



Bewust stoppen met eten en drinken





Bewust stoppen met eten en drinken

Brochure voor patiënten en naasten

Voorwoord

Bij bewust stoppen met eten en drinken is het de bedoeling om te overlijden. Deze brochure is voor iedereen die meer wil weten over bewust stoppen met eten en drinken. Bijvoorbeeld omdat u hierover nadenkt. Of omdat een naaste dit van plan is.

Met deze brochure willen we u informeren. Maar niet uw mening beïnvloeden. We willen u niet overtuigen om te stoppen met eten en drinken. En we willen u ook niet tegenhouden. We willen u helpen bij het maken van een keuze die bij u past.

We hebben bij het maken van de brochure verschillende mensen gesproken: patiënten, naasten, artsen en verpleegkundigen. Zij hebben veel ervaring met stoppen met eten en drinken. Daarnaast hebben we ook medische boeken en artikelen gebruikt.

NVVE
Postbus 75331
1070 AH Amsterdam
Tel. 020 - 620 06 90
Website: www.nvve.nl

Eerste druk: augustus 2022

Tekst: Eva Bolt
Vormgeving: Kees Wagenaars, Breda

ISBN: 978-94-92174-16-1

© NVVE, Amsterdam 2022
Gedeeltelijke overname is toegestaan met bronvermelding
en kennisgeving aan de NVVE



Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	5
Ik wil meer weten over bewust stoppen met eten en drinken	7
Ik wil stoppen met eten en drinken: Hoe bereid ik dit voor?	15
Ik ben gestopt met eten en drinken	25
Verantwoording	34
Bronnen	35

Inleiding

De brochure bestaat uit 3 delen:

Ik wil meer weten over bewust stoppen met eten en drinken

In het eerste deel vindt u algemene informatie over bewust stoppen met eten en drinken. U leest wat u kunt verwachten als u stopt met eten en drinken.

Ik wil stoppen met eten en drinken: Hoe bereid ik dit voor?

Dit deel is voor mensen die bewust willen stoppen met eten en drinken. Het bevat een stappenplan als voorbereiding op het stoppen met eten en drinken.

Ik ben gestopt met eten en drinken

In het laatste deel vindt u adviezen voor mensen die gestopt zijn met eten en drinken en hun naasten. Hier leest u hoe u problemen kunt voorkomen en oplossen.

Ik wil meer weten over bewust stoppen met eten en drinken

Een doodswens hebben

Als u liever dood gaat dan blijft leven, heeft u een doodswens. Bijvoorbeeld omdat u erg lijdt. Of omdat u lijden wil voorkomen. Maar als u een doodswens heeft, is de dood niet altijd de oplossing. Soms is een doodswens tijdelijk. Soms kan er wat gedaan worden aan de reden voor uw doodswens. Bijvoorbeeld door een behandeling van een ziekte.

Helaas is het niet altijd mogelijk om de reden van uw doodswens op te lossen. U wilt dan een einde aan uw leven maken.

Wat is bewust stoppen met eten en drinken?

Bewust stoppen met eten en drinken is één van de manieren waarop u een einde aan uw leven kunt maken. Het is een bewuste keuze om niet meer te eten en te drinken. Het is niet omdat u geen zin heeft om te eten en te drinken. En ook niet omdat u niet kunt eten en drinken. U stopt met eten en drinken omdat u dood wilt gaan.

Als mensen ernstig ziek zijn, gaan ze vaak minder eten en drinken. De ziekte zorgt ervoor dat ze geen zin meer hebben in eten en drinken. Dat is iets anders. U kunt altijd bewust stoppen met eten en drinken. Dus zowel als u ernstig ziek bent en zonder dat u ernstig ziek bent.

Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik stop met eten en drinken?

Stopt u met eten en drinken? Dan krijgt uw lichaam te weinig vocht en energie. Uw lichaam gebruikt dan vet en eiwit als energiebron. Uw spieren worden hierdoor kleiner en uw lichaam wordt zwakker.

Wanneer u niet drinkt, raakt het vocht in uw lichaam op. Uw nieren hebben vocht nodig om afvalstoffen uit uw bloed te halen. Na een paar dagen is het vocht in uw lichaam op. Uw nieren kunnen dus geen afvalstoffen uit uw bloed halen. Hierdoor wordt u suf. Uiteindelijk overlijdt u doordat de nieren niet meer werken.

Is het een 'goede' dood?

De meeste mensen die bewust stoppen met eten en drinken gaan op een zachte manier dood. Maar het is geen dood zonder lijden. Bijna iedereen krijgt klachten, bijvoorbeeld dorst, pijn of verwardheid. Meestal werken medicijnen hier goed tegen. U heeft dus genoeg zorg nodig. Naasten vinden stoppen met eten en drinken vaak een minder goede dood. Ze vinden het lang duren. Ook vinden zij het naar om u te zien verzwakken of te zien lijden. Het is voor naasten vooral zwaar als zij het niet eens zijn met uw beslissing. Of als ze niet goed weten hoe ze u kunnen helpen.

Wat kan ik verwachten?

Het is niet te voorspellen hoe het voor u zal gaan. Voor de ene persoon is het zwaarder dan voor de ander. Bijna iedereen krijgt last van dorst en een droge mond. Mensen vinden honger meestal geen groot probleem.

U weet van tevoren niet welke klachten u krijgt. Daarom is het fijn als er naasten, zorgverleners en een arts bij zijn.

Als u stopt met eten en drinken heeft u de eerste dagen weinig klachten. Als u naasten heeft, kunt u deze tijd met hen doorbrengen. U kunt dan rustig afscheid nemen en genieten van hun aanwezigheid. Na een paar dagen vinden mensen het vaak fijn om rust om zich heen te hebben. Bijvoorbeeld met één of twee naasten.

U wordt na een paar dagen moe en slaperig. U gaat steeds meer in bed liggen. Praten wordt lastiger, want u krijgt een droge mond. U kunt veel dorst krijgen. Klachten die minder vaak voorkomen zijn pijn, misselijkheid, somberheid en angst. U kunt verward en onrustig worden. Uiteindelijk gaat u steeds meer en langer slapen. De meeste mensen raken de laatste dag of dagen voor de dood buiten bewustzijn.

U weet van tevoren niet welke klachten u krijgt. Daarom is het fijn als er naasten, zorgverleners en een arts bij zijn. Zij kunnen u helpen als dat nodig is. U heeft tijd om van gedachten te veranderen. Want het duurt een aantal dagen tot weken voor u overlijdt. Als u weer gaat eten en drinken herstelt uw lichaam zich meestal weer.

Hoe lang duurt het voordat ik overlijdt?

Wanneer u stopt met eten en drinken overlijdt u meestal na één tot twee weken. Het kan korter of langer duren. Soms gaat het snel en overlijdt u na een paar dagen. Bijvoorbeeld als u erg oud bent óf een slechte gezondheid heeft. Het kan ook een maand of langer duren. Dit gebeurt als u toch een klein beetje blijft eten en drinken. Het kan ook lang duren als u gezond bent.

Voor wie is stoppen met eten en drinken geschikt?

Het lukt de meeste mensen om dood te gaan door bewust te stoppen met eten en drinken. Maar u heeft er wel wilskracht voor nodig. En steun van anderen helpt.

Voor wie is stoppen met eten en drinken niet geschikt?

Voor sommige mensen is stoppen met eten en drinken extra moeilijk. Bijvoorbeeld als u jong bent of dementie hebt. Bewust stoppen met eten en drinken is dan geen goed idee. Wilt u toch stoppen met eten en drinken? Dan is het heel belangrijk dat u het goed voorbereidt.

Jongere mensen krijgen meer last van dorst en andere klachten. Het duurt bij jongere mensen ook lang voordat ze doodgaan. Er is geen leeftijdsgrens voor stoppen met eten en drinken. Maar het is meestal zwaar voor mensen onder de 60 jaar die gezond zijn.

Als u dood wilt door een psychische ziekte is het extra lastig om steun van anderen te krijgen. Voor artsen is het moeilijk om te beoordelen of de doodswens van u komt of van uw ziekte. Bijvoorbeeld als u een depressie heeft. Als de depressie overgaat, verdwijnt deze doodswens vaak. Artsen zijn daarom bang dat u onnodig voor de dood kiest als u een depressie heeft. Soms kan uw depressie nog behandeld worden. Ook bij andere psychische ziektes zijn artsen extra voorzichtig. De arts vraagt u misschien om eerst met een psychiater te praten of een behandeling te proberen. Bewust stoppen met eten en drinken is moeilijk om vol te houden bij dementie. U kunt dan vergeten dat u bewust bent gestopt met eten en drinken. Door de dorst gaat u dan toch drinken.

Stoppen met eten en drinken is niet verboden. U mag dit zelf beslissen. U heeft geen goedkeuring nodig, ook niet van een arts.

Mag iedereen stoppen met eten en drinken?

Ja, stoppen met eten en drinken is niet verboden. U mag dit zelf beslissen. U heeft geen goedkeuring nodig, ook niet van een arts.

Alleen als u zelf geen beslissingen meer kunt nemen, kunt u gedwongen vocht en voeding krijgen. U bent dan *wilson-bekwaam*. U begrijpt dan niet meer welke keuzes u heeft. En ook niet meer welke gevolgen beslissingen hebben. Bijvoorbeeld als u een ernstige psychische ziekte heeft.

U hoeft het niet geheim te houden dat u wilt stoppen met eten en drinken. Het is juist goed om het aan mensen te vertellen. Uw naasten, uw arts, en anderen krijgen zijn niet strafbaar als ze u helpen met stoppen met eten en drinken.

Wat heb ik ervoor nodig?

Tijdens het stoppen met eten en drinken heeft u zorg nodig van een arts, (thuis)zorg of uw naasten. Als u naasten heeft, kunt u hun hulp goed gebruiken. Uw naasten kunnen u helpen op momenten dat u het moeilijk heeft. Hebt u geen naasten? Dan is het nog belangrijker dat u zorgverleners om hulp vraagt.

U kunt thuis blijven als u bewust stopt met eten en drinken. U heeft dan thuiszorg nodig. Soms is het prettiger om naar een *hospice* te gaan. Een hospice is een plek waar mensen heen gaan als zij binnenkort overlijden. Hier krijgt u goede zorg en aandacht in een huiselijke sfeer. Ook is er aandacht voor uw naasten. Let op: niet elk hospice werkt mee aan bewust stoppen met eten en drinken.

Blijft u thuis? Dan is het verstandig om bepaalde spullen in huis te halen. Zie meer daarover in Hoofdstuk 3.

Welke hulp krijg ik?

De arts kan uw klachten verminderen. Bijvoorbeeld met pijnstillers, kalmerende medicijnen en slaappillen. De arts kan u soms met medicijnen in slaap brengen tot het overlijden (*palliatieve sedatie*). Maar de arts moet zich aan regels houden. En uw dood niet versnellen. Want dan is er sprake van euthanasie, en dat mag niet zomaar.

Elke arts of zorgverlener heeft een zorgplicht. Dit betekent dat zij u zorg moeten geven wanneer u dat nodig heeft. Ook als u bent gestopt met eten en drinken. Maar soms wil een arts of zorgverlener dat niet. Deze mag dan weigeren om zorg aan u te geven. Maar dan moet iemand anders de zorg overnemen. Uw arts of zorgverlener moet dat voor u regelen.

Artsen en zorgverleners kunnen alle informatie over stoppen met eten en drinken nalezen. De artsenorganisatie KNMG heeft die informatie opgeschreven in een boekje (zie bronnen, blz 35). Hierin staat hoe artsen en zorgverleners u kunnen helpen. Een arts kan u en uw naasten begeleiden en u medische zorg geven. Maar de arts kan ook helpen om de thuiszorg te vertellen wat zij moeten doen.

Wat kunnen mijn naasten verwachten?

Uw naasten kunnen u steunen tijdens het stoppen met eten en drinken. Dit is vaak vermoeiend en zwaar.

Uw naasten zullen uw lichaam in korte tijd zwakker zien worden. Dit kan naar zijn om te zien. Ook kan het zwaar zijn als u in de war raakt. Het kan helpen als zij hierop zijn voorbereid en weten wat ze kunnen doen.

Uiteindelijk wordt u suf en raakt u waarschijnlijk buiten bewustzijn. Uw naasten kunnen dan niet meer met u praten. Het kan dan nog een paar dagen duren voordat u overlijdt.

Wat hebben mijn naasten nodig?

Uw naasten zullen waarschijnlijk veel bij u willen zijn als u stopt met eten en drinken. Hiervoor moeten zij tijd vrijmaken. Het is belangrijk dat ze voldoende rust en slaap krijgen.

Ook uw naasten zelf kunnen hulp gebruiken. Het is fijn als zij met iemand kunnen praten over hun emoties. Dit kan een partner, vriend of familielid zijn. Het kan ook een zorgverlener zijn. Ook hebben uw naasten hulp van u nodig. Zij willen graag begrijpen waarom u kiest voor de dood. Neem de tijd om ze dit uit te leggen. Geef ze tijd om eraan te wennen.

Stoppen met eten en drinken of euthanasie?

U kunt met uw huisarts bespreken of euthanasie ook kan. U kunt dan samen besluiten wat het beste is. De belangrijkste verschillen tussen bewust stoppen met eten en drinken en euthanasie ziet u op de volgende pagina:

Uw naasten willen graag begrijpen waarom u kiest voor de dood. Neem de tijd om ze dit uit te leggen. Geef ze tijd om eraan te wennen.

BEWUST STOPPEN MET ETEN EN DRINKEN	EUTHANASIE
U sterft een natuurlijke dood.	U sterft een niet-natuurlijke dood door medicijnen.
U sterft geleidelijk, na dagen tot weken.	Het gaat snel. U sterft meestal binnen minuten.
U weet niet precies hoe het gaat en hoe lang het duurt.	U weet exact op welke dag en tijd u dood zult gaan.
U kunt last krijgen van dorst, vermoeidheid en verwardheid.	Euthanasie geeft bijna nooit klachten.
U doet het zelf. Uw arts helpt u alleen. U zult het zelf vol moeten houden. Dat is voor u zwaarder.	De arts doet het en bepaalt wat er gebeurt.
Artsen vinden dit vaak minder zwaar dan euthanasie.	Het kan emotioneel zwaar zijn voor uw arts.
U heeft geen goedkeuring nodig van uw arts.	U hebt altijd een arts nodig. Uw arts mag euthanasie weigeren.
Iedereen mag bewust stoppen met eten en drinken.	Euthanasie mag alleen als u ondraaglijk lijdt en niet meer beter wordt. Een andere arts komt langs om te kijken of u aan de voorwaarden voldoet.
U kunt toch weer gaan eten en drinken.	Als u het medicijn hebt gekregen, kunt u niet meer terug.

Ik wil stoppen met eten en drinken: Hoe bereid ik dit voor?

Praat over uw doodswens

Als u een doodswens heeft, is het belangrijk dat u hierover praat. Met uw naasten en met uw huisarts. Dit kan opluchten. Soms zien anderen oplossingen die u zelf niet ziet. Soms kunnen zij helpen uw leven te veranderen en verdwijnt daardoor de doodswens. Of misschien kunnen zij helpen om de beste manier te vinden om dood te gaan.

Verzamel informatie

Verdiep u in verschillende manieren om de dood te versnellen. Verzamel informatie over bewust stoppen met eten en drinken. Lees deze brochure.

Lees ook informatie van anderen, bijvoorbeeld:

- het boek *Uitweg* van Boudewijn Chabot
- het boek *Mijn moeder wilde dood* van Annegreet van Bergen
- de site Een waardig levenseinde: www.eenwaardiglevenseinde.nl
- de site Versterving: www.versterving.nl
- de site met de informatie van de KNMG: <https://www.knmg.nl/advies-richtlijnen/dossiers/bewust-afzien-van-eten-en-drinken.htm>

Uw huisarts kan u ook informatie geven.

En u kunt hulp vragen van een levenseindeconsulent:

- Stichting de Einder <https://www.deeinder.nl/>
- Stichting Levenseinde Counseling <https://www.levenseindecounseling.com/>

Bent u lid van de NVVE? Dan kunt u ons gratis advies vragen. Bel daarvoor met het NVVE-adviescentrum: 020 - 6200690.

Praat over stoppen met eten en drinken met uw naasten

Bedenk aan wie u wilt vertellen dat u wilt stoppen met eten en drinken. Neem de tijd om uw naasten te vertellen over uw plan. Ze kunnen schrikken. Misschien weten zij niet dat u een doodswens heeft. Geef ze de tijd om aan het idee te wennen.

In veel gevallen vinden naasten het moeilijk dat u kiest om te overlijden. Het helpt uw naasten wanneer zij begrijpen waarom u dood wilt. Voor henzelf en omdat zij u dan beter kunnen steunen. Vraag ook hoe zij over uw plan denken.

Door met uw naasten te praten, voorkomt u dat zij na uw overlijden met vragen blijven zitten. Na uw overlijden kunnen naasten zich schuldig voelen. Bijvoorbeeld omdat zij zich afvragen of zij u hadden kunnen tegenhouden. Ook kunnen ze boos zijn omdat ze niet begrijpen waarom u voor de dood heeft gekozen.

Praat over stoppen met eten en drinken met uw arts

Praat op tijd met uw arts over uw plan om te stoppen met eten en drinken. Uw arts kan u helpen bij de voorbereiding en bij het stoppen. Woont u in een verpleeghuis? Vraag dan met wie u hier het beste over kunt praten.

Veel huisartsen hebben nog nooit meegemaakt dat iemand bewust stopt met eten en drinken. Daarom is het goed als uw arts tijd heeft om zich voor te bereiden. Bijvoorbeeld door advies te vragen bij collega's of erover te lezen.

Vertel de huisarts wat u verwacht. Dan kan de arts zeggen of dit mogelijk is. Vraag de huisarts wat er mogelijk is als u in de war raakt. Praat over de mogelijkheid om u met medicijnen in slaap te brengen tot het overlijden (*palliatieve sedatie*).

Heeft u thuiszorg? Vertel hen ook over uw plan. Dan weet u of zij u kunnen en willen helpen. Dat geldt ook voor andere zorgverleners. Zoals verpleegkundigen, casemanagers of psychologen.

Bedenk: weet ik het zeker?

Neem tijd om goed na te denken over uw beslissing. Dit is niet alleen voor uzelf belangrijk, maar ook voor uw naasten. Dan weten zij zeker dat u geen overhaaste beslissing heeft genomen.

Wilt u echt dood? Wilt u dat nu, of kan het wachten? Is stoppen met eten en drinken de juiste manier? Het is niet erg om te twijfelen. Wees niet bang om over uw twijfels te praten. U kunt altijd van gedachten veranderen. Ook als u het al aan anderen heeft verteld. Zij begrijpen dat het geen makkelijke beslissing is.

Wat als anderen het er niet mee eens zijn?

Misschien zijn uw naasten het niet eens met uw beslissing. Of uw huisarts, of de thuiszorg. Als zij niet achter uw beslissing staan, kunnen zij u moeilijk helpen.

*U kunt altijd van gedachten veranderen.
Ook als u het al aan anderen heeft verteld.*

Vraag uw naasten waarom zij tegen uw beslissing zijn. Luister naar elkaar. Leg uw standpunt uit. Laat ze zien dat u lijdt, verstop het niet. Vaak accepteren naasten dan uw beslissing, ook als zij het niet helemaal begrijpen.

Bij een psychische ziekte hebben anderen vaak meer moeite met uw doodswens. Dit kan verschillende redenen hebben. Uw lijden kan minder zichtbaar zijn en zij begrijpen het minder goed. Zij hopen dat uw doodswens kan verdwijnen door behandeling. Zij vertrouwen niet dat u goede beslissingen kunt nemen.

Het is daarom nog belangrijker dat u aan uw huisarts en uw naasten goed uitlegt waarom u wilt stoppen met eten en drinken. U zult hun hulp hard nodig hebben. Als u geen hulp krijgt, kunt u beter niet stoppen met eten en drinken.

Zet uw wensen op papier

U kunt door het stoppen met eten en drinken bewusteloos raken. Of in de war. Dan kunt u niet meer zelf beslissen. Bijvoorbeeld over welke behandeling gegeven wordt.

Zet op papier wie medische beslissingen voor u mag nemen als u dat niet meer kunt. Deze persoon kan namens u met de arts spreken. Kies iemand uit die u goed kent en die weet wat u zou willen. En kies iemand die uw beslissing om te stoppen met eten en drinken steunt. Bespreek uw wensen alvast.

U kunt ook op papier te zetten dat u bewust stopt met eten en drinken. Dan is het straks voor iedereen duidelijk wat u wilt. Ook als u het zelf niet meer kunt zeggen. Daarnaast is het verstandig om een behandelverbod op te stellen.

In een behandelverbod staat dat u niet behandeld wilt worden in bepaalde situaties. De arts moet zich hieraan houden.

U schrijft bijvoorbeeld op dat u geen drinken wilt krijgen. Ook niet als u in de war raakt en er om vraagt. En dat u geen behandeling wilt die uw leven kan redden. U kunt zelf bepalen wat u opschrijft. Bij ons kunt u standaardformulieren (wilsverklaringen) opvragen. Bespreek uw behandelverbod met uw naasten en uw arts.

U kunt zich ook voorbereiden op wat er na uw overlijden gebeurt. Regel uw erfenis. Schrijf uw wensen voor uw uitvaart op en bespreek ze met uw naasten. U kunt ook alvast met een uitvaartverzorger praten.

Bereid uw naasten voor

Bespreek met uw naasten wat u verwacht. Vraag wat voor hen mogelijk is. Bespreek aan wie ze mogen vertellen dat u stopt met eten en drinken. Laat ze weten dat het niet verboden is om u te helpen.

Ook uw naasten hebben tijd nodig om zich voor te bereiden. Het wordt een zware tijd. Zij kunnen u helpen, maar hebben zelf ook hulp nodig. Ze moeten misschien vrij nemen van hun werk. Heeft u meerdere naasten? Dan is het fijn als zij de zorg verdelen. Zorg dat iedereen goed weet wat er gaat gebeuren. Dit voorkomt ruzie en spanningen.

In een behandelverbod staat dat u niet behandeld wilt worden in bepaalde situaties. De arts moet zich hieraan houden.

Als u gestopt bent met eten en drinken, kunt u in de war raken. U kunt zelfs vergeten dat u bewust gestopt bent en weer om drinken vragen. Bespreek nu alvast met uw naasten wat zij dan moeten doen. Bespreek het ook met uw arts en zorgverleners. U spreekt dan af wat ze doen als u toch om drinken vraagt:

- ze leggen u uit dat u gestopt bent met eten en drinken en waarom u gestopt bent
- ze proberen uw dorst te verminderen zonder u te laten drinken. Bijvoorbeeld door uw lippen vochtig te maken of u af te leiden door iets fijns met u te doen
- bent u heel onrustig en verward? Dan vragen zij aan de arts of u een rustgevend medicijn kunt krijgen.

U kunt dit alles ook in een schriftelijk behandelverbod vastleggen.

Regel zorg

Hoeveel zorg u nodig heeft hangt af van uw situatie. Heeft u nu thuiszorg? Dan kunt u vragen of ze u extra zorg kunnen geven. Zij moeten meerdere keren per dag komen. Of zelfs de hele tijd bij u zijn. Heeft u geen thuiszorg? Dan kunt u uzelf waarschijnlijk de eerste dagen nog verzorgen. Maar na een paar dagen heeft u toch zorg nodig. Dan is het prettig als er een paar keer per dag iemand komt. Die kan medicijnen geven, u wassen en uw mond verzorgen. De laatste dagen is er vaak 24 uur per dag zorg nodig.

Na een paar dagen heeft u zorg nodig en is het fijn als er een paar keer per dag iemand komt. Die kan medicijnen geven, u wassen en uw mond verzorgen.

Misschien willen uw naasten u verzorgen. Dat kan. Maar het is belangrijk dat zij niet overbelast worden. Het is daarom fijn als er ook professionele hulp is.

Uw huisarts kan u helpen om te bedenken welke zorg u nodig heeft. Als u graag thuis wilt blijven, heeft u meestal thuiszorg nodig. Thuiszorg is vaak niet direct te regelen. Daarom kunt u dit beter van tevoren aanvragen.

Wilt u naar een hospice? Dan kunt u dit alvast voorbereiden. Een hospice heeft niet altijd plek. En niet elk hospice wil mensen die bewust stoppen met eten en drinken. Neem contact op en vraag na hoe zij hiermee omgaan.

Sommige hospices willen afspraken maken. Bijvoorbeeld wat ze moeten doen wanneer u toch weer gaat eten en drinken. Bespreek met het hospice op welk moment zij u opnemen.

Sommige mensen beginnen thuis met stoppen met eten en drinken. Ze gaan naar het hospice als ze zorg nodig hebben. Andere mensen gaan eerst naar het hospice en stoppen dan met eten en drinken.

Maak afspraken over medicijnen

Als u stopt met drinken, kunt u niet alle medicijnen meer nemen. Bespreek met uw arts met welke medicijnen u stopt. En welke medicijnen u nog wel neemt. Ook kan de arts vaak iets anders regelen in plaats van pillen. Bijvoorbeeld pleisters of zepillen. Verwacht de arts dat u last krijgt van verstopping? Dan kunt u medicijnen krijgen om uw darmen leeg te maken. De arts schrijft soms alvast slaapmiddelen of pijnstillers voor.

Zorg voor de juiste spullen

Regel de spullen die u straks nodig heeft. Soms is het mogelijk deze te huren. Bespreek met de thuiszorg welke spullen dit zijn.

- *Een hoog-laag-bed*
dit bed is verstelbaar. Dit maakt het makkelijk voor mensen om u goed te verzorgen
- *Een speciaal matras (antidecubitusmatras)*
dit is een matras tegen doorligplekken
- *Een postoeel*
zodat u niet steeds naar de wc hoeft te lopen
- *Incontinentiemateriaal*
dit zijn spullen voor als u uw plas en poep niet meer kunt ophouden. Denk hierbij ook aan een *urinaal* (plafles) en een *ondersteek* (bedpan)

Het is belangrijk dat u uw mond goed verzorgt. Of laat verzorgen. Dat helpt tegen dorst en droge mond. Hiervoor kunt u verschillende spullen gebruiken:

- zachte tandenborstel
- ragers of tandenstokers
- mondsponsjes
- mondgel
- kleine gaasjes
- kleine plantenspuit
- vaseline
- zout water
- ijsklontjes of ijschaafsel

De eerste dagen kunnen lang duren. Bedenk alvast hoe u deze dagen wilt besteden. Het is vervelend als u in verleiding wordt gebracht om toch te eten en te drinken. Als u dit nodig vindt, doet u eten en drinken het huis uit. Spreek af dat uw naasten niet in uw buurt eten of drinken.

Misschien wilt u van sommige naasten afscheid nemen voordat u stopt met eten en drinken. Als u bent gestopt met eten en drinken kunt u snel te zwak zijn voor bezoek. Dan wilt u liever alleen zijn. Of met de mensen die het dichtst bij u staan.

Bepaal het moment

- weet u zeker dat u wilt stoppen met eten en drinken?
- heeft u geregeld wat u wilde regelen? Bijvoorbeeld een testament
- zijn uw naasten er klaar voor?
- is de thuiszorg geregeld of bent u welkom in het hospice?

Kies dan het moment waarop u wilt stoppen met eten en drinken, in overleg met uw naasten, de huisarts, de thuiszorg en het hospice.

***Misschien wilt u van sommige naasten afscheid nemen voordat u stopt met eten en drinken.
Hierna bent u snel te zwak voor bezoek.***

Stop met eten en drinken

Op het afgesproken moment stopt u met eten en drinken. Misschien doet u dit in één keer, misschien doet u het geleidelijk. Misschien stopt u eerst met eten en pas later met drinken. Dit mag u zelf weten. Als u nog vocht binnenkrijgt, duurt het langer voor u overlijdt. Drink in ieder geval niet meer dan twee kleine slokjes. Dan blijft u onder de 50 milliliter per dag:

HOEVEELHEID WATER (MAXIMAAL 50 MILLILITER PER DAG)

Een spray water van een kleine waterspuit	2 milliliter
Een half ijsklontje, versplinterd	5 milliliter
Een theelepeltje	5 milliliter
Een slokje water	10 milliliter
Een klein plastic bekertje is te veel	180 milliliter

Eet of drink niets waarin suiker zit. Of waarin andere koolhydraten zitten.

Geef zelf aan wat u nodig heeft van anderen. Zeg wat u fijn vindt en wat niet.

U kunt op elk moment besluiten toch weer te gaan eten en drinken. Doet u dit binnen enkele dagen? Dan herstelt uw lichaam vaak weer. Als u langer wacht kunnen uw nieren achteruitgegaan zijn.

U kunt op elk moment besluiten toch weer te gaan eten en drinken. Doet u dit binnen enkele dagen? Dan herstelt uw lichaam vaak weer.

Ik ben gestopt met eten en drinken

Dit deel van de brochure is bedoeld voor mensen die al gestopt zijn met eten en drinken en hun naasten.

Wat gebeurt er nu?

De eerste dagen voelt u zich waarschijnlijk nog redelijk goed en bent u actief. Uw naasten kunnen nog met u praten. Pas later zal u steeds meer in bed gaan liggen. U plast en poept steeds minder. Uw naasten zien u snel mager en zwak worden.

U wordt suffer en slaapt steeds meer.

U kunt verwachten dat het tussen één en twee weken duurt. Dit is afhankelijk van uw gezondheid. Blijft u toch nog wat eten of drinken? Dan duurt het langer voor u overlijdt. Soms wel een maand of langer.

Welke problemen kan ik krijgen?

Al snel krijgt u last van een droge mond en dorst. Vaak blijft dat gevoel bestaan. Door de droge mond kost praten meer moeite. Honger is voor de meeste mensen geen probleem.

Waarschijnlijk krijgt u na een paar dagen meer klachten:

- u wordt moe
- u kunt moeilijker uit bed komen omdat u zwakker wordt
- u kunt te zwak worden om op uw benen te staan
- u kunt pijn krijgen
- u kunt verward of onrustig worden

Hoe verzorg ik mijn mond?

Verzorg uw mond goed. Dan heeft u minder last van een droge mond en dorst. Ook voorkomt u zo pijnlijke ontstekingen in de mond. Kunt u uw mond niet meer zelf verzorgen? Dan kan een naaste of zorgverlener dit voor u doen.

- poets 2 keer per dag de tanden met een zachte tandenborstel
- poets de tong 1 keer per dag
- gebruik ragers of tandenstokers voor tussen de tanden
- spoel uw mond af en toe met zout water. Stop met spoelen als dit niet lukt, of als u zich verslikt
- of maak uw tong een beetje nat met een vochtig gaasje

Heeft u last van dorst of een droge mond? Dan kunt u verschillende dingen doen:

- verfris uw mond met een spray water uit een kleine plantenspuit
- gebruik mondgel
- zuig op een mondsponsje
- of zuig op een half ijsblokje. Het werkt het beste als het blokje versplinterd is en in een gaasje gewikkeld

Hoe kan mijn naaste mij ondersteunen?

Praat met uw naaste over wat u prettig vindt. Aan het begin is het fijn om te praten met elkaar. Later vindt u het misschien fijner als uw naaste wel bij u is, maar stil is.

De geur van eten versterkt het gevoel van honger en dorst. Uw naaste moet niet drinken en eten in uw bijzijn. Heeft u een kunstgebit? Zet dan het glas met uw gebit niet naast het bed. Uw naaste kan ondersteunen bij de verzorging van uw lichaam en mond. Dit hoeft niet als er ook thuiszorg is. Of als u in een hospice bent. U kunt met uw naasten en met de zorg bespreken wat zij zelf willen doen.

U kunt vallen als u zwakker wordt. Laat uw naaste u helpen als u uit bed wil, naar de wc of postoeel gaat. Kunt u niet meer uit bed? Dan kan uw naaste u de spullen aangeven om te plassen of poepen.

Uw naaste kan u helpen bij het wassen en schone kleren aandoen. Het is prettig als er vaak schone lakens op het bed gaan. Maar niet als u veel slaapt. Dan stoort het uw rust.

U gaat steeds meer slapen. Uw naaste kan u dan beter niet meer storen. Uw naaste kan ook de arts inschakelen:

- als u pijn heeft
- als u in de war raakt
- als u bang of onrustig wordt

Wat heeft mijn naaste zelf nodig?

Uw naasten zien u langzaam overlijden. Dit kan zwaar zijn. Het is belangrijk dat uw naaste vanaf het begin goed op zichzelf let en op tijd rust neemt. Zijn er meerdere naasten? Dan is het fijn om de zorg te verdelen. Uw naaste kan ook de thuiszorg inschakelen.

Misschien wil een naaste u niet alleen laten. Maar het is uitputtend om de hele tijd aan het sterfbed te zitten. Het is vaak niet nodig dat er altijd iemand aanwezig is. Zeker aan het begin nog niet. Bespreek met elkaar wat u nodig heeft. Maar bespreek ook wat voor uw naaste mogelijk is.

Uw naaste hoeft het niet eens te zijn met uw keuze om te stoppen met eten en drinken. Maar het helpt uw naaste als deze uw keuze kan begrijpen. Dan is het minder moeilijk om u te zien overlijden.

Het kan zijn dat uw naaste verschillende gevoelens krijgt. Uw naaste wil niet dat u doodgaat, wil u niet missen. Maar uw naaste wil ook dat uw wens uitkomt. En dus dat het u lukt om dood te gaan.

Uw naaste kan boos zijn omdat u kiest voor de dood. Het kan uw naaste helpen om met iemand te praten over gevoelens. Dit kan met een partner, vrienden of familie. Of misschien praat uw naaste liever met een huisarts of andere zorgverlener.

Wat kan mijn naaste doen als ik om drinken vraag?

U kunt van gedachte veranderen en weer gaan eten en drinken. Als u nog niet te lang bent gestopt met eten en drinken, herstelt uw lichaam zich weer.

U kunt ook om drinken vragen of drinken pakken omdat u verward bent. Doordat u verward bent vergeet u dat u bewust gestopt bent met eten en drinken. Hopelijk heeft u al vooraf met uw naaste en verzorgenden besproken wat zij nu moeten doen.

Als u wilt drinken, kan uw naaste verschillende dingen doen:

- uitleggen dat u bewust bent gestopt met eten en drinken, omdat u dood wilt
- vertellen dat u mag drinken. Maar dat het dan langer duurt voordat u doodgaat
- herinneren aan de afspraken die u met elkaar heeft gemaakt
- voorstellen om de dorst op een andere manier te verminderen
- afleiden met iets fijns
- vragen aan de arts of u een kalmerend medicijn kunt krijgen

Meestal zult u hierdoor besluiten niet te gaan drinken. Meestal verdwijnt het dorstgevoel ook weer. Maar als duidelijk is dat u toch wilt drinken, kan uw naaste u drinken geven.

Wat kan mijn naaste doen als ik verward word?

Soms worden mensen die stoppen met eten en drinken verward. Dit heet een delier. U heeft dit zelf vaak niet door. U wordt onrustig of juist heel stil. U kunt bang zijn. U kunt waanideeën krijgen. Dit zijn gedachten die niet kloppen. U kunt dingen zien of horen die er niet zijn (hallucinaties). U kan om drinken vragen of roepen. Omdat u vergeet dat u bewust gestopt bent met eten en drinken.

Het is belangrijk dat een delier op tijd wordt ontdekt. Dan kan het worden behandeld. Merkt uw naaste dat u zich vreemd gedraagt? Dan is het belangrijk om direct de arts te waarschuwen.

De eerste tekenen van een delier kunnen zijn:

- dag- en nachtritme omdraaien
- snel van emoties wisselen. Bijvoorbeeld makkelijk boos of verdrietig worden
- niemand vertrouwen
- niet meer weten waar u bent of welk moment van de dag het is
- waanideeën hebben. Of dingen horen of zien die er niet zijn (hallucinaties)

Bespreek vooraf met uw naaste en verzorgenden wat zij moeten doen als u verward bent.

Als u een delier krijgt, kan uw naaste helpen. Dit kan uw naaste doen:

- zorg voor rust
- zorg dat er een vertrouwd persoon bij u blijft
- praat in simpele korte zinnen. Blijf geduldig
- zet een klok en kalender neer en zorg voor voldoende (dag)licht overdag
- laat vertrouwde spullen zien, zoals foto's
- zorg dat er bekende spullen in de kamer staan

Ook kan de arts medicijnen geven tegen een delier.

Wat kan de arts doen?

Zorg dat u of uw naaste de arts vaak spreekt. Zeg het als u ergens mee zit of u zich ergens zorgen om maakt. De arts kan problemen soms voorkomen of op tijd behandelen.

De arts komt vaak langs. De arts praat met u. De arts vertelt de thuiszorg wat ze moeten doen. De arts is er ook om uw naaste te helpen. Bijvoorbeeld door te luisteren.

De arts geeft medicijnen die klachten kunnen verminderen. Er zijn medicijnen tegen pijn en misselijkheid. Als uw darmen verstopt zijn kan het helpen om deze te spoelen. Vaak helpen slaappillen als u niet kunt slapen. Wordt u verward en onrustig? Dan kan de arts kalmerende medicijnen voorschrijven.

Als niks anders helpt, kan uw arts u in slaap brengen. U leest hier verderop meer over bij *Wanneer word ik in slaap gebracht?* De arts kan geen medicijnen geven om u sneller te laten overlijden. Want dat is euthanasie, en dat mag niet zomaar.

Wat kan de verzorgende of verpleegkundige doen?

De zorgverlener zorgt ervoor dat u zich zo prettig mogelijk voelt:

- wassen, verschonen en uw mond verzorgen
- medicijnen geven
- controleren of u doorligplekken krijgt en proberen dit te voorkomen
- de arts waarschuwen
- kijken hoe het met uw naaste gaat

Er kan 24-uurs zorg nodig zijn. Dan is er altijd een zorgverlener bij u. Bespreek met de thuiszorg of dit nodig is en of dit kan. U kunt verschillende medewerkers van de thuiszorg zien. Soms weten ze niet goed hoe ze mensen verzorgen die bewust stoppen met eten en drinken. Ze kunnen zelfs eten of drinken aan u geven. Dit is vervelend, zeker als u verward bent. Zorg daarom dat iedereen weet dat ze geen eten en drinken aanbieden.

Het kan ook zijn dat de medewerkers het niet eens zijn met stoppen met eten en drinken. Dan kunt u uitleggen waarom u dit wilt. Of uw naaste kan dit doen. Zijn er problemen? Meld dit dan bij de arts of de thuiszorgorganisatie.

Wat als ik geen hulp krijg?

Misschien bent u gestopt met eten en drinken voordat de thuiszorg is geregeld. Of wilde u de arts er niet bij betrekken. U krijgt dan niet de zorg die u nodig heeft.

Zeg het als u ergens mee zit. De arts kan problemen soms voorkomen of op tijd behandelen.

Dit is een vervelende situatie. U kunt dan onnodig lijden. In dit geval kunt u het beste toch weer gaan eten en drinken. Dan hebben u en uw naaste tijd om de hulp te regelen die nodig is. Als alles goed is geregeld, kunt u weer stoppen.

Wanneer word ik in slaap gebracht?

In slaap brengen terwijl u bijna overlijdt, heet *palliatieve sedatie*. U krijgt medicijnen die het bewustzijn verlagen. U wordt suf of valt in slaap. Dan lijdt u niet meer. U gaat niet eerder dood. Soms wordt u tijdelijk in slaap gebracht. Maar meestal blijft u slapen tot u overlijdt.

De arts moet zich aan regels houden bij palliatieve sedatie:

1. U lijdt erg. Bijvoorbeeld door dorst, vermoeidheid of verwardheid.
2. De klachten kunnen niet op een andere manier worden verminderd.
3. U heeft maximaal twee weken te leven. Dit is het geval als u helemaal bent gestopt met eten en drinken. De arts moet daar wel zeker van zijn.

Heeft u veel klachten? Dan kunt u vragen om palliatieve sedatie. Of uw naaste doet dit. Maar de arts bepaalt wanneer palliatieve sedatie start.

Het overlijden

Uw naaste merkt dat uw overlijden nabij is als u:

- niet meer plast
- steeds suffer wordt en meer slaapt
- een onregelmatige ademhaling heeft, soms met veel geluid (reutelen)
- een koude en bleke huid krijgt

Wanneer u bent overleden, zal de arts de dood vaststellen.

Op de overlijdenspapieren vult de arts in dat het een natuurlijke dood is.

Heeft u veel klachten? Dan kunt u vragen om palliatieve sedatie. Of uw naaste doet dit. Maar de arts bepaalt wanneer palliatieve sedatie start.

Verantwoording

Deze brochure is geschreven door Eva Bolt, huisarts-onderzoeker bij het Amsterdam UMC. Zij heeft bij het maken van de brochure verschillende mensen gesproken: patiënten, naasten, artsen en verpleegkundigen.

Maar Eva heeft ook zelf onderzoek gedaan: *Primary care patients hastening death by voluntarily stopping eating and drinking*. (Eerstelijns zorg patiënten die hun dood versnellen door vrijwillig te stoppen met eten en drinken). Dit onderzoek deed zij aan het Amsterdam UMC. Ze werkte samen met H.R.W. Pasma en B.D. Onwuteaka-Philipsen. Het onderzoek is betaald met subsidie van de Nederlandse organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

De NVVE heeft de publicatie van deze brochure verzorgd. Met dank aan alle deelnemers aan het onderzoek voor hun bijdrage. Extra dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan het schrijven van deze brochure.

Bronnen

- KNMG en V&VN-handreiking *Zorg voor mensen die bewust afzien van eten en drinken om het levenseinde te bespoedigen*.
KNMG en V&VN 2014, Utrecht.
- KNMG-standpunt *Beslissingen rond het levenseinde*.
KNMG 2021, Utrecht.
- EE Bolt en anderen. *Primary care patients hastening death by voluntarily stopping eating and drinking*.
Annals of Family Medicine 2015, vol 13(5).
- BE Chabot. Auto-euthanasie. *Verborgene stervenswegen in gesprek met naasten*.
Uitgeverij Bert Bakker 2007, Amsterdam.
- BE Chabot, S Braams. *Uitweg*.
Nijgh en Van Ditmar 2013, Amsterdam.
- BD Onwuteaka-Philipsen en anderen. *Derde evaluatie Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding*.
ZonMW 2017, Den Haag.
- thuisarts.nl
- overpalliatievezorg.nl



Aantekeningen
