

“Ik wilde weten of ik kan stoppen met een behandeling als ik dat wil. Wie maakt er keuzes over mijn behandeling als ik dat zelf niet meer kan? Het antwoord op deze vragen, dat gaf me rust.”

Er zijn formulieren waarin u belangrijke zaken gemakkelijk kunt invullen en ondertekenen. Hierin kunt u bijvoorbeeld opschrijven hoe u denkt over:

- Reanimeren. Wil ik dat wel of niet? Wanneer wel, wanneer niet?
- Intensive care. Wil ik wel of niet kunstmatig beademd worden?
- Palliatieve sedatie. Wil ik mijn bewustzijn verlagen wanneer ik niet behandeld kan worden bij lijden? Bijvoorbeeld bij pijn of benauwdheid die niet behandeld kan worden.
- Euthanasie. Wil ik zelf kiezen wanneer ik overlijd met hulp van een arts?
- Orgaan- en weefseldonatie. Wil ik mijn organen doneren?

#### Wie beslist over uw wensen?

U kunt iemand aanwijzen die voor u beslist, wanneer u dit zelf niet meer kunt. Deze persoon kunt u toevoegen aan uw levenstestament of patiëntendossier.

Besprek met diegene wat u belangrijk vindt, zoals:

- Wil ik thuis sterven, in het ziekenhuis, verpleeghuis of hospice?
- Wil ik nog met iemand praten voordat ik sterf?
- Wil ik begraven of gecremeerd worden?
- Welke andere wensen heb ik nog?

“Ik maakte me zorgen over de toekomst: hoe moet ik verder zonder mijn vrouw? Hoe kan ik straks voor de kinderen blijven zorgen? Hoe zit het met ons geld? Dat daar aandacht voor was, heeft me erg geholpen.”

#### Rust en duidelijkheid

Door verantwoordelijkheid te nemen over uw laatste levensfase, zorgt u voor rust en duidelijkheid. Dit geeft een goed gevoel. In de eerste plaats doet u dat voor uzelf. Maar u helpt daarmee ook uw naasten én zorgverleners. Zij weten dan wat uw wensen zijn.

## BENT Ú VOORBEREID OP UW LAATSTE LEVENSFASE?



# Bent ú voorbereid op uw laatste levensfase?

Waarom bereiden we ons wel goed voor op belangrijke gebeurtenissen zoals de geboorte of een huwelijk, maar vaak niet of nauwelijks op ons levenseinde? De dood is geen gemakkelijk onderwerp. Praten over de dood is vaak nog een taboe. We weten allemaal dat er ooit een einde aan ons leven komt. Door dit nu al goed te regelen, ontstaat er later rust. Rust bij uzelf, maar ook bij uw naasten. En het zorgt voor duidelijkheid bij zorgverleners.

## Wat is een goed moment?

Voor mensen op hoge leeftijd komt het levenseinde steeds dichterbij. Hetzelfde geldt voor mensen met een ongeneeslijke ziekte. De laatste levensfase kan al op jonge leeftijd beginnen. Daarom is het nooit te vroeg om na te denken en te praten over de dood. Dit maakt het mogelijk om zo lang mogelijk een goed leven te leiden

én op een waardige manier afscheid te nemen. Op welke manier dat is, is voor iedereen verschillend.

## Taboe op de dood

In onze samenleving praten we niet graag over de dood. Dat geldt voor inwoners met een Nederlandse achtergrond én inwoners met een migratieachtergrond. Mensen kunnen vanuit hun geloof of culturele achtergrond verschillend aankijken tegen ziekte en dood. Er zijn vragen als: Mág ik beslissen over mijn levenseinde? Wil ik weten dat ik niet lang meer te leven heb? Vaak wordt het gesprek pas gevoerd als het moment van sterven dichtbij is. Dat kan ongemak geven.

## U beslist er zélf over!

Ú bent de baas over het einde van uw leven. U beslist zelf wanneer en met wie u over uw wensen en keuzes wilt praten.

## Wanneer kan ik hierover praten?

Ga in gesprek wanneer u eraan toe bent. Wacht er niet te lang mee, en neem er voldoende tijd voor.

# Wat kunt u doen?

## Stap 1 Denk erover na

Tijdens het nadenken komen er vaak vragen over het leven naar boven: 'Heb ik het wel goed gedaan? Wat laat ik achter als ik dood ben?' En misschien bent u bang voor wat u te wachten staat? Denk ook rustig na over uw eigen wensen: 'Hoe wilt u nog leven tot aan uw overlijden? Wat vindt u belangrijk? Wat wilt u wel, of juist niet? Waar zou u willen sterven?'

## Stap 2 Praat erover

Praat met anderen over uw eigen wensen, en keuzes. Met familie of vrienden. En als dit moeilijk is, praat dan met uw vertrouwenspersoon in de zorg. Dit kan uw arts, verpleegkundige of geestelijk verzorger zijn. Zij kunnen u ondersteunen bij uw vragen. Tips over hoe u een gesprek kunt voeren, vindt u op de achterzijde van deze folder.

## Stap 3 Zet op papier

Zet uw persoonlijke wensen op papier. Dat kan op twee manieren:

- U kunt uw wensen laten opschrijven in een levenstestament.
- U kunt uw wensen laten opschrijven in uw eigen patiëntendossier bij uw huisarts of specialist.

# Meer informatie

Wilt u meer weten? Ga in gesprek met uw zorgverlener. U kunt ook meer informatie lezen op de websites:

## Algemeen

- [www.thuisarts.nl/levenseinde](http://www.thuisarts.nl/levenseinde)
- [Levenseinde.patiëntenfederatie.nl](http://Levenseinde.patiëntenfederatie.nl)
- [Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl)
- [Donorregister.nl](http://Donorregister.nl)
- [Notaris.nl](http://Notaris.nl) (ook voor digitale nalatenschap)

## Organisaties in Amsterdam

- [www.palliaweb.nl/netwerk-amsterdam](http://www.palliaweb.nl/netwerk-amsterdam) (Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam | Diemen)
- [www.stichtingquestio.nl](http://www.stichtingquestio.nl) (Centrum voor levensvragen)
- [www.markant.nl](http://www.markant.nl) (Ondersteuning voor mensen in de laatste levensfase)

## Tips om het gesprek te voeren:

- [www.ikwilmetjepraten.nu](http://www.ikwilmetjepraten.nu)
- [www.doodgewoonbespreekbaar.nl](http://www.doodgewoonbespreekbaar.nl)
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/levensvragen-ouderen/zingeving/levenseinde-dood>
- <https://overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/praten-over-de-laatste-levensfase>
- Wensenboekje; voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase.