



## Bewust stoppen met eten en drinken

Soms is bewust stoppen met eten en drinken een keuze om de dood te versnellen. Dit is geen gemakkelijke keuze. Voor naasten is deze keuze ook vaak zwaar.

### Praten over laatste levensfase

Als je niet meer wilt leven, heb je een doodswens. Bijvoorbeeld omdat je erg lijdt of omdat je niet wil lijden. Soms is een doodswens tijdelijk. Soms kan er ook iets gedaan worden aan de reden waarom je niet meer wilt leven.

Als je niet meer wilt leven is het belangrijk dat je [hierover praat](#) met je naasten en je huisarts. Soms zien zij andere oplossingen die je zelf niet ziet. Soms kunnen zij helpen je leven te veranderen en verdwijnt je doodswens. Of misschien kunnen zij helpen om de beste manier te vinden om dood te gaan.

Bewust stoppen met eten en drinken is voor sommigen mensen een manier om de dood te versnellen. Je stopt dan bewust met eten en drinken zodat je gaat overlijden. Als je niet meer eet en drinkt, overlijdt je meestal binnen één tot drie weken.

*Soms wordt er gekozen voor euthanasie om de dood te versnellen. Maar euthanasie kan niet altijd. Lees [hier meer informatie en voorwaarden voor euthanasie](#).*

### Video Bewust stoppen met eten en drinken

In dit filmpje geeft huisarts Aty van Aarnhem uitleg over bewust stoppen met eten en drinken.

## Waarom kiezen voor stoppen met eten drinken?

Bewust stoppen met eten en drinken kan een alternatief zijn als je euthanasie wil, maar niet aan de voorwaarden voldoet. Of als je niet om euthanasie wilt vragen. Het kan ook zijn dat je zelf wilt bepalen hoe je sterft.

Iedereen kan stoppen met eten en drinken. Dit kan als je ziek bent, maar ook als je niet ernstig ziek bent. Je hebt er veel wilskracht voor nodig. Steun van anderen helpt. Je moet ook altijd begeleid worden door een dokter.

Stoppen met eten en drinken is voor sommige mensen minder geschikt. Het duurt bij hen langer voordat ze overlijden, krijgen meer klachten, of kunnen het moeilijk volhouden. Stoppen met eten en drinken is minder geschikt voor:

- gezonde, jonge mensen
- patiënten met een psychische ziekte
- patiënten met beginnende dementie

De meeste mensen die bewust stoppen met eten en drinken gaan op een zachte manier dood. Ze kunnen tijd doorbrengen met hun naasten en rustig afscheid nemen. Maar het is geen dood zonder lijden. Bijna iedereen krijgt klachten.

Dorst, een droge mond en verzwakking komen vaak voor. Minder vaak krijgen mensen last van verwardheid, onrust of pijn. De huisarts kan je helpen met

deze klachten, door bijvoorbeeld medicijnen te geven. Voor naasten is het bewust stoppen met eten en drinken vaak zwaar. Zij vinden het soms lang duren en naar om je zwakker te zien worden of te zien lijden.

## Versterven

Versterven is niet hetzelfde als bewust stoppen met eten en drinken. Bij versterven gaat het om het steeds minder kunnen eten en drinken als onderdeel van de ziekte of ouderdom. Het is geen bewuste, weloverwogen keuze die je maakt. Bewust stoppen met eten en drinken is dat wel.

## Wat gebeurt er als je stopt met eten en drinken?

Tijdens het stoppen met eten en drinken heb je zorg nodig van een arts, (thuis)zorg en/of naasten. Je naasten kunnen je helpen als je het moeilijk hebt. Veel mensen vinden het vervelend als naasten eten of drinken in hun bijzijn. Praat daarover met je naasten. Als je geen naasten hebt, is het nog belangrijker om hulp en steun te krijgen van [zorgverleners](#).

Door het stoppen met eten en drinken word je steeds vermoeider en zwakker. Je blijft ook steeds langer in bed liggen. Je wordt steeds slaperiger en je kunt bewusteloos raken. Sommige mensen raken in de war.

Als je in de war bent, kun je zelf niet meer beslissen. Het is daarom belangrijk om op [papier te zetten](#) wie medische beslissingen voor jou mag nemen als je dit zelf niet meer kunt. Deze persoon spreekt namens jou met de arts. Kies hiervoor iemand die je beslissing om te stoppen met eten en drinken steunt.

Denk er daarnaast aan om een [behandelverbod](#) op te stellen. Hierin staat dat je niet behandeld wil worden in bepaalde situaties. De arts moet zich hieraan houden. Schrijf op dat je geen behandeling wil die je leven kan redden, zoals [reanimeren](#).

En dat je je geen eten en drinken wil krijgen. Ook niet als je in de war bent en er om vraagt. Uiteraard kun je, ook met zo'n behandelverbod, altijd terug komen op je beslissing en weer gaan eten en drinken.

## Overlijden door stoppen met eten en drinken

De laatste fase verschilt weinig van de [stervensfase](#) van patiënten die overlijden door een ernstige ziekte. Bewust stoppen met eten en drinken geeft een natuurlijke dood. Je naasten mogen je helpen. Iemand helpen bij het bewust stoppen met eten en drinken wordt niet gezien als hulp bij zelfdoding.

De dokter kan het proces niet versnellen, alleen ondersteunen. Bij veel mensen die stoppen met eten en drinken wordt de laatste dagen palliatieve sedatie gegeven. De arts geeft dan extra medicijnen zodat je de klachten niet meer voelt. Maar dit kan pas als de dokter zeker weet dat je doorzet. En als je ernstige klachten hebt die niet goed te behandelen zijn. Lees meer over de voorwaarden voor [palliatieve sedatie](#).

## Meer informatie

Voor uitgebreide informatie over bewust stoppen met eten en drinken bekijk je [hier de brochure 'Stoppen met eten en drinken om eerder te overlijden'](#) gemaakt onder leiding van Artsenfederatie KNMG.