



## Praten over de laatste levensfase

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

### 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 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 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.

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.

### 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](http://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.