

10 oktober 2023

Voorbereid op de laatste levensfase? Een goed gesprek hierover loont!

Niet iedereen praat graag of makkelijk over de naderende dood. Vaak wordt het gesprek over het levenseinde pas gevoerd als het moment van sterven dichtbij, of zelfs daar is. Dat kan ongemak geven. Immers: Een goed gesprek voer je niet in crisis.

- Citaat: *'Ik woon in een woonzorgcentrum en ik merk dat de andere bewoners dit onderwerp mijden, ze praten niet over het levenseinde.'*
- Citaat: *'Eigenlijk moet je het er al over hebben als je nog niets mankeert. Maar dan denk je: Het is nog zo ver weg, dit gaat niet over mij. Terwijl, het feit dat het nog wat verder van je af ligt maakt het misschien ook juist makkelijker om het erover te hebben.'*

Folder

Het Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam Diemen (NPZA) heeft in juni jl. een folder uitgebracht met als titel "[Bent u voorbereid op de laatste levensfase?](#)". Leden van de expertisegroep palliatieve zorg Cordaan hebben hieraan bijgedragen. Met deze folder, die breed verspreid wordt binnen de regio Amsterdam, beoogt het NPZA bewustwording te creëren en een helpende hand te bieden door het geven van uitleg, informatie en tips.



Met ingang van september wordt de folder standaard toegevoegd aan het informatiepakket voor nieuwe bewoners en verspreid binnen het netwerk van de Thuiszorg Cordaan. Via de wijkverpleging wordt de folder onder de thuiswonende cliënten verspreid.

Iedereen heeft er baat bij

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die in een vroeg stadium gesprekken over het levenseinde aangaan of hiertoe worden uitgenodigd door zorgverleners en/of naasten, een betere kwaliteit van leven hebben. Het vastleggen van wensen en behoeften brengt rust en duidelijkheid bij mensen en draagt bij aan hun waardigheid. Mensen kunnen hun leven zo op een zorgvuldige manier afsluiten. Ze waren er immers op voorbereid. Welke voordelen het gesprek nog meer oplevert, lees je [hier](#).

- Citaat: *'Het gaat er niet alleen om: hoe sterf je. Maar ook: hoe leef je. Niet alleen: wat kan er dan niet meer, maar ook: hoe wil je het wél. Dan voelt zo'n gesprek over het levenseinde opeens een stuk positiever.'*
- Citaat: *"Ik maakte me zorgen over de toekomst: hoe moet ik verder zonder mijn vrouw? Hoe kan ik straks voor de kinderen blijven zorgen? Hoe zit het met ons geld? Dat daar aandacht voor was, heeft me erg geholpen."*

Dit goed besproken en geregeld te hebben, zorgt óók voor veel rust en duidelijkheid bij naasten én bij zorgverleners. Zij zijn namelijk op de hoogte van de wensen en keuzes van de persoon in kwestie.

- Citaat: *We gingen het onderwerp de hele tijd uit de weg, want het was veel te ingewikkeld en emotioneel. Het was dan ook heel fijn dat de huisarts het aankaartte en we vrij snel in gesprek zijn gegaan. Nu staan al haar wensen op papier en weet ik hoe ik tegen die tijd moet handelen.*

Hoe voer jij het gesprek?

Vind je het belangrijk dat dit gesprek wordt gevoerd? Wat is volgens jou belangrijk bij een gesprek over de laatste levensfase? Wat is het beste moment om dit gesprek te voeren, en wie zou dat moeten doen? Tips en adviezen zijn welkom!

