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

Praten over de laatste levensfase

Sta jij weleens stil bij de laatste fase van je leven en wat jij belangrijk vindt? Wat zou je bijvoorbeeld wel en niet willen? En wat wil je heel graag nog een keer doen? Praat daar over, met de mensen om je heen. Dan weten zij wat jij belangrijk vindt aan het einde van je leven. Als je van elkaar weet wat je wilt, is de kans groter dat die wensen ook echt uitkomen.

Je hoeft niet alles in één keer te bespreken. En: jouw wensen kunnen ook veranderen. Vertel dit dan ook aan de mensen om je heen. En als je het moeilijk vindt om erover te praten, dan kun je bijvoorbeeld een brief schrijven.

Waarom?

Veel mensen willen liever nog niet nadenken over het einde van hun leven. Toch kan er plots iets gebeuren. Of je bent ernstig ziek en het einde van je leven komt misschien sneller dan gedacht. Dan is het goed om te weten wat je wel en niet wilt. Denk aan vragen zoals:

- Wil je pijnbestrijding?
- Waar wil je sterven?
- Wil je praten over euthanasie of een voltooid leven?
- Wat wil je nog graag meemaken?
- Wat wil je tegen de mensen om je heen zeggen

Door op tijd te praten over wat je wel en niet wil, weten anderen wat jij belangrijk vindt. Dat helpt als je later zelf geen keuzes meer kunt maken, bijvoorbeeld als je in coma raakt. Het voorkomt moeilijke situaties voor je naasten en geeft rust. Praat er daarom op tijd over — met elkaar.

Webinar 'Nadenken over wensen en grenzen in de laatste levensfase'

In dit webinar van PZNL, Carend, ANBO-PCOB, Patiëntenfederatie Nederland en Senioren Brabant-Zeeland legt huisarts Peter Knibbe uit wat palliatieve zorg is en hoe je over de laatste levensfase kunt praten. Je leert hoe je dit gesprek voert en wat je als naaste kunt doen.

Bekijk het webinar

Wanneer?

Veel mensen denken liever (nog) niet na over de laatste fase van het leven of denken: dat komt nog wel. Maar iedereen kan er van het ene op het andere moment mee te maken krijgen. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk met iemand te praten over je laatste levensfase. Zeker als je ouder wordt of een ernstige ziekte krijgt. Je kunt dan zo veel mogelijk zelf bepalen hoe het laatste deel van je leven eruitziet.

Video 'Waarom praten we niet over de dood?'

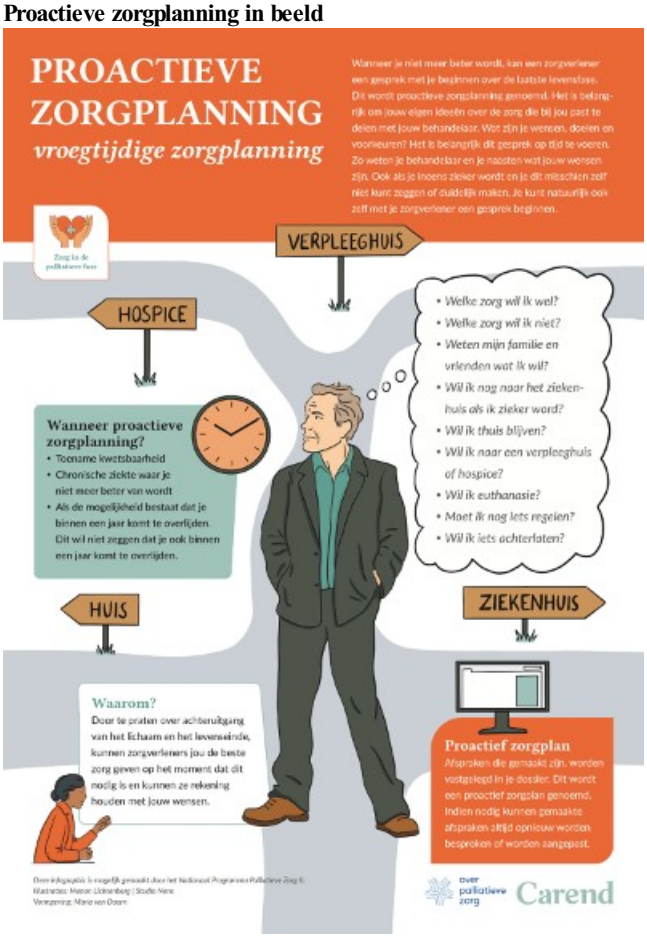
Praten over de dood is vaak moeilijk. Toch kan het rust en vertrouwen geven. In de videoserie ‘Een plekje voor de dood’ worden vragen beantwoord over ernstig ziek zijn en de dood.

De eerste aflevering gaat over de vraag: Waarom praten we niet graag over de dood? En waarom is het goed om dat wel te doen?

Proactieve zorgplanning

Praten met jouw (huis)arts over jouw leven, en de dood wordt door zorgverleners ook weleens 'proactieve zorgplanning' (of 'advance care planning') genoemd. Dit is eigenlijk niets anders dan met elkaar bespreken wat jij als patiënt belangrijk vindt: in het leven en bij het sterven. Als jouw zorgverlener weet wat voor jou belangrijk is, kan hij of zij de zorg geven die bij jou past.

Proactieve zorgplanning in beeld



Op deze poster vind je meer informatie over proactieve zorgplanning, en waarom het belangrijk is. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Tips

Veel mensen vinden het niet makkelijk om hun gevoelens te tonen, vooral als het om verdriet gaat. Daarom kan het voor jouzelf en je naasten lastig zijn om over het sterven te praten. Je hebt misschien zelf nog nooit met iemand over zijn/haar sterven gepraat. Je hebt dus ook nooit geleerd hoe dat ‘moet'. Hoe begin je? Hoe moet je reageren? Mag je huilen? Waar praat je precies over? Als je dit eerst wil onderzoeken, kun je beginnen met een gesprek met de Luisterlijn.

Hieronder lees je ook een aantal tips:

1. Bedenk met wie je dit gesprek het liefst voert. Dat kan iemand zijn die dichtbij jou staat maar het mag ook juist een professional zijn, bijvoorbeeld jouw huisarts of een geestelijk verzorger
2. Plan het moment. Dit gesprek voer je het liefst niet als je weinig tijd hebt, of als er veel onbekenden bij zijn.
3. Je hoeft niet tegenover elkaar te zitten om dit gesprek te voeren. Je kunt bijvoorbeeld ook samen gaan wandelen. Zorg dat je niet gestoord wordt door je telefoon.
4. Maak het niet te zwaar, en niet te lang. Soms is een gesprekje van een kwartier over hoe je herinnerd zou willen worden genoeg. Het kan helpen om het gesprek op gang te brengen met een vragenspel zoals Kiezen & Delen.

Als praten moeilijk is

Wil je een gesprek beginnen over je laatste levensfase, maar weet je niet hoe? Weet dat er geen vaste regels voor dit gesprek zijn. Jij en je gesprekspartner(s) bepalen samen 'hoe het moet'. Een gesprek met je partner of je kinderen zal heel anders zijn dan een gesprek met je (huis)arts. Het is belangrijk dat je zelf de dingen zegt en vraagt die voor jou belangrijk zijn. Dat kan soms tijd kosten, omdat mensen niet weten hoe ze een 'diep' gesprek kunnen voeren. Ze beginnen vaak met opmerkingen als:

- je gaat toch nog lang niet dood
- (als je ziek bent:) ze kunnen zo veel, tegenwoordig
- laten we het over iets leukers hebben

Laat je naasten merken dat je graag wilt praten. Dat dát je juist rust kan geven.

Wil je meer informatie en een keuzehulp over wensen voor zorg en behandeling? Kijk op thuisarts.nl en ontdek je wensen.

Als je een gesprek moeilijk vindt, kun je een wensenboekje invullen. Op die manier kun je je naasten laten weten wat jij belangrijk vindt in de laatste fase van je leven. Hier is een online wensenboekje dat je direct kunt invullen.

Schrijf een brief

Je kunt ook eerst een persoonlijke brief schrijven. In deze brief schrijf je je wensen op. We helpen je graag op weg en hebben een voorbeeldbrief ontwikkeld. Je kunt deze brief zelf invullen. Bepaal je liever zelf hoe de brief eruit ziet? Dan heb je misschien houvast aan onze checklist met onderwerpen waar je aan kunt denken om iets over te schrijven in je brief.

Download voorbeeldbrief Download checklist

Je kunt de brief versturen aan je naasten, maar je kunt deze natuurlijk ook persoonlijk geven. Met daarbij een uitnodiging om er verder over te praten. De kans is groot dat de ander dat ook wil. Want 80 procent van de Nederlanders is graag op de hoogte van de wensen van hun dierbaren. En misschien deelt de ander ook zijn of haar wensen naar aanleiding van jouw brief en het gesprek.

Praten met je arts

Als je ernstig ziek bent, is het belangrijk om jouw zorgverleners te laten weten wat jij belangrijk vindt aan het einde van jouw leven. Ook zij kunnen het moeilijk vinden om hierover te praten. Maar ook zij zijn mensen met gevoel, en ook zij weten niet altijd hoe ze moeten reageren op (heftige) emoties van anderen. Maar je arts en jij weten beiden dat het belangrijk is om te praten over wat jij wilt. Dus aarzel niet, en zeg en vraag wat je wilt. Vertel ook wat je verwacht of hoopt van de zorg en de behandeling in jouw laatste levensfase.

In deze korte video wordt meer uitgelegd over praten over jouw wensen en grenzen voor de zorg in bijvoorbeeld het ziekenhuis:

Als je geen partner, kinderen en/of goede vrienden hebt

Als je geen partner, kinderen en/of goede vrienden hebt, is het ook belangrijk om na te denken over de laatste levensfase. Wat als je hulp nodig hebt, bijvoorbeeld in het huishouden of om naar een afspraak in het ziekenhuis te gaan? Door over jouw wensen en grenzen na te denken, en te bespreken met bijvoorbeeld een zorgprofessional kan er ook meer rekening gehouden worden met die wensen. Jij bepaalt wat jij belangrijk vindt, en wanneer. Maak duidelijke afspraken over wat je aan anderen over wilt laten en wat niet.

Je kunt extra hulp vragen aan:

- buren en kennissen
- vrijwilligers
- thuiszorg

Vrijwilligersorganisaties zijn bijvoorbeeld de Zonnebloem, het Rode Kruis of Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg. Zij bieden vrijwillig hulp aan patiënten thuis. Zie ook *Hulp van vrijwilligers*.

Het ligt misschien moeilijker als je erg op jezelf bent en weinig contacten hebt. Of als je familie ver weg woont. Bedenk dan dat hulp vragen geen schande is. Veel mensen willen je helpen, maar aarzelen om dit zelf aan te bieden. Lees hier meer informatie over alleenstaand in de palliatieve fase.

Praten met (klein)kinderen

Het praten met (kleine) kinderen over jouw laatste levensfase en het doodgaan geeft soms een andere lading. Je wilt dit verdriet niet voor jouw (klein)kinderen. Uit ervaring blijkt dat kinderen het toch graag willen weten, vooral als jouw laatste levensfase dichterbij is. Lees hier meer over kinderen van ernstig zieke ouders en hoe je praat over de laatste levensfase.

Verschillende culturen

Praten over de laatste levensfase en de dood is voor iedereen anders, het is heel persoonlijk. Geloof of culturele achtergrond kan ook een rol spelen hoe je over de dood praat. De organisatie Pharos zet zich in voor gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen. Op de website van Pharos staan video's met herkenbare dilemma's uit verschillende culturen.