

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

NETWERKEN
Palliatieve Zorg

NOORDWEST-UTRECHT
& UTRECHT ZUID

NETWERKEN
Palliatieve Zorg

UTRECHT STAD
ZUIDOOST-UTRECHT

Dit boekje bestellen?

Dat kan door een mail te sturen aan:
netwerkpalliatievezorgutrecht@outlook.com

Onze netwerken

Dit is een gezamenlijke uitgave van de netwerken palliatieve zorg Utrecht-Stad, Zuidoost-Utrecht, Noordwest-Utrecht en Utrecht-Zuid. Een netwerk is een samenwerkingsverband in de regio van organisaties die palliatieve zorg en ondersteuning bieden. Meer informatie? Klik op de URL in het colofon.

De aangesloten organisaties zijn o.a. ziekenhuizen, huisartsenorganisaties, organisaties voor verpleging, verzorging en thuiszorg (VVT), hospices, vrijwillige palliatief- en terminale thuiszorg (VPTZ) en Centra voor levensvragen.

Inhoud

VANAF HIER:

PERSOONLIJK

ACHTERIN BEGINNEN:

HANDIG & ZINVOL

VRAGEN/OVERWEGINGEN

Colofon

Juli 2025

Netwerken palliatieve zorg Noordwest Utrecht en Utrecht Zuid
palliaweb.nl/netwerk-noordwestutrechtenuid
Netwerken palliatieve zorg Utrecht Stad en Zuidoost Utrecht
palliaweb.nl/netwerk-utrechtstadenzuidoost

Copywrite: Netwerken Palliatieve Zorg Twente
Redactie en ontwerp: Studio Nieuwe Weide // nieuweweide.nl



Alleen
samen

Waarom dit boekje?

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

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 zieke die achteruit gaat. Ervaringen uit je omgeving. Allemaal 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.

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 en het bespreken van je wensen, waarden en behoeften met de andere zorgverleners.

HANDIGE & ZINVOLLE TIPS?

pasfoto?

MIJN NAAM:

GEBOORTEDATUM:

GEBOORTEPLAATS:

Wat wil ik vertellen over mijn leven?



Als kind was ik...

*Mijn jeugd en
schoolperiode*

*Gebeurtenissen
die mijn leven
sterk beïnvloed
hebben*



*Ik ben alleenstaand
of getrouwd,
heb wel/geen kinderen*

Voogdij

*Ik woonde...
mijn gezin...*

*Typisch mij...
ongeduldig, vrolijk,
creatief...*

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 KON KIEZEN DAN KOOS IK:

Belangrijk of niet?

UITERLIJKE VERZORGING

FAVORIETE MUZIEK / LIEDJE

omdat...

HET MOOISTE MOMENT

IK WORD GELUKKIG VAN



Ik wil nog graag...

MIJN WENSEN

Mijn grootste verdriet

Waar heb ik spijt
van

Belangrijke mensen voor mij

NAAM

OMDAT....

Wie vraag ik
om hulp?



Wie mis je?
Wat maakte degene zo bijzonder?

IK MIS...

MIJN WENSEN

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



*Thuis is
voor mij...*



Mijn thuis

Handwriting practice lines for the text 'Mijn thuis'.

*Ik voel me
thuis...*

*Spullen waar ik
aan gehecht ben...*

*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 text 'BELANGRIJKE DAGEN'.

MIJN WENSEN

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

Digitale nalatenschap



Waar liggen deze?

.....

.....

.....

MIJN WENSEN

Ik wil dat alle betrokkenen weten dat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIJN AFSCHEID

Weet de omgeving
al wat je wilt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

WAAR WIL IK STERVEN?

WAAR WIL IK OPGEBAARD WORDEN? *En hoe?*

Wat wil ik zelf nog regelen?

WAAR MOETEN MIJN NAASTEN REKENING MEE HOUDEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wil ik achterlaten? Voor wie?

.....

.....

.....

.....



WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL OVER MIJN AFSCHEID

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIJN AFSCHEID



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

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. 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. Bekijk het oranje kader hieronder 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 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 niet meer mag plaats vinden. Het is belangrijk dat je je wilsverklaring met je huisarts bespreekt.

BETEKENIS BEGRIPPEN

LEVENSTESTAMENT

Naast een wilsverklaring kan het zinvol zijn een levenstestament te maken. Hierin benoem je iemand (een gevolmachtigde) die zich ontfemt 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 moet gebeuren na je overlijden. Dat regel je in een testament.

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

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 euthanasia en zou hij/zij deze wens kunnen uitvoeren?
- Past dit bij mij? En wat betekent dit bij wilsonbekwaamheid?
- TIP:** blijf hierover in gesprek met de huisarts.
- 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 het einde nabij komt?

SCHRIJFRUIMTE

SCHRIJFRUIMTE

GESPREK MET JOUW ARTS

- 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.

- 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?

datum / locatie



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.**



Netwerken palliatieve zorg Noordwest Utrecht en Utrecht Zuid
palliaweb.nl/netwerk-noordwestutrechtzuid

Netwerken palliatieve zorg Utrecht Stad en Zuidoost Utrecht
palliaweb.nl/netwerk-utrechtstadenzuidoost