

Verslag Café Doodgewoon 28 november 2023:

Thema: Praat vandaag over morgen [Flyer](#)



Inleiding

In de 15^e eeuw leefde men letterlijk met de dood voor ogen. Hongersnoden, oorlogen en epidemieën zorgden ervoor dat mensen op grote schaal met de dood geconfronteerd werden. De gemiddelde levensverwachting was 30 jaar en een kwart van de kinderen stier voor het 5^e levensjaar. Om de stervensceremonie als voorbereiding op de dood in goede banen te leiden ontstonden er handboeken voor 'leken', genaamd de ars moriendi. Maarten Luther schreef in 1529 ook zo'n ars moriendi. Drie duidelijke verschillen: Luther richt zich op de stervende zelf in plaats van op de omstanders, Luther gaat uit van troost vanuit het eeuwige leven, genade en hemel in plaats van de focus op dood, zonde en hel. En als laatste, Luther verlegt de focus van de laatste uren voor het sterven naar vroegtijdige voorbereiding: *'In het leven, wanneer de dood nog ver weg is moet men zich gedachten erover voor geest roepen'*

Gedurende haar [presentatie](#) legt Jolien haar toehoorders diverse vragen voor waarover de aanwezigen met elkaar in gesprek gaan.

In haar werk heeft Jolien veelvuldig te maken met patiënten die te horen krijgen dat hun ziekte niet te genezen is en zij dus aan de palliatieve fase van hun leven zijn begonnen.

80% van de overlijdens is niet onverwacht. Dat geeft de mogelijkheid om keuzes te maken en beslissingen te nemen. Bijvoorbeeld; Waar wil ik overlijden?

Vraag: Is je huis geschikt voor je oude dag/ is het toekomstbestendig? Zijn er aanpassingen nodig/mogelijk of moet je dan wellicht verhuizen?

De dood is in onze samenleving niet mee zo zichtbaar, maar het is nodig het er over te hebben. M.a.w. Praat over de dood en er niet overheen.

In toenemende mate zijn patiënten en artsen bereid om te praten over de keuze: behandelen tot het uiterste, om zo lang mogelijk te leven of de kwaliteit van leven zo optimaal mogelijk te laten zijn (en dan maar iets vroeger te overlijden).

Vraag: Waar haal je plezier en steun uit? Wat is nodig om dit te behouden?

Als artsen en verpleegkundigen hierover in gesprek gaan wordt dit wel Proactieve zorg genoemd. Daarmee krijgt de patiënt meer regie over het laatste stuk van zijn/haar leven. Het betekent in veel gevallen ook: minder angst.

Hiervoor is het nodig te ontdekken wat je wel en wat je niet wilt.

Vraag: Welke mensen kunnen je helpen en welke taken kunnen zij wel of niet voor je uitvoeren?

Als de patiënt het gesprek aangaat zijn er dus keuzes te maken:

- Wel/niet behandelen
- Ziektegericht behandelen of inzetten op kwaliteitsbehoud
- Wel of geen levensverlenging nastreven

Sommige mensen zijn bang dat dit soort gesprekken de hoop van de patiënt zal wegnemen. De ervaring van Jolien is dat dit niet klopt. De angst voor de dood kan overbehandeling oproepen. Daar is niemand bij gebaat.

Vraag: Wie mag er namens u beslissen als u dat zelf niet meer kunt?

Bij elke ziekenhuisopname wordt tegenwoordig gevraagd: wilt u bij een hartstilstand gereanimeerd worden?

Wel een onderwerp om over na te denken. Boven de 70 jaar neemt de kans om zonder schade uit een reanimatie te komen sterk af!

We spreken vaak over “kwaliteit van leven” maar we kunnen ook denken en spreken over kwaliteit van sterven.

In de palliatieve fase kun je op vijf manieren naar je overlijden toe leven:

- Niets doen (het leven zijn gang laten gaan)
- Palliatieve sedatie laten toepassen (in de laatste twee weken)
- Euthanasie laten uitvoeren (volgens wet-en regelgeving)
- Stoppen met eten en drinken (om het overlijden te bespoedigen)
- Suicide plegen

Vraag: Waar wil ik sterven?

Samen leven en samen toegroeien naar het overlijden is van groot belang voor de rouwverwerking van de nabestaanden!

Vraag: Met welke naaste zou je in gesprek willen en wat zou je willen zeggen?

Jolien wijst haar gehoor op het “Centrum voor levensvragen” en ook op de functie van de “palliatief verpleegkundige” die zo langzamerhand in elk ziekenhuis is te vinden.

Tips:

- Neem bij dit soort gesprekken iemand mee
- Zorg dat je huisarts en andere zorgverleners op de hoogte zijn van gemaakte afspraken
- Heb je een wilsverklaring? Neem die mee naar je behandelaar
- Vraag om begeleiding van een palliatief verpleegkundige als deze nog niet in beeld is

Tot slot

Waarover gaat u morgen in gesprek?

Opvallend op deze avond was dat de aanwezigen gretig gebruik maakten van de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan over de vragen die Jolien haar gehoor voorlegde.

Een website die over dit onderwerp informatie verschaft is [Exit.nl](https://www.exit.nl)

Alle bezoekers kregen het [spel kiezen & delen](#) mee, om thuis ook met anderen over deze thema's in gesprek te kunnen gaan.

Auteur: Nico van Kempfen, 1 december 2023