



## Blog Over Mijn Lijk aflevering 3 - seizoen 10

In de derde aflevering van het nieuwe seizoen van Over Mijn Lijk vertellen Maaïke, Zoë, Jeffrey en Jegor over hun ervaringen. In deze blog lees je meer over de onderwerpen uit aflevering 3. Welke onderwerpen houden hen bezig? En welke vormen van palliatieve zorg, ondersteuning en/of begeleiding gebruiken zij? *De deelnemers van Over Mijn Lijk zitten in de palliatieve fase. Ze worden niet meer beter. Zij krijgen palliatieve zorg. Lees [hier meer over de betekenis van palliatieve zorg](#).*

### Onderwerpen aflevering 3

‘Leef je mooiste leven’, vertelt Zoë tegen haar gasten op haar ‘vier-mijn-leven-feestje’, aan het strand in Noordwijk. Een feestje dat geen afscheidsfeestje mag worden genoemd, ‘maar dat is het natuurlijk wel’, zegt Zoë. ‘Veel van deze mensen zie ik voor de laatste keer.’

### Wensen vastleggen

Ze houdt een indrukwekkende speech, met een belangrijke levensles (zie foto hieronder). Het is voor Zoë belangrijk om eigen dromen te volgen. Niet altijd luisteren naar verwachtingen van anderen. Wat jij belangrijk vindt, kun je op tijd vast leggen. Lees [hier meer over hoe je jouw wensen kunt vastleggen](#).



Een deel van de speech van Zoë tijdens haar 'vier-mijn-leven-feest'

Zoë is niet bang voor de dood. Ze is wel [bang](#) dat ze misschien pijn krijgt en haar bloedvaten scheuren (bloedingen). Dit is een angst die best veel mensen die ongeneeslijk ziek zijn hebben. Veel mensen met gevorderde [COPD](#) zijn bijvoorbeeld bang om te stikken. Als jij bang bent voor wat je te wachten staat, is het belangrijk dat je dit vertelt aan jouw arts of verpleegkundige. Zij kunnen je vertellen wat er allemaal gedaan kan worden om te voorkomen dat je lijdt.

### Pijn

Jeffrey heeft het zwaar, vooral door de pijn. Hij krijgt palliatieve behandelingen, waaronder chemotabletten en pijnstillers. Behandeling van [pijn](#) is een belangrijk onderdeel van palliatieve zorg.

### Zorg voor de kinderen

Jeffrey heeft het ook zwaar als hij beseft dat hij zijn jonge kinderen (Merel en Max) niet groot zal zien worden. Daarom werkt hij keihard aan zijn klushuis. Dit moet klaar zijn voordat hij overlijdt, zodat zijn kinderen en zijn vrouw er zonder zorgen kunnen blijven wonen. Veel mensen zeggen tegen hem dat hij 'moet genieten'. Maar dit is voor hem belangrijk en hier geniet hij van. [Hier lees je meer over kinderen van ernstig zieke ouders](#). Ook kinderen krijgen ook aandacht tijdens palliatieve zorgverlening. Mogelijk komt daar in latere afleveringen nog aandacht voor.

### Werken

Maaïke wordt palliatief behandeld en krijgt [immuuntherapie](#). Om de zoveel tijd heeft ze een controle. In de derde aflevering krijgt ze een goede uitslag. Een goede reden voor Maaïke om door te gaan met werken. Sommige mensen kiezen er juist voor om te stoppen met werken als ze ongeneeslijk ziek zijn. Voor

iedereen is die beslissing anders. Lees [hier meer over wel of niet blijven werken](#).



Maaïke tijdens haar werk

## Praten over de dood

Het werk zorgt dat Maaïke zo gewoon mogelijk leeft. Dat wil Maaïke graag: 'Ik wil normale dingen blijven doen. Ik wil afleiding vinden. Ik wil nergens over nadenken.' Op het werk praat ze waarschijnlijk weinig met collega's [over de dood](#). Daar niet meer bezig zijn, werkt nu goed, vertelt Maaïke, maar soms twijfelt ze: 'Ik ben erg bezig met er niet mee bezig zijn. Is dat goed?'

Iedereen gaat op een andere manier om met ongeneeslijk ziek zijn. Vaak komt wel een gevoel van rouw voor, zoals bij het verlies van een geliefde. Je voelt verdriet, machteloosheid, ontkenning, angst en eenzaamheid. Lees [hier meer over rouw om wat nog komen gaat](#).

## Meer afleveringen

Je vindt alle blogs over seizoen 10, en hoe het nu gaat met de deelnemers uit seizoen 9 [hier op Overpalliatievezorg](#).