

De dood is doodnormaal

Een blauwdruk van je sterfbed kan je niet maken, maar er alvast over nadenken kan wel. Praten over de dood moet gewoon worden, vertelden zorgmedewerkers en andere ervaringsdeskundigen gisteren tijdens een digitaal symposium van de Netwerken Palliatieve Zorg Fryslân.

NYNKE BRUINSMA

Niet over de dood nadenken en dan sterven is als autorijden zonder ooit rijles te hebben gehad, aldus journalist Barbara van Beukering. Haar beide ouders overleden aan darmkanker en de beleving van hun laatste levensfase verschilde enorm van elkaar. Haar vader werd overvallen met angst en daaruit voortvloeiend ontkenning, wat zijn laatste levensfase traumatisch maakte. Zowel voor zichzelf als voor zijn nabestaanden. Bij haar moeder ging het anders. Zij kon beter berusten en had daardoor een vrediger afscheid.

Na de dood van haar ouders startte ze een zoektocht naar het verband tussen de manier waarop mensen sterven en de rouwverwerking van nabestaanden. Ze schreef er een boek over: *Je kunt het maar één keer doen*. Vandaag de dag schrijft ze een serie voor *de Volkskrant* waarin nabestaanden terugblikken op het



Barbara van Beukering tijdens het online-symposium over palliatieve zorg. FOTO NIELS WESTRA

stervensproces van hun dierbaren, want: „We hebben de ervaringen van andere mensen nodig om te bekijken hoe we het zelf willen.”

De titel van haar boek was ook het thema van het symposium dat vanuit het Westcord WTC Hotel in Leeuwarden werd gestreamd, waar meer dan 650 zorgmedewerkers en andere geïnteresseerden naar keken.

Omdat zo'n 80 procent van de mensen met een aangekondigde dood te maken krijgt, is het volgens Van Beukering verstandig om alvast over je eigen laatste levensfase na te denken, vóórdat een arts meedeelt dat het einde verhaal is. Toch komt daar in de praktijk weinig van, gezien wij de laatste tijd angstiger zijn geworden voor het sterfproces. „De

dood was vroeger doodnormaal”, stelt ze. Onder andere secularisatie en de illusie dat het leven maakbaar is, zorgen ervoor dat wij ons verzetten tegen de dood.

Erover praten is volgens haar dé remedie voor letterlijke doodsangst. Voor artsen en andere specialisten die aan hun patiënt moeten mededelen dat ze niet lang meer te leven hebben, is vooral de inhoud van hun boodschap en het taalgebruik erg belangrijk. Ze ziet dat er namelijk nog veel te vaak om de hete brij heen wordt gedraaid. Praten over het leven, in plaats van alleen over de pijn en medicijnen, vindt Van Beukering ook belangrijk: „Als mensen dankbaar zijn voor hun leven, kunnen ze eerder berusten. Kijk vooral naar de

positieve dingen en haal die eruit.”

Om het voor hulpverleners gemakkelijker te maken om met patiënten, maar ook collega's te praten over de dood, zijn er in het werkveld enkele tools ontwikkeld die de komende maanden worden uitgetoetst. Onder anderen verpleegkundigen lieten aan tafel zien dat er laagdrempelige en praktische manieren zijn om de dood goed te bespreken. Zo moet het spel 'De dood uit de pot', het nieuwe broertje van de inmiddels bekende 'Kletsplot' (over tafelgesprekken), ervoor zorgen dat vragen stellen over de dood in zorgteams de normaalste zaak van de wereld wordt.

Speeddates tussen zorgverleners moeten kortere lijntjes mogelijk

‘We hebben de ervaringen van andere mensen nodig om te bekijken hoe we het zelf willen’

maken en een nieuw formulier met een vaste inhoud zou met de patiënt mee moeten reizen door de zorgketen, zodat alle zorgverleners weten wat er in de laatste fase nog wenselijk is. Te vaak wordt er volgens tafelgasten gewerkt met ‘eigen’ formulieren, waarvan andere hulpverleners soms het bestaan niet eens afweten. Daardoor worden er in de laatste levensfase wel eens fouten gemaakt. Een dokterswacht moet een terminale patiënt niet nog op het laatste moment voor een interventie naar het ziekenhuis sturen, als van tevoren al met de reguliere huisarts is besproken dat dit niet meer wenselijk is.

Ben Verleg (66) uit Sneek, die zelf in de palliatieve fase zit, vertelde wat hij belangrijk vindt in zijn leven. Na zijn slechtnieuwsgesprek besloot hij vooral dingen te doen die hij leuk vindt. Hij herinnerde zich dat hij het schrijven van zijn eerste boek *Geveugeld leiderschap* fantastisch vond, maar dat er nog wel ruimte voor verbetering was. Daarom wilde hij het herschrijven. In het boek vraagt hij zich af wat we van de vogelwereld kunnen leren als het om leiderschap gaat.

Hij ziet de mensen die voor het symposium bij elkaar gekomen zijn om meer te leren over het afstemmen van de juiste zorg als een zwerm spreuwen. „Zij staan voor mij voor zelfsturend leiderschap. Zij kunnen niet van bovenaf aangestuurd worden, maar moeten het met elkaar zien te fixen. Spreuwen zoeken elkaar's avonds altijd op. Dat maakt de zwerm heel groot, maar dat geeft niet, want ze botsen nooit.”