

Praten over de laatste levensfase

Inleiding

Praten over de laatste levensfase



Het is belangrijk om te praten over de laatste levensfase. Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor iedereen: voor uzelf, uw naasten, maar ook voor uw arts. Hier krijgt u informatie over onderwerpen waar u over kunt praten.

Praten over de laatste levensfase

Praten over de laatste levensfase

Video voice-over

Om zo lang en zo goed mogelijk zelfstandig te kunnen leven, hebt u in de laatste levensfase zorg en begeleiding nodig die het beste bij u passen. Om dan de juiste zorg te kunnen krijgen, is het belangrijk dat uw naasten én uw zorgverleners nú al weten wat u wél en níet wilt.

Praat daarom op tijd over uw wensen met uw naasten, maar ook met uw huisarts, thuiszorgmedewerker of specialist in het ziekenhuis. Samen met uw naasten kunt u zich op dit gesprek voorbereiden. Schrijf uw vragen alvast op en neem ze mee naar het gesprek. Denk bijvoorbeeld na over de volgende vragen:

- Wat zijn mijn wensen voor de laatste levensfase en wat is er mogelijk? Kan ik bijvoorbeeld thuiszorg krijgen?*
- Wat is voor mij kwaliteit van leven? Hoe denk ik bijvoorbeeld over een opname op de intensive care, over reanimatie of het doneren van organen?*

- *Hoe wil ik sterven? Kan ik bijvoorbeeld medicijnen krijgen tegen de pijn? Kan ik zelf bepalen waar en wanneer ik sterf? Wat moet ik daarvoor vastleggen?*

Het is heel normaal dat u vragen, angsten of twijfels heeft. Bespreek ze daarom gerust. Uiteindelijk kunt u bij uw huisartsenpraktijk uw wensen laten vastleggen. Zo kunnen de zorgverleners en uw naasten u later de zorg en begeleiding geven die het beste bij u passen.

In gesprek met uw arts

De afspraak inplannen



Als u in gesprek gaat met uw (huis)arts, zorg dan dat er genoeg tijd is om te praten. Zeg van tevoren waar u over wilt praten en geef aan dat u extra tijd nodig heeft voor het gesprek.

Vorbereiden op het gesprek

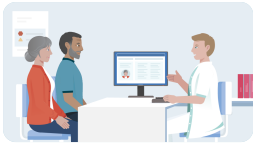


Tijdens het gesprek zal de arts vragen aan u stellen. Zorg dat u voor het gesprek met de arts nadenkt over wat uw wensen zijn.

Voorbeelden van vragen waar u over na kunt denken:

- Wie en wat is belangrijk in mijn leven?
- Wat geeft mij plezier?
- Welke mensen kunnen mij helpen als ik het moeilijk heb?
- Hoe verwacht de arts dat mijn ziekte zal verlopen?
- Welke klachten kan ik verwachten?
- Welke behandelingen zijn er om mijn klachten te verminderen? Wat zijn de voor- en nadelen van deze behandelingen?
- Wat gebeurt er als ik stop met een behandeling?
- Hoe gaat het als ik niet meer zelf kan eten en drinken?
- Wil ik bij een hartstilstand wel of niet gereanimeerd worden?
- Waar wil ik het liefste sterven? Bijvoorbeeld thuis of in een hospice?
- Waar ben ik bang voor? Wat wil ik beslist niet meemaken?

Neem iemand mee naar het gesprek



U mag iemand meenemen naar het gesprek. Zo kunnen jullie samen luisteren, vragen stellen en samen met de arts beslissingen nemen.

Drie vragen stellen aan uw arts



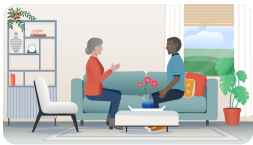
U kunt een gesprek met een arts beginnen door vragen te stellen.

Voorbeelden van vragen kunnen zijn:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
- Wat betekent dat voor mij?

Praten met uw naasten

Waar kan ik over praten?



Het is goed om over uw laatste levensfase te praten met uw naasten.

Voorbeelden waar u over kunt praten zijn:

- Afscheid nemen van bepaalde personen.
- Personen die u in uw laatste fase om u heen wilt hebben.
- Dingen die u nog wilt doen.
- Plekken waar u graag nog naar toe wilt.
- Uw bankzaken.
- Zaken waar u over twijfelt.
- Angst voor de dood.

Als u in gesprek gaat met uw naasten, dan kan het contact veranderen. De band kan beter worden, maar ook slechter. Wij geven u een aantal tips:

Spreek af op een vertrouwde plek



Praten over de laatste levensfase kan emoties los maken bij u of bij uw naasten. Zorg er daarom voor dat u op een vertrouwde plek het gesprek voert.

Maak afspraken



Zorg dat u duidelijk bent naar uw naaste of u contact wilt houden. Zeg bijvoorbeeld dat u hoopt dat iemand iets van zich laat horen of binnenkort langkomt. Plan afspraken in met uw naasten.

Bel ook zelf



Wees niet bang om zelf als eerste te bellen. Het is goed om ook zelf uw naasten te bellen, wacht niet tot iemand anders u opbelt.

Zeg soms ook nee



Zeg gerust 'nee' als mensen zich opdringen of als u geen zin heeft in bezoek.

Interesse in uw naasten



Probeer interesse te tonen in de mensen met wie u contact wilt hebben.

Meer informatie



Wilt u meer informatie?

Kijk voor meer informatie over het praten over de laatste levensfase op:

www.voorbereidinglaatstelevensfase.nl

[.https://www.voorbereidinglaatstelevensfase.nl](https://www.voorbereidinglaatstelevensfase.nl)