bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/praten-over-de-laatste-levensfase-met-naasten
datum: 23-11-2026

Praten over de laatste levensfase met je naasten

Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor veel mensen: misschien voor jouzelf, je naasten, maar ook voor je arts. Toch is het belangrijk om te praten over je levenseinde. Over wat je verwacht en wat je wilt.

Je familie en vrienden (naasten) willen ook graag dat de laatste tijd van je leven zo fijn en prettig mogelijk is. Daarom is het voor hen heel belangrijk om te weten wat je denkt, voelt en wenst. Wat wil je bijvoorbeeld nog voor zorg in de laatste levensfase? Neem de tijd om met elkaar te praten en luister écht naar elkaar. Lees meer over de dingen die je kunt bespreken in *Wensen*.

Tips om te praten over jouw laatste levensfase

Je zult merken dat je contact met je naasten kan veranderen. Vriendschappen kunnen hechter worden of juist verwateren. Misschien zijn er mensen die contact zoeken, terwijl je hen eigenlijk niet meer wilt spreken.

- Maak duidelijk of je contact wilt houden. Zeg bijvoorbeeld dat je hoopt dat iemand iets van zich laat horen of binnenkort langskomt.
- Wacht niet altijd tot iemand je opbelt. Wees niet bang om zelf als eerste te bellen.
- Zeg gerust ‘nee’ als mensen je iets op proberen te dringen, zoals een bezoek van iemand die je liever niet meer spreekt. Dat kan in het begin moeilijk zijn, maar doe het gewoon.
- Probeer belangstelling op te brengen voor de mensen met wie je contact wilt houden.
- Soms komen mensen met verhalen aan over anderen die ook de ziekte hebben die jij hebt en die wél beter werden. Wees niet bang te zeggen dat jouw ziekte niet de ziekte is van die tante, oom, nicht of vader.

Met wie kun je nog meer praten?

Een gesprek over jouw laatste levensfase met vrienden en familie kan helpen. Er zijn meer mensen met wie je kunt praten over jouw wensen en verwachtingen in deze tijd. Denk aan:

- je (huis)arts
- je partner

Klik op de link voor meer informatie en tips.