bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/individueel-zorgplan
datum: 13-11-2026

Wensen voor zorg opschrijven

In de palliatieve fase krijg je vaak zorg van verschillende zorgverleners op verschillende plaatsen. Het is erg belangrijk dat alle zorgverleners en je naasten precies weten wat er is afgesproken over jouw zorg, en wat jouw wensen zijn. Een proactief zorgplan kan daarbij helpen.

Proactief betekent dat je actief iets doet of opschrijft om iets in de toekomst te veranderen of voorkomen. Je schrijft in een proactief zorgplan op wat jouw wensen voor zorg en behandeling in de toekomst zijn. Je kunt je proactief zorgplan altijd aanpassen als jouw wensen veranderen.

Wat is een proactief zorgplan?

Een proactief zorgplan is een tekst waarin allerlei afspraken over jouw zorg staan, zoals:

- welke palliatieve zorg je krijgt
- wat het doel van die zorg is (bijvoorbeeld pijn bestrijden)
- wie die zorg geeft

Maar dat is niet alles. In een zorgplan staat ook wat jij wil, hoe je naar het leven kijkt en wat voor jou belangrijk was/is:

- vroeger, toen je je nog goed voelde
- nu je weet dat je niet meer beter wordt
- straks, bij het afscheid nemen en sterven

Als je een zorgplan maakt, is het dus ook belangrijk om antwoorden te geven op vragen zoals:

- Wat raakt mij? (Wat maakt me boos, verdrietig, bang of blij?)
- Wat is mijn kijk op het leven? (Ben ik gelovig of juist niet? Ben ik spiritueel?)
- Zijn er gebruiken of rituelen die belangrijk voor me zijn? (Wil ik bijvoorbeeld bidden of samen met iemand bidden? Of wil ik biechten?)
- Heb ik vragen over de zin van het leven? (Vraag ik mezelf bijvoorbeeld af waarom dit mij overkomt?)
- Pieker ik over bepaalde dingen? (Voel ik me schuldig? Of schaam ik me ergens voor? Wil ik iemand vergeven, of wil ik iemand om vergeving vragen?)
- Wil ik nog iets belangrijks zeggen? (Misschien wil ik nog iets zeggen, zoals ‘ik hou van je.’ Niet iedereen kan dat even makkelijk. Maar het is wel belangrijk, voor mezelf en mijn naasten.)
- Moet er nog iets gebeuren? (Is er nog iets nodig? Iets wat ervoor kan zorgen dat ik meer innerlijke rust heb? Zijn alle zaken rond mijn financiële situatie geregeld, laat ik mijn naasten goed achter?)

Als je ziekte erger wordt of als je doelen of wensen veranderen, zal je op sommige vragen misschien een ander antwoord hebben. Dan kan je zorgplan veranderen.

Heb je nog geen proactief zorgplan? Of wil je het veranderen? Praat erover met je (huis)arts en je naasten. Een goed zorgplan is belangrijk!

Vooruit kijken – proactief plannen

Je kunt alleen een goed zorgplan maken als je vooruit kijkt. Door op tijd hierover met elkaar in gesprek te gaan, is er voldoende tijd, rust en energie om te praten over je wensen, verwachtingen en behoeften. Door samen met je arts, naasten en (andere) zorgprofessionals zo goed mogelijk in de toekomst te kijken. Dit noemen we ook wel proactieve zorgplanning of een behandelwensengesprek.

Zo kan je alvast nadenken en praten over zaken als:

- hoe je denkt over het leven en de dood
- waar je het liefste verzorgd of verpleegd wilt worden
- waar je het liefste wilt sterven
- wat voor jou belangrijk is bij de vraag of je een behandeling wilt of niet
- hoe je denkt over reanimatie
- hoe je denkt over orgaandonatie
- hoe je denkt over euthanasie

Er zijn meer onderwerpen om over na te denken en te bespreken. Het gaat om wat jij wilt, waar jouw grenzen liggen. Het is goed om daarbij te weten dat je wensen kunnen en mogen veranderen.

Je (huis)arts kan, als jouw wensen bekend zijn, samen met jou je individuele zorgplan maken.

Inspiratie nodig? Het kan fijn zijn om het wensenboekje in te vullen. Hierin staan vragen over jouw ideen en wensen over het leven, en hoe je jouw laatste levensfase voor je ziet. Vind het wensenboekje hier.

Ik heb geen zorgplan, wat nu?

Nog niet iedereen die in de palliatieve fase zit, krijgt een uitgebreid zorgplan. Soms is er helemaal nog geen zorgplan, maar alleen een (verpleegkundige) overdracht.

Het kan ook zijn dat er wel een zorgplan is met welke zorg je van wie krijgt, maar waar niets in staat over je wat je wilt en wat je belangrijk vindt.

Vraag dan gerust zelf om een proactief zorgplan. Praat erover met je (huis)arts.

Voor wie is het zorgplan belangrijk?

Er zijn drie 'partijen' voor wie het zorgplan belangrijk is:

- jij zelf - het zorgplan draait om jou
- jouw zorgprofessionals
- jouw naasten

Wie maakt het zorgplan?

Het zorgplan wordt door jou en je zorgprofessionals gemaakt, in overleg met je naasten. Het is belangrijk dat je goed met jouw naasten en zorgprofessionals praat, zodat ze weten wat jij wilt en nodig hebt, en daar rekening mee kunnen houden.