Met Arabische en Turkse begrippenlijst

مع قائمة بالمصطلحات العربية والتركية

Arapça ve Türkçe açıklama kılavuzu

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



Als ik nadenk over mijn laatste levensfase

dan wil ik graag...

Mijn verhaal en mijn ideeën & wensen over mijn leven...

Bewaard in dit boekje

Dit boekje bestellen?

Dat kan door een mail te sturen aan Netwerken Palliatieve Zorg Twente: *NPZT@carintreggeland.nl*

Alleen samen

Netwerken Palliatieve Zorg Twente

Inhoud

Vanaf hier:

Persoonlijk

4 Over mij
8 Mijn wensen
16 Mijn afscheid
17 Extra info

Achterin beginnen:

Handig & zinvol

20 Begrippenlijst Arabisch / Turks / NL
28 Mijn adressen / contactgegevens

Vragen/overwegingen

30 Wat kan je arts voor jou betekenen?
32 Tijdens de behandeling
34 Gesprek (behandelend) arts

Colofon

Oktober 2026

Dit is een uitgave van Netwerken Palliatieve Zorg Twente en Netwerk Palliatieve Zorg regio Gelderse Vallei in samenspraak met Vitale Gelderse Vallei en ondersteuning van Inclusio Care. Mede mogelijk gemaakt door Achterstandsfonds Gelderse Vallei.

palliaweb.nl/netwerk-twente

Copyright: Netwerken Palliatieve Zorg Twente

Vormgeving: Studio Nieuwe Weide // nieuweweide.nl

Alleen samen

'Deel je wensen met je arts en andere zorgverleners!'



Waarom dit boekje?

Wat vandaag is kan morgen anders zijn

Hoe bereid ik me voor op de laatste fase van mijn leven? Dit boekje kan je helpen om stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Je kunt hierin je gedachten, wensen en vragen opschrijven. Dit kan prettig zijn voor jezelf én de mensen om je heen. Voor sommige mensen spelen geloof, levensvisie of tradities een belangrijke rol bij deze onderwerpen. Ook daar is in dit boekje ruimte voor.

Alleen samen

In de laatste fase van het leven sta je er vaak niet alleen voor. Familie, naasten en zorgverleners spelen een belangrijke rol. In veel situaties worden keuzes samen gemaakt. Dit boekje kan helpen om met elkaar in gesprek te gaan.

Wat biedt dit boekje?

- Vragen om over na te denken
- Ruimte om dingen op te schrijven
- Tips voor gesprekken

Deel je wensen met je arts en andere zorgverleners!

Vergeet niet je wensen ook kenbaar te maken bij je behandelend (huis)arts bijvoorbeeld door het opstellen en bespreken van een wilsverklaring (of Al-Wasiya) en het bespreken van je wensen, waarden en behoeften met de andere zorgverleners.

Handige & zinvolle tips? Draai het boekje om, begin achterin

pasfoto?

Mijn naam:

Geboortedatum:

Geboorteplaats:

Wat wil ik vertellen over mijn leven?

Je kunt denken aan belangrijke momenten in je leven, mensen die belangrijk voor je zijn of dingen die jou gevormd hebben.



Als kind was ik...

Gebeurtenissen die mijn leven sterk beïnvloed hebben



Mijn jeugd en schoolperiode

Ik ben alleenstaand of getrouwd, heb wel/geen kinderen



Ik woonde... mijn gezin...

Typisch mij... rustig, zorgzaam, behulpzaam...

Eigenschappen die ik heb meegekregen van mijn familie of uit mijn opvoeding...

Ik ben trots op...

Eten & drinken

Favoriete gerecht

Niet lekker

Ik wil nog graag...

Voor mijn uiterlijke verzorging vind ik het belangrijk dat...

Dat ik door een vrouw geholpen word bij het omdoen van mijn hoofddoek

Dat mijn nagels op vrijdagen geknipt worden

Waar luistert u graag naar?

Denk aan de Koran, muziek of natuurgeluiden

omdat...

Het mooiste moment

Ik word gelukkig van






Thuis is voor mij...

Wat waardeer ik aan mijn huidige huis

Ik voel me thuis...

Spullen waar ik aan gehecht ben...

Mijn thuis

Waar heb ik steun aan?
Waar word ik blij van?
Waar haal ik kracht uit?





Belangrijke dagen

Wat geeft mij houvast in en betekenis aan mijn leven?

Belangrijke mensen voor mij

Naam	Omdat....

Wat wil ik nog graag geregeld hebben voor mijn naasten?





Wensen voor mijn naasten

Welke zaken/dingen wil ik nog regelen?

Wat wil ik doorgeven?

Wie vraag ik om hulp?



Ik mis...

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

Ik hoop dat mensen niet vergeten dat ik...

Ik wil echt niet dat...

Goed om te weten

Ik heb het nemen van beslissingen vastgelegd in:

- Levenstestament
- Testament
- Notariële volmacht
- Wilsverklaring *(of Al-Wasiya)*
- Reanimeren verklaring
- Donorcodicil*

*Als u geen keuze invult, staat u in het Donorregister met 'geen bezwaar tegen orgaandonatie'. Wilt u dat niet, dan heeft u verschillende keuzes. **www.donorregister.nl**

Waar liggen deze?

Ik wil dat alle betrokkenen weten dat...

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

Weet jouw omgeving al wat je wil?

Denk aan:

Religie
Lijkwade
Dodengebed en locatie
Uitvaartorganisatie
Begrafenis en begraafplek

Waar wil ik sterven?

Wat wil ik zelf nog regelen?

Denk aan rituelen tijdens of na het stervensproces

Wat wil ik achterlaten? Voor wie?



Een brief, foto/video, sieraad, bezittingen...



Heb je feedback op dit wensenboekje?
Scan de onderstaande QR-code en vul het feedback-formulier online in.

Informatie & handige links online

- **overpalliatievezorg.nl**
- **thuisarts.nl** *(zoek op: levenseinde, wens zorg en behandeling)*
- **levenseinde.patientenfederatie.nl**
- **rijksoverheid.nl**
- **notaris.nl** *(ook voor digitale nalatenschap)*
- **pharos.nl** *(zoek op: palliatieve zorg)*
- **3goedevragen.nl** *(voor bij gesprek arts)*

Heb je vragen?

Neem contact op met het netwerk in je regio - ze zijn te vinden op:
palliaweb.nl/zorgpraktijk/netwerken-palliatieve-zorg

Dit is het einde van het praktische deel van het boekje.
Als je het boekje omdraait begint daar het deel met handige en zinvolle tips met daarbij ook schrijfruimte.

قرارات نيابة عنك في مثل هذه الظروف.
يمكنك مسح رمز QR الموجود في أسفل الصفحة إلى اليمين للاطلاع على نموذج لإقرار الإرادة.

! من المهم أن يعرف أفراد الأسرة والمقربون منك والطبيب بوجود إقرار الإرادة.

يمكن أن يكون إقرار الإرادة مكتوبًا على الحاسوب أو مطبوعًا أو حتى بخط اليد. ويُعد الإقرار المكتوب بخط يدك، إذا كان مؤرخًا وموقعًا منك، صحيحًا من الناحية القانونية مثل الإقرارات المتاحة لدى كاتب العدل أو الجمعيات المختصة.
لكن من المهم أن توضّح فيه بشكل واضح الظروف التي يجوز فيها استمرار العلاج أو التي لا ترغب فيها باستمرار العلاج. ومن المهم أيضًا مناقشة إقرار الإرادة الخاص بك مع طبيب الأسرة.

وصية إدارة شؤون الحياة

إلى جانب إقرار الإرادة، قد يكون من المفيد إعداد وصية لإدارة شؤونك أثناء حياتك. وفي هذه الوثيقة تعيّن شخصًا، يسمى المفوَّض، يتولى الاهتمام، على سبيل المثال، بشؤونك المصرفية وممتلكاتك إذا أصبحت غير قادر على القيام بذلك بسبب المرض أو حادث.
وتترتب على إعداد هذه الوثيقة تكاليف. أما تعيين شخص مخوّل باتخاذ القرارات الطبية نيابة عنك أو بتنفيذ رغباتك الشخصية، فلا يشترط أن يتم من خلال وصية إدارة شؤون الحياة. ويمكنك تنظيم ذلك في إقرار الإرادة أو إقرار الرعاية الصحية، ويمكنك دائمًا تعديل هذا الإقرار إذا رغبت في ذلك.
وصية إدارة شؤون الحياة هي شكل خاص من أشكال الوصية، ويجب توثيقها لدى كاتب العدل. وهي سارية أثناء حياتك، ولذلك فهي لا تتعلق بما سيحدث لممتلكاتك بعد وفاتك. أما تنظيم ما سيحدث لممتلكاتك بعد الوفاة، فيتم من خلال وصية.

دار رعاية المحتضرين

على الرغم من استخدام أسماء مختلفة لدور رعاية المحتضرين، فإن طبيعة هذه الدور متشابهة إلى حد كبير. وهي عبارة عن منازل صغيرة أو أقسام مخصصة لرعاية المرضى في المرحلة الأخيرة من حياتهم.
عادةً ما تحتوي على ثلاث إلى عشر غرف. ويمكن للمريض وأفراد أسرته والمقربين منه استخدام غرفة المعيشة، وأحيانًا المطبخ أيضًا.
يُرحب بالمقربين من المريض لزيارته في أي وقت خلال النهار والليل، وغالبًا يمكنهم أيضًا المبيت هناك. وفي معظم دور رعاية المحتضرين، يُسمح حتى باصطحاب حيوان أليف صغير.
يعمل في دار رعاية المحتضرين مقدمو الرعاية والممرضون والأطباء. ويمكن أيضًا إشراك مقدمي خدمات رعاية آخرين، مثل المرشد الروحي/الرعوي، أو الأخصائي الاجتماعي، أو أخصائي العلاج الطبيعي.
قد تعتقد أن الأجواء في دار رعاية المحتضرين ثقيلة أو حزينة، وهذا قد يكون صحيحًا في بعض الأحيان، لكن دار رعاية المحتضرين هي أيضًا منزل مليء بالحياة. حيث يتم إعداد الطعام وغسل الملابس، ويمكن للناس أن يضحكوا، وغالبًا ما تكون الأجواء منزلية ودافئة ومريحة.
إذا كنت ترغب في التعرف على دار رعاية المحتضرين، يمكنك غالبًا زيارتها قبل طلب

امسح رمز QR للاطلاع على نموذج لإقرار الإرادة على موقع palliaweb.nl.

الإقامة فيها أو حتى لمجرد التعرف عليها.
ويمكنك التواصل معهم مباشرة. وفي بعض الأحيان يتم تنظيم أيام مفتوحة للزوار.
يساعد المتطوعون في توفير الأجواء المنزلية، مثل تقديم القهوة والشاي، والمساعدة في إعداد الوجبات، وتقديم خدمات إضافية مثل القراءة للمريض، أو العزف على الموسيقى، أو الرسم. ويعمل المتطوعون والممرضون معًا لتقديم أفضل رعاية ممكنة للمريض.

الميراث الرقمي

يشمل ميراثك الرقمي كل ما تتركه على الإنترنت بعد وفاتك. كما يشمل كل ما قمت بتخزينه على هاتفك الذكي أو حاسوبك المحمول أو جهازك اللوحي أو الحاسوب الشخصي أو الأقراص الصلبة أو بطاقات SD.
والسؤال هو: ماذا سيحدث لهذه البيانات والحسابات والممتلكات الرقمية بعد وفاتك؟ خلال حياتنا، نقوم بتجميع كمية كبيرة من الممتلكات الرقمية والعقود والاشتراكات. ومن أمثلة ذلك :

- حسابات وملفات التواصل الاجتماعي، مثل FACEBOOK و INSTAGRAM و WHATSAPP و LINKEDIN و PINTEREST و TIKTOK و SNAPCHAT و YOUTUBE وغيرها.
- البيانات الشخصية، مثل الصور ومقاطع الفيديو والملفات النصية، المخزنة على الهاتف أو الحاسوب أو الأقراص الصلبة أو بطاقات SD أو في التخزين السحابي.
- الممتلكات الرقمية و/أو حقوق الاستخدام، مثل الألعاب الإلكترونية والكتب الإلكترونية والأفلام والموسيقى وأسماء نطاقات المواقع الإلكترونية والمحتوى الموجود في المدونات ومواقع الفيديو والمدونات المصورة، والنقاط الرقمية المدخرة.
- الأموال الرقمية، مثل العملات المشفرة والأرصدة الموجودة على الإنترنت، مثل رصيد PAYPAL، وكذلك الأرصدة الموجودة على بطاقة المواصلات الذكية الخاصة بشركة السكك الحديدية الهولندية (NS) أو في مواقع البوكر، إضافة إلى بطاقات الهدايا، مثل بطاقات COOLBLUE.
- كلمات المرور ورموز الدخول للأجهزة، مثل الحاسوب والحاسوب المحمول والجهاز اللوحي والهاتف الذكي، ولخدمات التخزين السحابي، مثل ONEDRIVE و GOOGLE DRIVE و DROPBOX و ICLOUD، وكذلك حسابات المواقع والمتاجر الإلكترونية وخدمات البث وغيرها.

ولرفع الوعي بأهمية الميراث الرقمي، تم إطلاق حملة بعنوان «متصل بلا نهاية» (ONEINDIG ONLINE)، عبر موقع DATANADEDOOD.NU.

ومن المواقع المهمة أيضًا موقع VEILIGINTERNETTEN.NL.

يمكن العثور على نصائح وإرشادات حول كيفية تنظيم الميراث الرقمي على كلا الموقعين.

فيما يلي نوضح أكثر المصطلحات والمفاهيم شيوعًا التي قد تصادفها بالتأكيد عندما يتعلق الأمر بمرض لم يعد من الممكن علاجه أو بالمرحلة الأخيرة من الحياة.

الرعاية التلطيفية

تهدف الرعاية التلطيفية إلى جعل الحياة أكثر تحملا وراحة، من خلال الوقاية من المعاناة أو تخفيفها. وقد تستمر هذه الرعاية لأسابيع أو أشهر أو سنوات، ولا تهدف إلى الشفاء.
غالبًا ما يتم الخلط بين الرعاية التلطيفية والرعاية المقدمة في المرحلة الأخيرة (النهائية) من الحياة، إلا أن الرعاية التلطيفية مفهوم أوسع. فهي تبدأ منذ اللحظة التي يخبرك فيها الطبيب أو مقدم الرعاية المعالج بأنه لم يعد قادرًا على علاجك أو شفائك.
ولا تقتصر الرعاية التلطيفية على الشخص المريض فقط، بل تشمل أيضًا أفراد الأسرة والأشخاص المقربين منه. وفي المرحلة الأخيرة من الحياة، يمكن طلب الرعاية التلطيفية النهائية. يشكل المريض، مع أفراد أسرته والمقربين منه ومقدمي الرعاية الغير رسمية، فريقًا يمكن أن يضم أيضًا متطوعين و/أو مقدمي رعاية محترفين. ويعمل الجميع معًا بهدف تقليل المعاناة قدر الإمكان، ومساعدة المريض على إنهاء حياته بصورة جيدة وكريمة. وبذلك تتحسن نوعية وراحة مرحلة الاحتضار والوفاة.

التهدئة التلطيفية

تهدف التهدئة التلطيفية إلى تخفيف الأعراض وتقليل المعاناة قدر الإمكان. ويمكن للطبيب اللجوء إليها عندما لا تنجح الوسائل الأخرى في تخفيف أعراض مثل الألم أو ضيق التنفس أو الخوف و/أو القلق والتوتر، أو عندما تكون معالجة هذه الأعراض مصحوبة بآثار جانبية غير مقبولة.
في التهدئة التلطيفية، يقوم الطبيب باستخدام الأدوية لتقليل مستوى الوعي. ويمكن أن يتراوح انخفاض الوعي المطلوب من تهدئة سطحية إلى تهدئة عميقة.
قد يحدث أن يستعيد المريض وعيه لفترة قصيرة بعد بدء التهدئة؛ وإذا لزم الأمر، يقوم الطبيب أو الممرض بتعديل جرعة الدواء. والهدف الأساسي هو أن يشعر المريض بأكبر قدر ممكن من الراحة.
التهدئة التلطيفية إجراء طبي اعتيادي يخضع لإرشادات وقواعد طبية، ولا يجوز تطبيقه إلا عندما يكون من المتوقع حدوث الوفاة خلال أسبوع إلى أسبوعين.
التهدئة التلطيفية لا تُسرّع عملية الموت.
إذا كنت قد أوضحت مسبقًا في إقرار مكتوب بالإرادة أنك لا ترغب في أن يطبق الطبيب التهدئة التلطيفية، فسوف يحترم الطبيب هذه الرغبة.
إذا كنت ترغب في التحدث أكثر حول هذا الموضوع، فأخبر الطبيب أو مقدم الرعاية المعالج بذلك، أو ناقش الأمر مع مرشد روحي/رعوي.

إقرار الإرادة (الوصية الطبية المسبقة)

إقرار الإرادة هو وثيقة توضّح فيها رغباتك المتعلقة بالعلاج الطبي أو بنهاية الحياة. ويُستخدم هذا الإقرار عندما لا تعود قادرًا على اتخاذ القرارات بنفسك، مثل حالات الغيبوبة أو التعرض لحادث خطير، أي في الحالات التي لا يعود فيها من الممكن التحدث مع طبيبك بنفسك.
وقد يكون من المفيد أيضًا لعائلتك والمقربين منك أن تكون رغباتك مكتوبة بوضوح، بحيث يعرفون ما الذي تريده وما الذي لا تريده. ومن خلال تسجيل رغباتك العلاجية في إقرار مكتوب، فإنك تتجنب أن يضطر الآخرون إلى اتخاذ

Aşağıda, artık iyileşmenin mümkün olmadığı veya yaşamın son döneminde karşılaşabileceğiniz en sık kullanılan terim ve kavramları açıklıyoruz.

Palyatif bakım

Palyatif bakımın amacı, yaşamı daha katlanılabilir ve daha rahat hâle getirmek; acı ve sıkıntıları önlemek veya azaltmaktır. Bu bakım haftalar, aylar veya yıllar sürebilir ve hastalığı iyileştirmeye yönelik değildir. Palyatif bakım çoğu zaman yaşamın son dönemindeki (terminal dönem) bakımla karıştırılır. Ancak palyatif bakım daha geniş kapsamlıdır. Bu bakım, tedavinizi yapan doktor veya sağlık çalışanının size artık iyileşmenizin mümkün olmadığını söylediği andan itibaren başlar. Palyatif bakım yalnızca hasta olan kişiyi değil, ailesini ve yakınlarını da kapsar. Yaşamınızın son döneminde palyatif terminal bakım talep edebilirsiniz. Yakınlarınız ve bakımınızı üstlenen aile üyelerinizle (mantelzorgers) birlikte bir ekip oluşturursunuz. Gerektiğinde gönüllüler ve/veya profesyonel sağlık çalışanları da bu ekibe katılabilir. Hep birlikte, mümkün olduğunca az sıkıntı çekmenizi ve yaşamınızı iyi bir şekilde tamamlamanızı sağlamaya çalışırsınız. Bu şekilde yaşamın son dönemindeki bakım ve ölüm sürecinin kalitesi artırılabilir.

Palyatif sedasyon

Palyatif sedasyonun amacı, şikâyetleri ve sıkıntıları mümkün olduğunca azaltmaktır. Ağrı, nefes darlığı, korku ve/veya huzursuzluk gibi şikâyetlerin azaltılması mümkün olmadığında veya bu şikâyetlerin tedavisinin kabul edilemeyecek yan etkileri olacağında doktor tarafından uygulanabilir. Palyatif sedasyonda doktor, ilaçlar kullanarak bilinç düzeyini azaltır. Bunun için gereken bilinç azalmasının derecesi kişiye göre değişebilir ve yüzeyselden derine kadar olabilir. Sedasyon başladıktan sonra kişi bazen tekrar uyanabilir. Gerekli olması durumunda doktor veya hemşire ilaç dozunu ayarlayabilir. En önemli amaç, hastanın mümkün olduğunca rahat ve huzurlu olmasıdır. Palyatif sedasyon normal bir tıbbi uygulamadır ve belirli tıbbi kurallara ve yönergelere bağlıdır. Yalnızca kişinin ölümünün bir ila iki hafta içinde gerçekleşmesinin beklendiği durumlarda uygulanabilir. Palyatif sedasyon ölümü hızlandırmaz. Daha önce bir irade beyanında (wilsverklaring) doktorun palyatif sedasyon uygulamasını istemediğinizi belirtmişseniz, doktor bu isteğinize saygı gösterecektir. Bu konu hakkında daha fazla konuşmak istiyorsanız, bunu doktorunuzla veya tedavinizi yapan sağlık çalışanıyla paylaşabilir ya da bir manevi danışmana (geestelijk verzorger) başvurabilirsiniz.

İRADE BEYANI

İrade beyanı, tedavi veya yaşamın son dönemiyle ilgili isteklerinizi belirttiğiniz

bir belgedir. Bu belge, kendi kararınızı veremeyecek durumda olduğunuz zaman kullanılır. Örneğin koma hâlinde olduğunuzda veya ağır bir kaza geçirdiğinizde ve kendi doktorunuzla konuşmanız mümkün olmadığında. Yakınlarınız açısından da ne istediğinizin ve ne istemediğinizin yazılı olarak açıkça belirtilmiş olması rahatlatıcı olabilir.Tedaviyle ilgili isteklerinizi önceden bir irade beyanında belirtmek, böyle bir durumda başkalarının sizin yerinize karar vermek zorunda kalmasını önlemeye yardımcı olur. Örnek bir irade beyanı için sağ alt köşedeki QR kodundaki bağlantıya bakabilirsiniz.

ÖNEMLİ! Yakınlarınızın ve doktorunuzun bir irade beyanınız olduğunu bilmesi çok önemlidir.

İrade beyanı bilgisayarda yazılabilir, yazdırılabilir veya el yazısıyla hazırlanabilir. Tarih atılmış ve imzalanmış kendi el yazınızla hazırladığınız bir irade beyanı, noter veya çeşitli dernekler tarafından sunulan hazır belgeler kadar hukuken geçerlidir. Ancak hangi durumlarda tedavinin uygulanmasına izin verildiğinin veya verilmediğinin açıkça belirtilmesi önemlidir. İrade beyanınızı aile doktorunuzla (huisarts) görüşmeniz önemlidir.

Yaşam vekâletnamesi

Bir irade beyanının yanı sıra yaşam vekâletnamesi hazırlamak da yararlı olabilir. Bu belgede, hastalık veya kaza nedeniyle kendi işlerinizi artık kendiniz yapamayacak duruma geldiğinizde, örneğin banka işlemleriniz ve mal varlığınızla ilgilenmesi için bir kişiyi (vekil / yetkili kişi) belirleyebilirsiniz. Bunun için belirli bir ücret ödenmesi gerekir.
Tıbbi kararlarınızı sizin adınıza alacak veya kişisel isteklerinizi yerine getirecek bir kişiyi belirlemek için mutlaka yaşam vekâletnamesi gerekmez. Bunu, istediğiniz zaman değiştirebileceğiniz bir irade beyanı veya bakım/tıbbi istek beyanında belirtebilirsiniz. Yaşam vekâletnamesi özel bir tür hukuki belgedir ve noter tarafından hazırlanmalıdır. Bu belge hayatınız boyunca geçerlidir ve ölümünüzden sonra mal varlığınızın ne olacağıyla ilgili değildir. Ölümünüzden sonra mal varlığınızın nasıl paylaşılacağını düzenlemek için vasiyetname (testament) gerekir.

Hospis

Hospislerin farklı isimleri olabilir, ancak çoğunda benzer özellikler bulunur. Hospisler, yaşamlarının son döneminde olan hastaların bakımının yapıldığı küçük bakım evleri veya özel bakım bölümleridir. Genellikle üç ila on arasında oda bulunur. Hasta olarak siz ve yakınlarınız ortak oturma odasını ve bazen mutfağı kullanabilirsiniz. Yakınlarınız gece ve gündüz sizi ziyaret edebilir ve çoğu zaman gece sizin yanınızda kalabilir.Birçok hospiste küçük bir evcil hayvanın bile kabul edilmesine izin verilir. Hospislerde bakım personeli, hemşireler ve doktorlar çalışır. Bunun yanında manevi danışman, sosyal hizmet uzmanı veya fizyoterapist gibi başka sağlık ve bakım çalışanları da görev alabilir. Bir hospisin ortamının ağır veya üzücü olduğunu düşünebilirsiniz. Bazen gerçekten de üzücü anlar yaşanabilir; ancak hospis aynı zamanda hayatın devam ettiği bir ev ortamıdır. Yemek yapılır, çamaşır yıkanır, gülünebilir ve çoğu zaman sıcak ve samimi bir ev ortamı vardır. Bir hospisi merak ediyorsanız, kabul edilmeden önce veya sadece bilgi edinmek amacıyla çoğu zaman ziyaret edebilirsiniz. Bunun için hospisle iletişime geçmeniz yeterlidir. Bazı hospislerde ayrıca tanıtım veya açık günler düzenlenir. Gönüllüler, örneğin kahve ve çay ikram ederek, yemeklerin hazırlanmasına yardımcı olarak veya kitap okuma, müzik yapma ve resim yapma gibi etkinliklerle hastalara destek olarak ortamın daha sıcak ve ev gibi olmasını sağlar. Gönüllüler ve hemşireler birlikte çalışarak sizin için mümkün olan en iyi bakımı sağlamaya çalışırlar.

Örnek irade beyanına ulaşmak için QR kodunu tarayabilirsiniz.**palliaweb.nl**

Dijital miras

Dijital miras, kişi öldükten sonra internette geride bıraktığı her şeyi ifade eder. Akıllı telefonunuzda, dizüstü bilgisayarınızda, tabletinizde, bilgisayarınızda, harici sabit disklerinizde veya SD kartlarınızda kayıtlı olan her şey de dijital mirasınızın bir parçasıdır. Öldüğünüzde bunlara ne olacak. Yaşamımız boyunca çok sayıda dijital varlık, sözleşme ve abonelik biriktiriyoruz. Örneğin:

- Sosyal medya profilleri: Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn, Pinterest, TikTok, Snapchat, YouTube vb.
- Kişisel bilgiler: Telefon, bilgisayar, harici sabit diskler, SD kartlar veya bulut sistemlerinde saklanan fotoğraflar, videolar ve metin dosyaları.
- Dijital varlıklar ve kullanım hakları: Oyunlar, e-kitaplar, filmler, müzikler, internet sitesi alan adları, blog ve vlog sitelerindeki içerikler ve dijital puanlar.
- Dijital para ve çevrim içi bakiyeler: Kripto paralar, PayPal gibi çevrim içi hesaplarda bulunan paralar, NS ulaşım kartındaki bakiye, çevrim içi platformlardaki bakiyeler veya Coolblue gibi mağazaların hediye kartları.
- Şifreler ve erişim kodları: Bilgisayar, dizüstü bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi cihazların şifreleri; OneDrive, Google Drive, Dropbox veya iCloud gibi bulut depolama sistemlerinin şifreleri; internet siteleri, çevrim içi mağazalar, yayın hizmetleri ve diğer hesapların kullanıcı bilgileri ve şifreleri.

İnsanları dijital mirasları konusunda bilinçlendirmek amacıyla Oneindig Online adlı bir kampanya başlatılmıştır: datanadedood.nu
Bir diğer önemli internet sitesi ise Veilig Internetten'dir.
Bu iki internet sitesinde dijital mirasınızı düzenlemekle ilgili çeşitli öneriler ve bilgiler bulunmaktadır.

Palliaweb.nl internet sitesinde örnek bir irade beyanı bulunmaktadır.

Onderstaand verklaren wij de meest gebruikte termen/begrippen die je zeker tegenkomt 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 (terminale) fase, maar palliatieve zorg is breder. Het betreft de fase vanaf het moment dat je van jouw behandelaar hoort dat hij of zij je niet meer beter kan maken. 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. Samen met jouw naasten en mantelzorgers vorm je een team eventueel aangevuld met vrijwilligers en/of professionele zorgverleners. Samen probeer je 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, 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. Heb je eerder in een wilsverklaring vastgelegd dat je niet wilt dat de arts palliatieve sedatie toepast, dan zal de arts deze wens respecteren. Heeft u behoefte om hierover verder te praten, benoem dit dan bij u behandelaar of leg dit voor aan een geestelijk verzorger.

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 of 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. Bekijk de link (QR- code rechtsonder) voor een voorbeeld wilsverklaring.

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

Een wilsverklaring mag getypt, gedrukt of zelfs handgeschreven zijn. Een zelfgeschreven 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 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 (een gevolmachtigde) die zich ontfermt over bijvoorbeeld jouw bankzaken en bezittingen, wanneer je daar door ziekte of ongeval niet meer toe in staat bent. Hier zijn kosten aan verbonden. Iemand benoemen die medische beslissingen voor je mag nemen of die persoonlijke wensen uitvoert, hoeft niet in een levenstestament. Dat kun je in een wils- of zorgverklaring doen, die je altijd kunt aanpassen als je dat wilt.
Het levenstestament is een bijzondere vorm van een testament en dient bij de notaris vastgelegd te worden. Het geldt tijdens je leven en gaat dus niet over wat er met je bezittingen gebeurt na je overlijden. Dat regel je in een testament.

Hospice

Ook al worden er verschillende namen aan hospices gegeven, er is veel hetzelfde. Het zijn kleine huizen of afdelingen om patiënten in hun laatste levensfase te verzorgen. Meestal zijn er drie tot tien kamers. Als patiënt kun jij en jouw naasten de huiskamer en soms de keuken gebruiken. Je naasten zijn dag en nacht welkom en kunnen vaak ook blijven slapen. In de meeste hospices is zelfs een (klein) huisdier welkom.

In een hospice werken verzorgenden, verpleegkundigen en arts(en). Er kunnen ook andere zorgverleners betrokken worden zoals een geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of fysiotherapeut. Je denkt misschien dat de sfeer in een hospice zwaar of verdrietig is - en dat kan het soms ook zijn -, maar een hospice is ook een huis vol leven. Er wordt gekookt en gewas-

Scan de QR-code voor een voorbeeld wilsverklaring op **palliaweb.nl**

sen, er mag gelachen worden en de huiselijke sfeer is vaak gezellig. Als je nieuwsgierig bent naar een hospice, kun je vaak – voor een opname of als geïnteresseerde – een kijkje nemen. Neem daarvoor gewoon contact op. Soms worden er ook open dagen georganiseerd.

Vrijwilligers zorgen voor huiselijkheid, bijvoorbeeld door koffie en thee te schenken, de maaltijden te verzorgen, en om extra zorg te geven zoals voorlezen, muziek maken of schilderen. De vrijwilligers en verpleegkundigen werken samen om zo goed mogelijk voor jou te zorgen.

Digitale nalatenschap

Onder je digitale nalatenschap valt alles wat van je achterblijft op internet als je bent overleden. Ook alles wat je op je smartphone, laptop, tablet, pc, hard disk drives of SD-kaarten hebt opgeslagen, hoort bij je digitale nalatenschap. Wat moet daarmee gebeuren als je komt te overlijden?

Tijdens ons leven bouwen we een flinke hoeveelheid digitale bezittingen, contracten en abonnementen op. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- Profielen op sociale media (zoals Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn, Pinterest, Tiktok, Snapchat, YouTube e.d.)
- Persoonlijke gegevens (zoals foto's, filmpjes en tekstbestanden), opgeslagen op je telefoon, computer, harddisk drives, SD-kaarten of in de cloud
- Digitale bezittingen en/of gebruiksrechten (games, e-books, films, muziek, domeinnamen van websites, content op blog- en vlogsites en digitale spaarpunten)
- Digitaal geld, zoals cryptomunten en online tegoeden (bijvoorbeeld op PayPal, maar ook op de chipkaart van de NS of bij pokerwebsites) of cadeaubonnen (bijvoorbeeld van Coolblue)
- Daarnaast heb je waarschijnlijk een flinke verzameling met wachtwoorden en toegangscodes voor: apparaten (zoals computer, laptop, tablet, smartphone) cloud-opslag (zoals OneDrive, Google Drive, Dropbox of iCloud) profielen van websites, webshops, streamingdiensten en meer.

Om mensen bewust te maken over hun digitale nalatenschap is in 2024 een campagne gestart: Oneindig Online: **datanadedood.nu**. Een andere belangrijke website is: **veiliginternetten.nl**.

Op beide websites zijn tips te vinden voor het regelen van je digitale nalatenschap.

Goed om te weten

Mantelzorgers en vrijwilligers

Mantelzorg is zorg voor jou als je ongeneeslijk ziek bent, en hulp of ondersteuning nodig hebt. Dit kan van een familielid zijn, maar ook een dierbare vriend(in) of goede buur. Als je die zorg of ondersteuning geeft, ben jij mantelzorger.

Men vindt het vaak logisch om te zorgen voor een partner, ouder, kind of zelfs een vriend of buurman als die ziek wordt.

Mantelzorg is iets van alle leeftijden – van kind tot volwassene. Vaak word je mantelzorger zonder daar een duidelijke keuze in te hebben gemaakt. Het voelt zo vanzelfsprekend. Je hebt niet op een dag gezegd: 'Ik word mantelzorger.' Het is iets dat vanuit een onvoorziene situatie ontstaat. Mantelzorg geef je vanwege de emotionele band die je met iemand hebt en is niet betaald. Als je wilt, kun je in de palliatieve fase zorg of hulp krijgen van vrijwilligers. Jouw arts of zorgverlener kan je vertellen waar jij in jouw regio hulp van vrijwilligers kunt vragen.

Vrijwilligers kunnen je helpen door bijvoorbeeld:

- samen boodschappen te doen
- een luisterend oor te bieden
- samen je hobby uit te oefenen omdat je dat alleen niet meer kan
- bij jou te zijn zodat jouw mantelzorger de gelegenheid heeft om iets voor zichzelf te doen.

Vrijwilligersorganisaties zijn bijvoorbeeld VPTZ organisaties of welzijnsorganisaties bij jou in de buurt. Ook de Zonnebloem of het Rode Kruis ondersteunen vrijwillig.

Scan de QR-code voor meer informatie over VPTZ of ga naar **vptz.nl**

Mijn adressen



Mijn huisarts

Mijn specialist

Mijn (wijk)verpleegkundige

Mijn vrijwilligers

Mijn religieuze instelling

Overig

Meer relevante contactgegevens

Handig & zinvol

Wat kan mijn arts voor mij betekenen?

Waar kan je het met hem over hebben?

Gespreksonderwerpen

- Hoe is het ziek zijn voor mij? Hoe reageert mijn omgeving hierop?
- Wat zijn mijn wensen? Wat wil ik en wat wil ik niet?
- Wat zijn de mogelijkheden in de vorm van zorg thuis?
- Heeft het palliatief team van het ziekenhuis voor mij mogelijk waarde?
- Uitleg over palliatieve sedatie? Wat is dat? Wat kan het betekenen?
- Wat verwacht je van je arts?
- Mogelijkheden en betekenis hospice.
- Welke klachten en/of complicaties kan ik verwachten?
  En hoe kan ik deze bestrijden?
  Wat zijn de mogelijkheden rond symptoombestrijding?
- Informatie over werking en mogelijke bijwerkingen van morfine.
- Wat kan de arts voor mij betekenen als mijn levenseinde nabij komt?

Schrijfruimte

Schrijfruimte

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)?

Schrijfruimte

Schrijfruimte

Schrijfruimte

datum / locatie



Alleen samen

Blijf niet zitten met vragen, onzekerheden, klachten, angsten. Bespreek dit met je arts of verpleegkundige. Bijvoorbeeld bij slaapproblemen, relatieproblemen, financiële problemen etc. Zorg dat je goed genoeg geïnformeerd bent. Vraag hulp en blijf er niet mee zitten. **Doe het niet alleen - doe het samen.**

Jouw wens, praat erover

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.
- Neem vooraf eens een kijkje op **3goedevragen.nl**

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?

Met Arabische begrippenlijst
Met Turkse begrippenlijst

Handige & zinvolle tips

Met schrijfruimte voor gedachten, vragen en onzekerheden

Als mijn levens einde nadert

gesprek met arts

beslissingen

ondersteuning

behandelingen

adressen