.

#### AANDACHTSPUNTEN:

- Praat met elkaar
- Denk en spreek over wat u belangrijk vindt om met uw ziekte om te kunnen gaan.
- Vraag ook aan uw naasten wat zij belangrijk vinden en hoe zij zich in deze fase van de ziekte ondersteund voelen.

#### MEER INFORMATIE

- [www.alsikouderword.nu](http://www.alsikouderword.nu) *Als ik ouder word: het leven van alledag.*
- [www.ikwiltmetjefraten.nu/](http://www.ikwiltmetjefraten.nu/) Gesprekshulpen

→  
Naar film





# 3

## Als er veel op je af komt

Door middel van deze brochure hopen wij u ondersteuning en inzicht te bieden in de laatste fase van uw leven.

Deze informatie is ook beschikbaar als film en is deel drie van een vierluik.

# Als er veel op je af komt.



Ik ben blij dat ik even bij je langs ben. Hoe gaat het nu met je?

Het is fijn om extra aandacht te krijgen in deze moeilijke periode, maar mensen ontvangen kost ook energie.

Bent u te moe of voelt u zich niet lekker? U en uw naaste bepalen wat wel en wat niet kan. Uw zorgverlener steunt u bij het maken van uw eigen keuzes.



Misschien is het handig het bezoek van vanmiddag te verplaatsen

Ja, ik voel me niet zo goed.

Zouden jullie ook morgen kunnen komen in plaats van vandaag?

Wat is voor u het beste? Door goed te plannen, houdt u zelf de regie. Uw zorgverlener zal u daarbij helpen.

Gebruik bijvoorbeeld een agenda of een whatsapp-groep om met het bezoek te overleggen wie er en wanneer langskomt.



Op deze manier heeft u tijd en energie over om ook andere mensen aandacht te geven. Zodat u er net als voorheen ook voor anderen kunt zijn. U bent tenslotte meer dan alleen ziek.



De zorgverlener ondersteunt niet alleen u maar ook uw naaste in deze moeilijke tijd. Als naaste heeft u ook wel eens momenten dat het allemaal teveel wordt.



Lief dat je het vraagt. Wat ik zo moeilijk vind is...



Er even tussen uit, of een luisterend oor of extra hulp zorgt ervoor dat u het volhoudt in deze zware periode.



Maak uw vragen en wensen duidelijk, praat erover. De zorgverlener is er ook voor de naaste. De zorgverlener weet hoe zwaar het is en hoe belangrijk uw rol is, zonder uw zorg en steun lukt het niet.

#### AANDACHTSPUNTEN:

- Bespreek met het bezoek wat voor hen maar ook voor uzelf echt belangrijk is
- Hou in uw agenda een paar dagen vrij waarop eens geen bezoek komt
- Zorg als naaste ook goed voor uzelf: wie goed voor zichzelf blijft zorgen kan goed blijven zorgen!

#### MEER INFORMATIE

- [www.alsikouderword.nu](http://www.alsikouderword.nu) Als ik ouder word: het leven van alledag
- [www.ikwilmetjepreten.nu/](http://www.ikwilmetjepreten.nu/) Gesprekshulpen

→  
Naar film





# 4

## Samen keuzes maken, samen vooruit organiseren

Door middel van deze brochure hopen wij u ondersteuning en inzicht te bieden in de laatste fase van uw leven.

Deze informatie is ook beschikbaar als film en is deel vier van een vierluik.

# Samen keuzes maken, samen vooruit organiseren.



Er is veel om over na te denken in deze fase. Vragen, twijfels, angsten, hoop. Het is belangrijk om niet alleen met uw gedachten rond te blijven lopen.



Samen keuzes maken en samen vooruit organiseren geeft rust. De zorgverlener helpt u hierbij. U bent niet alleen. Tijdens een gesprek met u, uw naaste en de zorgverleners wordt er rust en tijd genomen om al uw wensen en voorkeuren te bespreken. Samen zet u op een rijtje wat er allemaal staat te gebeuren, samen bespreekt u wat wel en niet mogelijk is en wat bij u past.



Samen zet u op een rijtje wat er allemaal staat te gebeuren, samen bespreekt u de mogelijkheden, samen schrapt u de onmogelijkheden.



De wensen zijn genoteerd

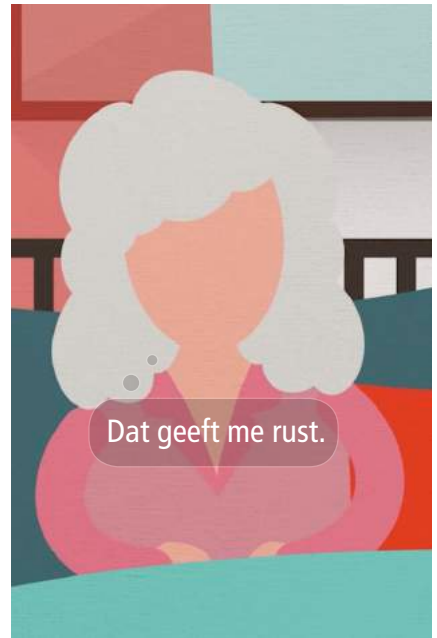
Wij hebben dit met de patiënt en familie besproken



Ook de betrokken zorgverleners houden onderling nauw contact over de samen met u gemaakte keuzes.



Zo weten zij met elkaar wat er is afgesproken en wie er wanneer voor u moet zijn.



Omdat uw situatie plots kan veranderen, is het belangrijk dat wat u wilt duidelijk is, ook voor uw omgeving. Uw naasten en anderen in uw directe omgeving kennen uw voorkeuren, uw wensen en beslissingen. Dat geeft mensen de tijd en de ruimte, om te gaan, met wat komen gaat en dat geeft u en hen rust.

### AANDACHTSPUNTEN:

Bespreek met de arts en met uw naasten de "3 goede vragen":

- 1 wat zijn mijn mogelijkheden?
- 2 wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
- 3 wat betekent dat in mijn situatie?

Gebruik ook de volgende vragen:

- waardoor voel ik me ondersteund
- wat zou ik nog echt willen, waar verlang ik naar?
- wie of wat zou ik bij me willen hebben?

### MEER INFORMATIE

- [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)

→  
Naar film





→  
Naar film

