



Jouw lijf, jouw leven

Je hebt een ernstige ziekte en je wordt niet meer beter. Er komt veel op je af. Behandelingen in het ziekenhuis, gesprekken met de (huis)arts en omgaan met gevoelens, van jezelf en je naasten. Het is goed om na te denken wat jij belangrijk vindt.

Wat verwacht je van je laatste levensfase? En wat wens je? Het is goed om daar over te praten en na te denken als je daar nog genoeg tijd, rust en energie voor hebt. Als jij, je naasten en je zorgverleners weten wat je wensen zijn, geeft dat rust en heb je minder angst. En het helpt je naasten en je zorgverleners: zij kunnen je dan de zorg geven die bij je past.

Als je net een ernstige diagnose hebt gekregen, is dat vaak een hele schok. Lees [hier hoe je daar mee om kunt gaan](#).

Palliatieve zorg die bij jou past

Je voelt je vaak iets beter, als jij weet wat belangrijk voor je is. Je kiest wat jij goed vindt, en doet wat jij fijn vindt. Dat klinkt logisch. Maar het is niet altijd makkelijk. Is het verstandig om die zware behandeling nog te proberen? Of blijven er maar familieleden ongevraagd langskomen om te kijken hoe het met je gaat? Misschien heb je daar helemaal geen energie voor.

Beslissen wat voor jou het beste is, is dus niet altijd makkelijk. En wat jij belangrijk vindt, kan ook veranderen. Bijvoorbeeld na een behandeling of een goed gesprek met je partner, naasten of arts.

Nadenken over de laatste levensfase

Wat jij belangrijk vindt, heeft niet alleen met medische zaken te maken. Er zijn ook andere dingen die je nodig hebt om het leven goed te kunnen afsluiten. Het gaat om wat belangrijk is voor **jou**. En omdat de mensen om jou heen een grote rol in jouw leven spelen, helpt het om het samen te doen. Je kunt ook met een [geestelijk verzorger](#) praten.

Vragen over je ziekte

- Wil ik alles weten over mijn ziekte?
- Wil ik weten wat mijn levensverwachting is?
- Welke klachten kan ik verwachten?
- Wat kan ik zelf doen om mijn klachten te verminderen?
- Welke behandelingen zijn er om mijn klachten te verminderen? Wat gebeurt er met me als ik [stop met een behandeling](#)?
- Wil ik zo lang mogelijk leven, of wil ik ook bezig zijn met 'goed' overlijden?
- Welke informatie heb ik nodig om te kiezen?
- Wat zegt mijn gevoel?

Vragen over contact met naasten

- Wie en wat is belangrijk in mijn leven?
- Welke mensen kunnen me helpen als ik het moeilijk heb?
- Wanneer wil ik mensen spreken?
- Waarover wil ik met ze praten?
- Wil ik persoonlijk contact of wil ik het digitaal (via e-mail/sociale media/WhatsApp)?

Vragen over jezelf:

- Wat is voor mij kwaliteit van leven?
- Wat vind ik nog fijn om te doen?
- Wat wil ik op een dag kunnen doen?
- Wat doe ik als iets niet meer kan?
- Welke praktische zaken wil ik nog regelen?
- Hoe gaat het als ik niet meer zelf kan eten en drinken?
- Wat wil ik dat artsen doen als ik lijd?

- Waar ben ik bang voor? Wat wil ik beslist niet meemaken?
- Wil ik een wilsverklaring maken? Wat wil ik daar in zetten?

Vragen over de dood:

- Ben ik bang voor de dood?
- Wil ik praten over de dood? En zo ja, wanneer en met wie?
- Wil ik bij een hartstilstand wel of niet gereanimeerd worden?
- Waar wil ik het liefste sterven? Bijvoorbeeld thuis of in een hospice?
- Wil ik bezig zijn met mijn afscheid? Of wat ik achterlaat?

Als je praat met je huisarts hierover, zorg dan dat er genoeg tijd is om te praten. Zeg van tevoren waar je over wilt praten en geef aan dat je extra tijd nodig hebt voor het gesprek. Het is slim om iemand mee te nemen, zodat je samen kan luisteren en vragen kan stellen. Je mag het gesprek ook opnemen. Je kunt dan ook later het gesprek nog eens samen doorspreken.

Vaak is één gesprek niet genoeg. Spreek daarom met de arts af wanneer je samen hierover doorpraat. Als je een wilsverklaring hebt, neem dan een kopie mee. Je kunt de wilsverklaring dan bespreken met je arts en hij kan deze verklaring toevoegen aan je medisch dossier. Lees hier meer over een wilsverklaring en bekijk voorbeelden.

Wat bespreek ik met mijn naasten?

Het is goed om met je naasten te praten over jouw wensen en grenzen. Het lijstje hieronder kan je daarbij helpen.

- Zijn er dingen die ik nog wil doen? Wil ik nog ergens naartoe, bijvoorbeeld naar een plek die belangrijk voor me is? Lees hier meer over welke wensorganisaties er zijn. Deze organisaties helpen bij wensen in de laatste levensfase.
- Wie beheert mijn bankzaken?
- Met wie deel ik mijn wachtwoorden van bijvoorbeeld sociale media als Facebook, Instagram, Twitter en LinkedIn?
- Wie kan dingen voor mij beslissen als ik dit zelf niet meer kan?
- Wil ik nog iets tegen mijn partner zeggen?
- Wil ik een boodschap achterlaten voor iemand na mijn overlijden?
- Van wie wil ik nog afscheid nemen? Wie wil ik nog heel graag zien? Met wie wil ik nog dingen uitpraten?
- Wie wil ik in deze laatste fase om me heen hebben?
- Wie regelt mijn begrafenis/crematie?
- Heb ik spullen die ik na wil laten aan een bepaald persoon?
- Wil ik een testament maken of veranderen? Wie voert mijn testament uit (wie is de executeur)?

Weet wat je wil

In deze video worden zes voorbeelden gegeven die je kunt bespreken met je (huis)arts of naasten.