



## Praten over de laatste levensfase

Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor iedereen: voor jezelf, 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. Alleen als mensen dat weten, kunnen ze jou de zorg geven die bij je past.

### 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. Onderwerpen als reanimatie, euthanasie en palliatieve sedatie worden besproken. Samen met geestelijk verzorger Greet de Boer en een ervaringsdeskundige leer je hoe je dit gesprek voert en wat je als naaste kunt doen. Het webinar is gratis terug te kijken.

[Bekijk het webinar](#)

### Tips om te praten over de dood

Veel mensen vinden het [niet makkelijk](#) om hun gevoelens te tonen, vooral als het om verdriet gaat. Daarom kan het voor jezelf 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 je eerst wil onderzoeken, kun je beginnen met een gesprek met de [Luisterlijn](#).

### Hoe praat je over de laatste levensfase?

Er zijn geen vaste regels. 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 wordt vast wel weer beter
- ze kunnen zo veel, tegenwoordig
- je hebt vast nog heel lang te leven

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](#).

Het is misschien vreemd dat ook [artsen](#) het moeilijk kunnen vinden om over de dood 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.

### Wanneer begin je met praten over je laatste levensfase?

Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk met iemand te praten over je laatste levensfase. Zeker als je te horen hebt gekregen dat je binnenkort gaat overlijden. Je kunt dan zo veel mogelijk zelf bepalen hoe het laatste deel van je leven eruitziet.

### 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

**PROACTIEVE ZORGPLANNING**  
vroegtijdige zorgplanning

Wanneer je niet meer beter wordt, kan een zorgverlener een gesprek met je hebben over de laatste levensfase. Dit wordt proactieve zorgplanning genoemd. Het is belangrijk om jouw eigen keuzen over de zorg die bij jou past te delen met jouw behandelbaar. Wat zijn je wensen, doelen en voorkeuren? Het is belangrijk dit gesprek op tijd te voeren. Zo weten je behandelbaar en je naasten wat jouw wensen zijn. Ook als je ineen slaat wordt er in dit moment zelf niet kunt zeggen of duidelijke keuzen. Je kunt natuurlijk ook zelf met je zorgverlener een gesprek beginnen.

**VERPLEEGHUIS**

**HOSPICE**

**Wanneer proactieve zorgplanning?**

- Toename kwetsbaarheid
- Chronische ziekte waar je niet meer beter van wordt
- Als de mogelijkheid bestaat dat je binnen een jaar komt te overlijden. Dit wil niet zeggen dat je ook binnen een jaar komt te overlijden.

**HUIS**

**ZIEKENHUIS**

**Proactief zorgplan**

Afspraken die gemaakt zijn, worden vastgelegd in je dossier. Dit wordt een proactief zorgplan genoemd. Indien nodig kunnen gemaakte afspraken altijd opnieuw worden besproken of worden aangepast.

**Welke zorg wil ik wel?**

- Welke zorg wil ik niet?
- Weten mijn familie en vrienden wat ik wil?
- Wil ik nog naar het ziekenhuis als ik zieker word?
- Wil ik thuis blijven?
- Wil ik naar een verpleeghuis of hospice?
- Wil ik euthanasie?
- Moet ik nog iets regelen?
- Wil ik iets achterlaten?

**Proactief zorgplan**

Door te praten over achteruitgang van het lichaam en het levensdoel, kunnen zorgverleners jou de beste zorg geven op het moment dat dit nodig is en kunnen ze rekening houden met jouw wensen.

Deze afbeelding is mogelijk gemaakt door het Nationaal Programma Palliatieve Zorg II. Medische Manier, Lidenburg | Stede, Nieuw Veningma, Nieuw van Doorn

over palliatieve zorg **Carend**

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 om het gesprek te starten

Het geeft rust als je jouw omgeving vertelt wat je wilt in deze laatste fase van jouw leven. Welke zorg en hulp je nodig hebt, bijvoorbeeld. [Waar](#) je wilt zijn in je laatste levensdagen, en met wie. De tips op deze pagina helpen het gesprek op weg.

- [Praten met jouw naasten](#)
- [Praten met jouw partner](#)
- [Praten met jouw arts](#)

## Alleenstaand en palliatieve zorg

Ben je alleenstaand, dan heb je vroeg of laat waarschijnlijk extra hulp nodig. Bijvoorbeeld voor het huishouden, maar ook om je naar een afspraak in het ziekenhuis te brengen.

Probeer ervoor te zorgen dat de dingen gebeuren zoals jij dat wilt. Zorg dat [jij bepaalt](#) waaraan je behoefte hebt, en wanneer. Maak [duidelijke afspraken](#) over wat je aan anderen over wilt laten en wat niet.

Je kunt extra hulp vragen aan:

- vrienden en familieleden
- burens 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.

## Praten met je (klein)kinderen over de dood

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. Op [kanker.nl](#) vindt je [meer informatie over het begeleiden van kinderen](#).

## **Praten over de laatste levensfase in verschillende culturen**

Praten over de laatste levensfase en de dood is voor iedereen anders, het is heel persoonlijk. Het geloof of de 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.