

ALS IK NADENK OVER MIJN LAATSTE LEVENSFASE

dan wil ik graag...

PDF INVULLEN?
Klik op de lijntjes
en typ je tekst.

MIJN VERHAAL
EN MIJN IDEEËN
& WENSEN OVER
MIJN LEVEN...

BEWAARD IN
DIT BOEKJE

Dit boekje bestellen?

Dat kan door een mail te sturen aan
Netwerk Palliatieve Zorg Utrecht Stad
en Zuidoost-Utrecht
m.wanders@careyn.nl

Inhoud

DEEL 1

PERSOONLIJK

DEEL 2

HANDIG & ZINVOL

VRAGEN/OVERWEGINGEN

Colofon

Augustus 2021

Dit is een uitgave van de **NETWERK PALLIATIEVE ZORG UTRECHT STAD
ZUIDOOST-UTRECHT** | netwerkpalliatievezorg.nl/utrechtstadenzuidoost

Copywrite: Netwerken Palliatieve Zorg Twente
Met dank aan: Stichting Roparun // roparun.nl
de Almeloopers // almeloopers.nl
Redactie en ontwerp: Studio Nieuwe Weide // nieuweweide.nl

Alleen
samen

Waarom dit boekje?

*'Ik heb het allemaal
op papier staan
en kan me (weer)
op andere dingen
richten'.*

WAT VANDAAG IS KAN MORGEN ANDERS ZIJN

Hoe bereid ik me voor? Voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase is er dit boekje. Een ongeneeslijke en/of chronische ziekte die achteruit gaat. Ervaringen uit je omgeving. Redenen om dit boekje voor jezelf te gaan gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of houvast.

Alleen samen

Samen met familie/ vrienden/ kennissen/ artsen/ zorgverleners kun je de laatste fase van je leven zo aangenaam mogelijk invullen. Omdat er zoveel mensen bij zijn, is het handig om zaken op te schrijven en te delen met alle betrokkenen.

Wat biedt dit boekje?

Handvatten, inspiratie voor gesprekken, tips en hopelijk structuur, rust en inzicht. Met ruimte om je eigen wensen op te schrijven. Nu allemaal gebundeld.

Meer mogelijk

Als jouw wensen bekend zijn is er misschien meer mogelijk dan verwacht.

HANDIGE & ZINVOLLE TIPS?

Typische
eigenschappen die
ik van mijn vader/
moeder heb...

extravert
optimistisch
gesloten...

Mijn
grote
liefde

Het ondeugendste dat ik
deed...

Ik ben trots op

ETEN & DRINKEN

Favoriete gerecht



MIJN HOBBY'S

MIJN WERK / LOOPBAAN

Niet lekker....

Dit doe ik graag

ALS IK OPNIEUW EEN BEROEP KAN KIEZEN DAN KOOS IK:

Belangrijk of niet?

UITERLIJKE VERZORGING

FAVORIETE MUZIEK / LIEDJE

omdat...

HET MOOISTE MOMENT

IK WORD GELUKKIG VAN



Ik wil nog graag...

Waar heb ik
spijt van

Mijn grootste verdriet

Belangrijke mensen voor mij

NAAM

OMDAT...

Wie vraag ik
om hulp?

Ik zou graag nog
weer eens contact
hebben met...



Wie mis je?
Wat maakte degene zo bijzonder?



IK MIS...

Mijn thuis

Thuis is voor mij...



Wat waardeer ik aan mijn huidige huis

Ik voel me thuis...

Spullen waar ik aan gehecht ben...

Handwriting practice lines for the 'Mijn thuis' section.

Wat is belangrijk in mijn leven?



WAAR HEB IK STEUN AAN?
WAAR WORD IK BLIJ VAN?
WAAR HAAL IK KRACHT UIT?

BELANGRIJKE DAGEN

Handwriting practice lines for the 'Wat is belangrijk in mijn leven?' section.

IK HOOP DAT MENSEN NIET VERGETEN DAT IK...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IK WIL ECHT NIET DAT...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WAT WIL IK NOG GRAAG
GEREGELD HEBBEN VOOR MIJN
NAASTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Goed om
te weten

IK HEB HET NEMEN
VAN BESLISSINGEN
VASTGELEGD IN:

- Levenstestament
- Testament
- Notariële volmacht
- Wilsverklaring
- Reanimeren verklaring
- Euthanasieverklaring
- Donorcodicil
- (Orgaan)donatie



Waar liggen deze?

.....

.....

.....

.....

Ik wil dat alle betrokkenen weten dat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn wensen voor mijn
medische behandeling in
de toekomst zijn...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weet de omgeving al wat je wilt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WAAR WIL IK STERVEN?

.....

WAAR WIL IK OPGEBAARD WORDEN? En hoe?

.....
.....

Wat wil ik zelf nog regelen?

WAAR MOETEN MIJN NAASTEN REKENING MEE HOUDEN?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Denk aan:
- Crematie of begrafenis?
- Religie en spiritualiteit?
- Lichaam beschikking wetenschap
- Welke uitvaartbegeleider?
- Locatie
- Genodigden
- Muziek
- Teksten
- Kleding....

Wat wil ik achterlaten? Voor wie?

.....
.....
.....



WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL OVER MIJN AFSCHEID

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Een brief , foto/video, sieraad, bezittingen,

Handwritten notes area with horizontal dashed lines.

HANDIGE & ZINVOLLE TIPS

ALS MIJN ^{levens-}EINDE NADERT

GEESTELIJKE VERZORGING / ZINGEVINGS- EN LEVENSVRAGEN
 In veel gevallen kun je voor zogenaamde levensvragen terecht bij je vertrouwde netwerk van familie, vrienden, collega's of een (geloofs)-gemeenschap. Als dit netwerk ontbreekt of niet de juiste plek is om je verhaal kwijt te kunnen, kun je terecht bij een geestelijk verzorger in jouw omgeving. Deze zijn aangesloten bij één van de 'centra voor levensvragen' in jouw regio. Ze zijn te vinden op: geestelijkeverzorging.nl



Vanaf hier begint het deel met handige en zinvolle tips met daarbij schrijfruimte.

INFORMATIE & HANDIGE LINKS ONLINE

ONLINE

thuisarts.nl (zoek op: *levenseinde, wens zorg en behandeling*)

levenseinde.patientenfederatie.nl

doodgewoonbespreekbaar.nl

rijksoverheid.nl

donorregister.nl

notaris.nl (ook voor *digitale nalatenschap*)

overpalliatievezorg.nl

HEB JE VRAGEN?

Neem contact op met het netwerk in je regio - ze zijn te vinden op: palliaweb.nl

BETEKENIS BEGRIPPEN

Onderstaand verklaren wij de meest gebruikte termen/begrippen die je zeker tegen komt als het gaat om niet meer beter worden of de laatste levensfase.

PALLIATIEVE ZORG

Palliatieve zorg heeft als doel om je leven draaglijker en comfortabeler te maken; door lijden te voorkomen of te verlichten. Deze zorg kan weken, maanden of jaren duren en is niet gericht op genezing. Palliatieve zorg wordt vaak verward met zorg in de laatste fase, maar palliatieve zorg is breder. Het betreft de fase vanaf het moment dat je hoort dat je niet meer beter wordt. Het gaat hierbij niet alleen om degene die ziek is, maar ook om familie en naasten. In het laatste stuk van je leven kun je palliatieve terminale zorg aanvragen. Een team van zorgverleners probeert ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk lijdt en dat je je leven

goed kunt afronden. Kwaliteit van sterven neemt hierdoor toe.

PALLIATIEVE SEDATIE

Het doel van palliatieve sedatie is het verlichten van klachten en het zo min mogelijk lijden. Het kan door een arts worden toegepast, als het niet lukt om klachten zoals pijn, benauwdheid en angst en/of onrust te verminderen. Of als behandeling van de klachten onaanvaardbare bijwerkingen zou geven.

Bij palliatieve sedatie verlaagt de arts met medicijnen het bewustzijn. De mate van bewustzijnsverlaging die hiervoor nodig is, kan variëren van oppervlakkig tot diep. Het kan zijn dat je na de start van de sedatie ook weer even wakker wordt; indien nodig zal de arts of verpleegkundige de dosering aanpassen. Het belangrijkste doel is dat de patiënt zich zo comfortabel mogelijk voelt. Palliatieve sedatie is een normale medische handeling en gebonden aan richtlijnen en mag alleen

toegepast worden als het overlijden binnen één tot twee weken wordt verwacht. Palliatieve sedatie versnelt het sterven niet. Palliatieve sedatie is dus iets anders dan euthanasie. Heb je eerder in een wilsverklaring vastgelegd dat je niet wilt dat de arts palliatieve sedatie toepast, dan zal de arts deze wens respecteren.

EUTHANASIE

Euthanasie is een vorm van levensbeëindiging. Bij euthanasie dient een arts medicijnen toe om een eind te maken aan ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Er gelden voorwaarden om euthanasie zorgvuldig uit te voeren. Euthanasie kan alleen plaatsvinden op jouw verzoek; een vrijwillig, weloverwogen en duurzaam verzoek. Je kunt dit vastleggen in een wilsverklaring (*zie betekenis pag 21*). Een arts is niet verplicht om euthanasie uit te voeren. Ook niet als je een wilsverklaring hebt opgesteld. Levensbeëindiging is geen plicht van de arts en geen recht van de patiënt.

Euthanasie is alleen legaal als aan alle zorgvuldigheidseisen is voldaan. Er zal altijd een tweede onafhankelijke arts beoordelen of de vraag voldoet aan de zorgvuldigheidseisen.

HULP BIJ ZELFDODING

Hulp bij zelfdoding is iets anders dan euthanasie. Bij hulp bij zelfdoding neemt de patiënt zelf een dodelijke drank in. De arts overhandigt deze drank persoonlijk aan de patiënt en blijft bij de patiënt tot de dood is ingetreden. Als de drank niet binnen redelijke tijd de dood tot gevolg heeft, moet de arts alsnog een injectie geven, waarna de patiënt (direct) zal overlijden. Voor hulp bij zelfdoding gelden wel dezelfde voorwaarden als bij euthanasie.

WILSVERKLARING

Een wilsverklaring is een document waarin je aangeeft wat jouw wensen zijn rondom behandeling of levenseinde. Deze verklaring wordt gebruikt als

zelf beslissen niet meer kan. Bijvoorbeeld bij coma, een zwaar ongeluk. Situaties waarin praten met de (eigen) arts niet meer lukt. Voor je naasten kan het ook fijn zijn als duidelijk op papier staat wat je wel en niet wilt. Door de behandelwensen vast te leggen in een wilsverklaring, voorkom je dat anderen op zo'n moment voor jou (moeten) beslissen.

! Het is belangrijk dat naasten en de arts weten dat er een wilsverklaring is.

Een wilsverklaring mag getypt, gedrukt of zelfs handgeschreven zijn. Een zelf geschreven wilsverklaring (met datum en je handtekening) is even rechtsgeldig als de beschikbare verklaringen van de notaris of van verenigingen. Belangrijk is wel dat er duidelijk beschreven wordt onder welke omstandigheden behandeling wel of

BETEKENIS BEGRIPPEN

niet meer mag plaats vinden. Het is belangrijk dat je je wilsverklaring met je huisarts bespreekt.

LEVENSTESTAMENT

Naast een wilsverklaring kan het zinvol zijn een levenstestament te maken. Hierin benoem je iemand die zich ontfermt over bijvoorbeeld jouw bankzaken en bezittingen, wanneer je daar door ziekte of ongeval niet meer toe in staat bent. Maar ook iemand die bijvoorbeeld medische beslissingen voor je mag nemen of persoonlijke wensen uitvoert. Dit geldt overigens niet voor een euthanasieverzoek. Het levenstestament is een bijzondere vorm van een testament. Het geldt tijdens je leven en gaat dus niet over wat er met je bezittingen moet gebeuren na je overlijden. Dat regel je in een testament.

Kijk voor meer begrippen en een uitgebreidere toelichting op palliatieve zorg op:

overpalliatievezorg.nl

MIJN ADRESSEN



MIJN HUISARTS

.....

.....

MIJN SPECIALIST

.....

.....

MIJN (WIJK)VERPLEEGKUNDIGE

.....

.....

MIJN VRIJWILLIGERS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEER RELEVANTE CONTACTGEGEVENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HANDIG & ZINVOL

Wat wil ik zelf regelen?

Wat heb ik zelf geregeld?

Zijn er mensen die dit moeten weten?
Of die dit aangaat?

Mijn boodschap bij belangrijke gebeurtenissen

WAT WIL IK (NOG) DOEN, ZEGGEN OF ACHTERLATEN:

- Door mij geschreven teksten/brieven over wie ik was, wat ik belangrijk vond en de wensen voor de toekomst van de mensen die ik lief heb - als ik er niet meer ben.
- Voogdij.
- Opgenomen videobeeld.
- Het nalaten/kopen van sieraden (kinderen).
- Het maken van gezamenlijke foto's.
- Gesprek met mijn partner om opnieuw het geluk te zoeken.
- Rituelen / religieuze wensen.

PRAKTISCH:

- Plek waar mijn wachtwoorden te vinden zijn.
- Welke abonnementen op mijn naam staan.
- Hoe zie ik mijn uitvaart/muziek.
- Testament / pensioenregeling en soort gelijke documenten.

Waar liggen deze documenten?

SCHRIJFRUIMTE

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRIJFRUIMTE

Wat wil ik echt niet?

ZELF REGELEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZELF REGELEN - ZORG EN BEHANDELING

- In hoeverre laat ik mijn leven bepalen door de bijwerkingen van de behandeling?
- Wat is voor mij kwaliteit van leven?
- Wat is voor mij kwaliteit van sterven?
- Waar wil ik mijn energie aan geven?
En als die energie straks minder gaat worden?
- Is er genoeg begrip en steun in mijn omgeving?
Heb ik dit met de mensen die voor mij belangrijk zijn afgestemd?
Als hierin verschillen zijn met wie kan ik dit dan bespreken?
- Moet ik mij schuldig voelen als ik wil stoppen met een behandeling?
- Voor wie anders dan mezelf laat ik me behandelen?
Hoe denkt mijn omgeving daarover?
- Wie ondersteunt mij tijdens een behandeling?
- Welke ondersteuning is er voor mijn naaste(n)
- Wordt het niet eens tijd om een gesprek aan te gaan met de arts?

SCHRIJFRUIMTE

.....

.....

.....

.....

SCHRIJFRUIMTE

TIJDENS BEHANDELING

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HANDIG & ZINVOL

Gesprekken met
(behandelend) arts

TIPS:

- Probeer iemand mee te nemen bij je bezoek aan de arts.
- Neem het gesprek (met toestemming) eventueel met een mobiele telefoon op.
- Maak vooraf thuis een geschreven lijstje, zo vergeet je geen vragen.
- Vertel de arts zoveel mogelijk wat voor mens je bent en wat voor jou belangrijk is.

MOGELIJKE VRAGEN:

- Wat betekenen de gebruikte medische termen? Of andere vaktaal.
- Is een second opinion zinvol?
- Indien er ziekenhuisopnames volgen:
Wie begeleidt mij tijdens deze opnames? Waar kan ik terecht?
- Is de arts op de hoogte gebracht? Heb ik daar zelf een rol in?
- Indien ik geen opname meer wil in het ziekenhuis; is de zorg in de thuissituatie gegarandeerd? Is de huisarts (-enpost) op de hoogte?
- Wat is precies het behandelplan? Wanneer wordt dit geëvalueerd?
- Kan ik altijd zelf beslissen waar ik voor kies?
- Welke leefregels gelden er? Of zijn die er niet?
- Wat brengt het mij? En wat kost het mij?

Is de informatie volledig en
duidelijk voor jou?!

SCHRIJFRUIMTE

datum / locatie

GESPREK ARTS



ALLEEN SAMEN

Blijf niet zitten met vragen/ onzekerheden/ klachten/ angsten, bespreek dit met je arts of verpleegkundige. Bijv. bij slaapproblemen, relatieproblemen, financieel etc. Zorg dat je goed genoeg geïnformeerd bent. Vraag hulp en blijf er niet mee zitten.

Doe het niet alleen - doe het samen.

