



**Bent ú voorbereid
op uw laatste
levensfase?**

Voorbereiding ▶▶
Laatste Levensfase

Bent ú voorbereid op uw laatste levensfase?

“Ik maakte me zorgen over de toekomst: hoe moet ik verder zonder mijn vrouw? Hoe kan ik straks voor de kinderen blijven zorgen en hoe staan we er dan financieel voor? Dat daar aandacht voor was, heeft me erg geholpen.”

Waarom bereiden we ons wel goed voor op belangrijke gebeurtenissen zoals de geboorte of een huwelijk, maar vaak niet of nauwelijks op onze laatste levensfase?

Natuurlijk is de dood geen gemakkelijk onderwerp. Praten over de dood is vaak nog een taboe. Toch weten we allemaal dat er ooit een einde aan ons leven zal komen. En juist dan zijn er nog allerlei keuzes te maken. Door dit nu al goed te regelen, ontstaat er later rust. Rust bij uzelf, maar ook bij uw naasten en bij mensen die werken in de zorg.

Op welke leeftijd?

Hoewel we vaak denken aan ouderen als het gaat om de laatste levensfase, zegt leeftijd eigenlijk niet zoveel. Voor de een is de laatste levensfase nog ver weg, terwijl die voor een ander al is aangebroken.

Wat is een goed moment?

Voor mensen op hoge leeftijd komt het levenseinde steeds dichterbij. Hetzelfde geldt voor patiënten met een ongeneeslijke ziekte. Voor hen kan de laatste levensfase al op jonge leeftijd beginnen. Daarom is het nooit te vroeg om na te denken en in gesprek te gaan over de dood.

Niet omdat we willen dat het levenseinde spoedig komt, maar omdat we zo lang mogelijk een goed leven willen leiden.

Taboe op de dood

In onze samenleving praten we niet graag over de dood. Wat zal de ander daarvan denken? Wanneer spreek je hierover met je partner, de kinderen en de mensen in de zorg? Wat is een goed moment?

U beslist er zélf over!

Hoewel er meer mensen betrokken zijn bij het gesprek over uw laatste levensfase, heeft slechts één persoon de regie. Eén persoon heeft de touwtjes in handen, dat is over wie het gaat: dat bent u zelf!

U beslist zelf wanneer u over uw wensen, ideeën of keuzes in gesprek wilt gaan.

Wanneer ga ik hierover in gesprek?

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

Wat kunt u doen?

> Stap 1 – Denk erover na

Denk eerst eens rustig na over uw eigen wensen: ‘Hoe zie ik mijn laatste levensjaren? Wat vind ik belangrijk? Wat wil ik wel, of juist niet? Waar zou ik willen sterven?’

> Stap 2 - Praat erover

Ga in gesprek over uw eigen wensen, ideeën en keuzes met uw naasten. Bijvoorbeeld met uw partner, kinderen, vrienden. Of met uw vertrouwenspersoon in de zorg zoals uw huisarts, specialist of verpleegkundige. Zij kunnen uw vragen beantwoorden en u adviseren met hun kennis en ervaring.

> Stap 3 - Leg uw wensen vast

Leg uw persoonlijke wensen vast. Dat kan op twee manieren:

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

Er zijn standaardformulieren, waarin u belangrijke zaken op een eenvoudige manier kunt invullen en ondertekenen.

Hierin kunt u bijvoorbeeld vastleggen 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 bij onbehandelbaar lijden?
- **Euthanasie**; wil ik een zelfgekozen levenseinde met hulp van een arts?
- **Orgaan- en weefseldonatie**; wil ik mijn organen doneren?

Wie beslist over uw wensen?

U kunt in uw testament of in het patiëntendossier vastleggen wie er over u beslist, als u dat zelf niet meer kunt:

- U kunt iemand machtigen of kunt vastleggen wie uw contactpersoon is.

Bespreek met diegene wat u belangrijk vindt, zoals uw wensen over:

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

Rust en duidelijkheid

Door de regie te hebben over uw laatste levensfase, zorgt u voor rust en duidelijkheid. Dit geeft vaak een goed gevoel. In de eerste plaats doet u dat voor uzelf. Maar u helpt daarmee ook uw naasten én de mensen in de zorg. Zij weten dan wat uw wensen zijn. En hoe ze mogen handelen als het eenmaal zover is.

“Ik had vragen zoals: kan ik stoppen met een behandeling als ik dat wil? En wie maakt de keuzes over mijn behandeling als ik dat zelf niet meer kan? Het antwoord op deze vragen, dat gaf me rust.”

Waar vind ik meer informatie?

U kunt in gesprek gaan met uw zorgverlener.
Daarnaast kunt u meer informatie lezen op de websites:

- www.vorbereidinglaatstelevensfase.nl
- www.thuisarts.nl (levenseinde)

Vorbereiding ▶▶
Laatste Levensfase

‘Vorbereiding Laatste Levensfase’ is een samenwerking van de ziekenhuizen, huisartsen, verpleeghuizen, wijkverpleging en het welzijnswerk in Drenthe. We werken met elkaar samen in 3 netwerken:

- Alliantie Drentse Zorg met Ouderen
- Netwerk Dementie Drenthe
- Netwerken Palliatieve Zorg Drenthe-Steenwijkerland