

# Praat voordat je gaat?!

22 november 2022

Café doodgewoon Apeldoorn



**LEONIE  
VOGELS**

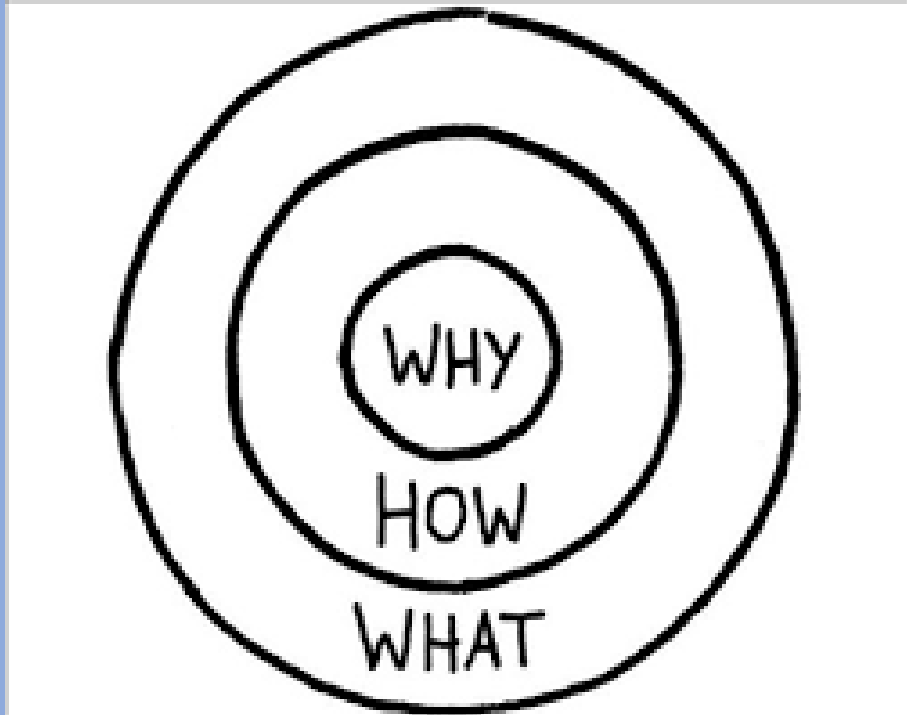
Psycholoog  
Begeleiding  
Levensindevragen

1<sup>e</sup> webinar:

## Waarom praten in/over jouw laatste levensfase?

- Vermindert de angst
- Wensen realiseren
- Geeft rust
- Helpt bij aanvaarden
- Bewust afscheid nemen
- Intieme gesprekken, echt contact
- Troost voor nabestaanden
- Nog tijd voor de rafelranden
- Informatie binnenhalen
- Voorbeeld zijn

## Verschillende soorten gesprekken:



- In gesprek met elkaar als er nog niets aan de hand is
- Als naaste in gesprek gaan met dierbare, die ziek is.
- Als patiënt in gesprek met je naasten
- Als patiënt in gesprek met de zorgprofessional(s)
- Als zorgprofessional in gesprek met de ongeneeslijk zieke patiënt

## Er is altijd schroom: Benut aanleidingen

- Donorwet
- Het konijn dood gaat
- Mijn ouders ouder worden
- Als Opa, Oma, Tante, Oom, Vriend overlijdt
- Na een uitvaart



**Resultaat: Betekenisvolle gesprek**

Praten over de dood als er nog niks aan de hand is: besef van eigen sterfelijkheid

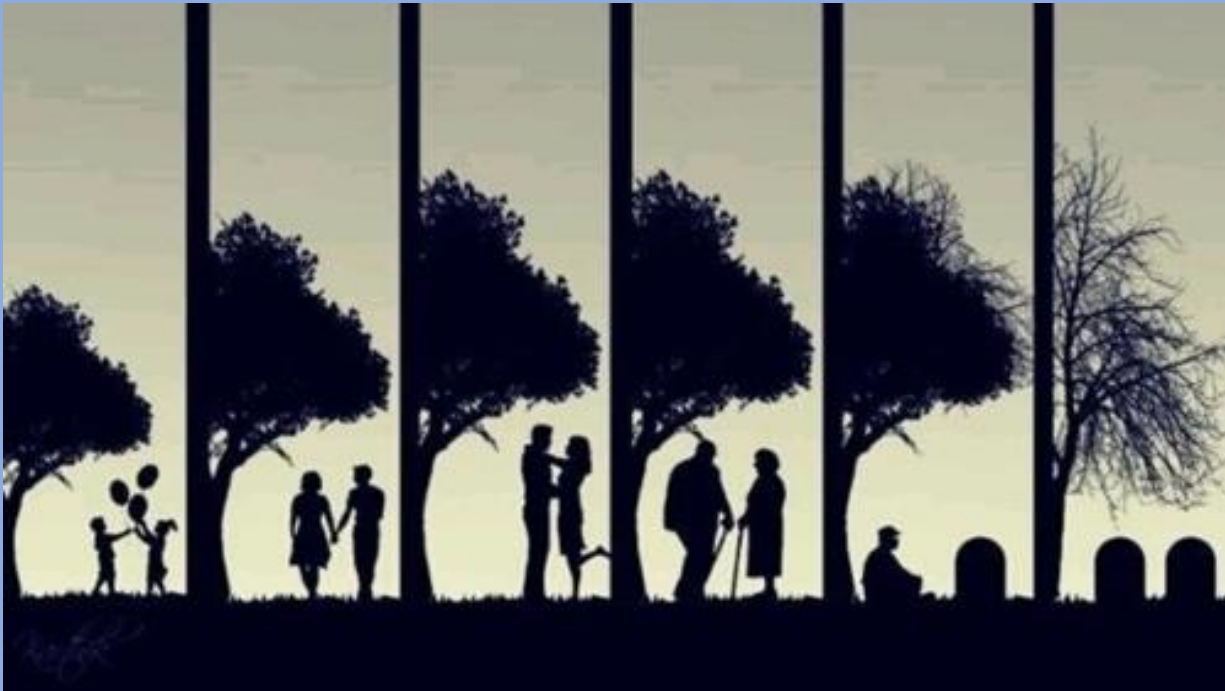


Sterfelijkheid  
erkennen betekent  
betere keuzes maken



- Had ik maar de moed gehad ontrouw te zijn aan mezelf ipv voldoen aan verwachtingen
- Had ik maar minder hard gewerkt
- Had ik maar de moed gehad om mijn gevoel meer te tonen
- Had ik maar mijn vrienden meer gezien
- Had ik mezelf maar wat meer geluk gegund

# Omgaan met eigen sterfelijkheid



- Sta je weleens stil bij je eigen sterfelijkheid?
- Wat gebeurt er dan met je?
- Praat je weleens met naasten over jouw en hun sterfelijkheid?

# Interview bijvoorbeeld je ouders



- Hoe hebben je vader en moeder elkaar ontmoet?
- Welke vragen zou je willen stellen?
- Zijn er familiegeheimen?
- Wat zijn de zorgen van je ouders voor de laatste levenseinde?



# Speel met het onderwerp



Kaartjes van betekenis:

- Besta je nog als je dood bent?
- Kan het leven af zijn?
- Wat betekent 'einde' ?
- Moet het leven altijd leuk zijn?

Bron: Bureau Morbidee

# Wat als je ongeneeslijk ziek bent en niet meer beter worden?



- In een land waarin je de taal niet spreekt en je de weg niet weet.
- Dat landschap is voor iedereen anders
- Iedereen loopt daarin een eigen pad.
- Met hulp van naasten, ervarings-
- deskundigen, zorgverleners in Oost-Ve
- Informeren, helpen en begeleiden.

# Verschillende fasen van het ziekteproces

- Gesprek met arts over de diagnose ongeneeslijk ziek
- Gesprek met palliatief verpleegkundige
- Palliatieve zorg starten
- Terminale zorg: zorg in de laatste levensfase



# Wat is palliatieve zorg?

- Zorg aan patiënten met ongeneeslijke kanker, COPD, ALS, dementie, hart en nierfalen
- Gericht op vertragen van de ziekte, verminderen van klachten
- Ook voor naasten



**Benut mijn zorgpad, wegwijzer in de  
laatste levensfase  
van het netwerk  
Palliatieve zorg Oost Veluwe**

<https://palliaweb.nl/getmedia/2267c544-e0b0-4813-96dc-202d53895de9/MijnZorgpad.pdf>

WAT  
IK  
WIL

zeggen

notities over mijn leven, mijn wensen



Mijn zorgpad



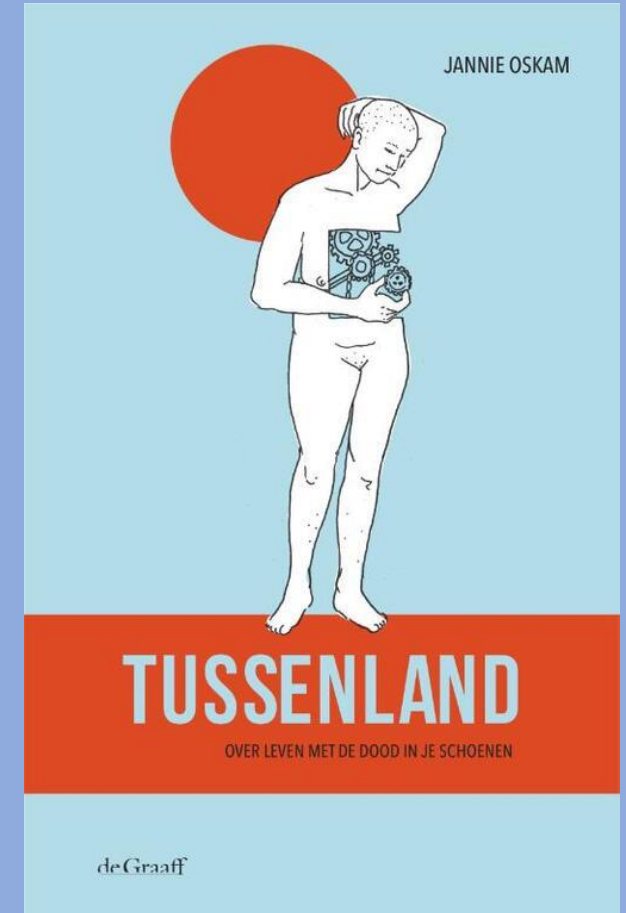
MIJN ZORGPAD

# Wegwijzer in de laatste levensfase

Hoe gaan mensen om met iemand, die zich in Tussenland begeeft?

Maar sinds ik weet dat ik niet meer beter word erbaar ik regelmatig een gebrek aan verbinding. Dat voelt hartstikke eenzaam.

Hoe vaak hoor ik niet 'Joh, ze zijn zo knap tegenwoordig', of 'ik kan ook onder de trein komen'. Zo wordt vakkundig heen gedanst om de grote roze olifant in de kamer, mijn overlijden





Realiseer dat er een groot verschil is tussen jou en de mens die dicht bij de dood is

Neem de tijd om je dit verschil echt te realiseren



# Realiseer je het verschil

- Patiënt is in crisis
  - Toekomst valt weg
  - Doelen verliezen zin
  - Angst, wanhoop
  - Eenzaam proces
  - Gevoel van onmacht
  - Eigen identiteit?
- Zorgprofessional aan het werk
  - Midden in het leven
  - Doelgericht
  - Emoties onder controle
  - Collega's
  - Regie over je leven
  - Vak identiteit

Film “Plus que jamais”,  
MEER DAN OOIT



# Wat is echt belangrijk in deze gesprekken:

Overwin je schroom....wees je bewust van je angst.

Maak jezelf leeg....stil.....

Erken de tragiek....wat is dit zwaar voor je... biedt troost

Luister, luister en luister.....

Laat je interne criticus los (“verkeerde vraag gesteld”), volg je hart

Je hoeft het niet op te lossen, je kan niets weg te nemen

Als je meer dan de helft van de tijd aan het woord bent, praat je teveel



# Het belang van stiltes

- Stilte kalmeert brein en lichaam
- Stilte zorgt voor bewustwording
- Stilte zorgt voor verwerking
- Stilte zorgt voor rust
- Stilte zorgt voor vernieuwing hersencellen
- Stilte zorgt voor verdieping



# Wat weten we over lichaamstaal?

7 % van informatie via de woorden

93% van informatie via lichaamstaal

Lichaamstaal is het geheel van communicatieve boodschappen dat door middel van gebaren, mimiek, lichaamshouding, stemgeluid en oogcontact wordt overgebracht.



# Leren uit de motiverende gespreksvoering (Miller, Rollnick, 2014)

- Open vragen stellen
  - Jezelf laten zien
- Maar vooral ook:  
Bevestigen van  
gevoelens

*“moeilijk he”*

*“ik vind het ook moeilijk”*





Soms heftige emoties horen erbij en zijn soms ook tegenstrijdig



# Mijn kwaadbloed



Melissa Kremer

# Hoe de patiënt ons helpt



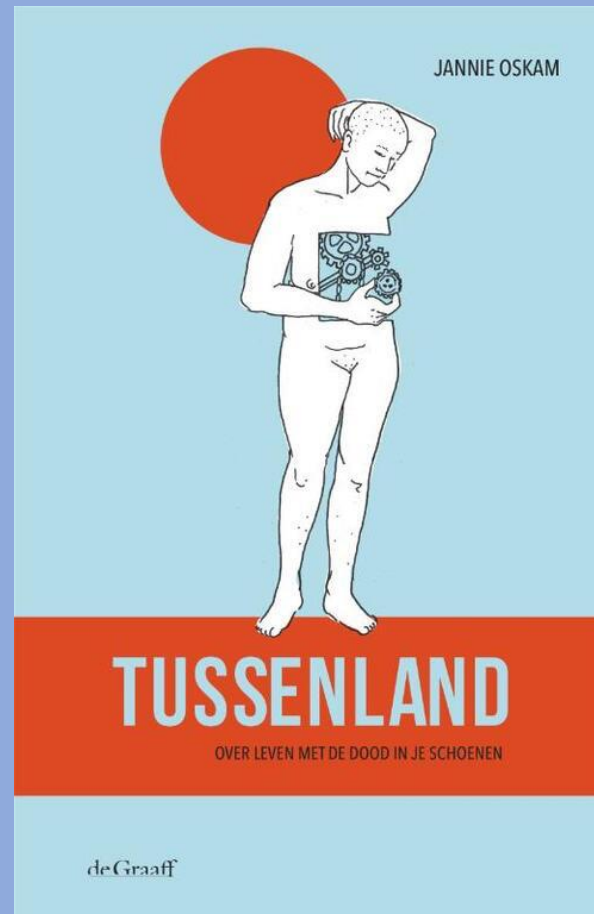
Gedicht erbij blijven: Er zijn voor de ander



# Als patiënt in gesprek met zorgprofessional

Zelf vragen om inzet  
van palliatief team:  
“Wat een verademing!”

Aandacht voor de mens  
achter de patiënt



# Als zorgprofessional het gesprek aangaan

- Kankerpatiënten vinden het belangrijk dat de zorgverlener over het levenseinde begint.
- Slechts 22% geeft aan dat de zorgverlener het initiatief heeft genomen.



## “Verdunde ernst”

(bron: Willem Blokland)”

- de kunst serieuze zaken tussen neus en lippen te bespreken.
- ernstige thema's met alledaagsheid te 'verdunnen'
- humor kan de sfeer verlichten.



# Intercultureel communiceren

- Onderzoek wat belangrijk is bij de begroeting
- Vraag vooral wat belangrijk is
- Sta open voor andere manieren van communiceren.
- Zoek ook overeenkomsten
- Niet oordelen
- Reflecteer na een gesprek



# Het belang van het gesprek: enkele gesprekken met palliatief verpleegkundige

- Stopte eerder met behandeling;
- Begonnen eerder aan terminale/palliatieve zorg;
- Meer acceptatie van de dood;
- Voelde zich minder depressief;
- Leefden 25% langer;



Liesbeth van Vliet, psycholoog,  
LUMC Leiden

Benoem de emoties : “u klinkt erg ongerust?”

“Ik begrijp heel goed dat u daar ontzettend  
tegenop ziet”

“ik ben onder de indruk hoe u hiermee omgaat”

“Wat er ook gebeurt, we blijven voor u zorgen.”

“Waar denkt u nu aan?”



Onderzoek 2022

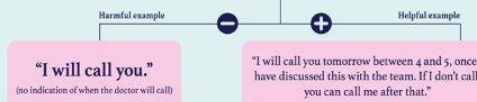
# Did you know that your communication could unintentionally harm – seriously ill – patients?

See the table with more examples that are not supportive for patients and alternatives that are helpful. Scan this QR code for a link to the scientific study and more harmful and helpful examples.



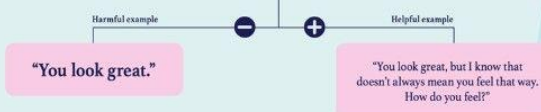
## Making vague promises

Vague promises are unsettling, especially if they are not met



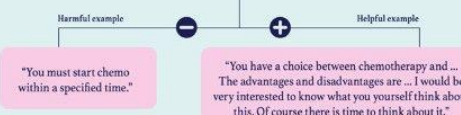
## Giving a compliment without room to disagree

Telling patients they look good is perceived as harmful; this occurs in daily life, and may not reflect how the patient feels.



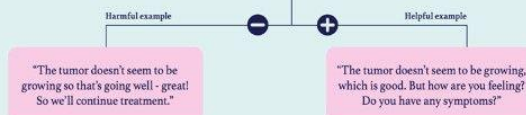
## Not involving the patient in decision-making

Being too directive and overlooking patients in decision-making. Patients' views vary on who should make a final treatment decision.



## Not seeing the patient as a person

Not seeing the patient as a person and only focusing on the medical facts / the medical side is deemed harmful.



### Exploration — Asking the patient

- Asking what the patient knows: "So what do you know about chemotherapy?"
- Asking what the patient wants to do, or to achieve: "What would you like the treatment to achieve?"
- Asking probing questions if the patient is experiencing complaints: "Where is the pain? When do you experience it? How often?"
- Asking/checking if the patient has understood the information: "I want to check that I've explained it properly. Can you repeat what I said?"
- Making time for questions: "Do you have any more questions?"

# Empathie en geruststelling

- Patiënten uiten geregeld negatieve emoties (angst, verdriet). Wanneer zorgverleners daarop reageren – wat niet altijd gebeurt – zijn patiënten meer tevreden en kunnen gesprekken **minder lang** duren.
- Patiënten geruststellen dat er goed voor ze gezorgd gaat worden, wanneer je weet dat je deze belofte ook **waar kunt maken**



# Benut de materialen die er zijn





MIJN ZORGPAD

# Wegwijzer in de laatste levensfase

# Een boek vol vragen en tips: Hoe is het NU met je?



**De vijf O's bij ziekte**

Je doet een ernstig zieke of zijn naasten géén plezier als je op de situatie reageert met één van onderstaande vijf O's.

**Reageren met een Oplossing**

'Weet je wat jij moet doen? Je moet naar een ander ziekenhuis.' De ander heeft niets aan dit soort ongevroegde adviezen. Wat doe je dan wel? Je erkent het bestaan van die ziekte.

**Reageren met een Overdrijving**

'Wat erg zeg, jouw ziekte. Maar wat ik laatst toch over iemand hoorde? Die had precies hetzelfde als jij, maar die werd vervolgens ook nog ontslagen.' Je probeert misschien de ellende van de ander te verzachten. Maar als je dat doet, bagatelliseer je de ervaring van de ander. Wat doe je dan wel? Je erkent de ernst van de ziekte, die is echt al erg genoeg.

**Reageren met een Oordeel**

'Vervelend zeg, die ziekte. Komt het van het roken?' Bewust of onbewust proberen mensen ziektes te verklaren, ook omdat henzelf dat veilig kan stellen. Wat doe je dan wel, in plaats van oordelen? Je erkent de ernst van de ziekte, en laat niet iemand achter met een extra schuldgevoel.

**Reageren met Omdraaien**

'Wat verschrikkelijk zeg. Maar wat mij toch pas is overkomen? Ik was op vakantie geweest en toen bleek achteraf op dag één de stroom uitgevallen te zijn. Nou, je weet hoe groot onze diepvries is... We ruiken het nog steeds.' Dit wordt ook wel eens gespreksnarcisme genoemd. Wat doe je wel? Je erkent de ernst van de ziekte en laat jouw ellende even voor wat het is.

**Reageren met Opfleuren**

'Kop op joh, je moet positief blijven, misschien vinden ze nog wel een medicijn.' Het is een natuurlijke neiging van mensen om nare dingen te onderdrukken door de ander te willen opbeuren. Je walst eigenlijk best gevoelloos over de ander heen als je dit zegt. Wat doe je dan wel? Je erkent de ellendige situatie van de ander en je luistert.

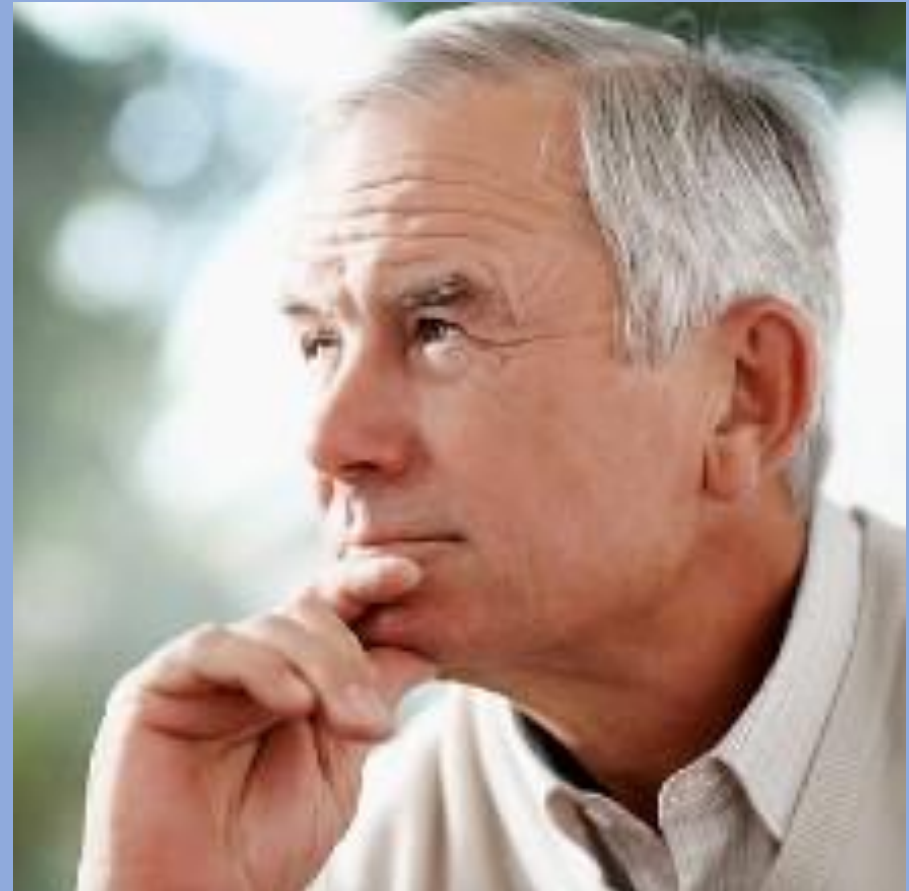
Uit het boek 'Ik weet niet wat ik zeggen moet. Hoe praat je over dood, verlies en rouw?' © Bureau MO/Obdies, www.bureauoverdies.nl

Maar.....ik ben geen prater, nooit geweest



# Landelijk telefoonnummer zingeving en levensvragen : 085-0043063

- In gesprek met een geestelijke verzorger
- Ik ben ongeneeslijk ziek
- Wat betekent dit voor mij?
- Hoe kan ik verder?
- Waar ontleen ik kracht aan?
- Wie over deze levensvragen wil praten





# DANK VOOR JULLIE AANDACHT!

[www.praatvoordatjegaat.nl](http://www.praatvoordatjegaat.nl)

