Praten over je laatste levensfase geeft rust

Weet u wat u wilt?-bijeenkomsten laten deelnemers nadenken over hun laatste levensfase



Bezoekers Hetty en Frits van een Weet u wat u wilt?-bijeenkomst.



Welkom bij de bijeenkomst in Hooglanderveen.

Wat vind jij belangrijk in je laatste levensfase? Zolang je gezond bent, voelt die vraag ver weg. Toch is dat hét moment om erover na te denken, niet pas als er iets aan de hand is. Het kan namelijk maar zo gebeuren dat je ziek wordt en te horen krijgt dat je niet meer beter wordt. Gelukkig is er ook dan zorg, palliatieve zorg om jou zo lang mogelijk te laten doen wat voor jou belangrijk is.



Marieke Ausems
huisarts

Huisarts Marieke Ausems wil niet alleen weten welke ziekte een patiënt heeft, maar ook wie ze tegenover zich heeft. Ook bij mensen die ze al 25 jaar kent, weet ze niet altijd wat zij belangrijk vinden als ze ernstig ziek worden. Is dat thuisblijven, dagelijks een wandeling maken, energie voor de kleinkinderen hebben? Daarom wil ze dat gesprek voeren zolang er rust en ruimte is. „Dat is geen hoop opgeven", benadrukt ze, „het kan juist rust geven, ook aan de naasten. Je hoeft niet te beginnen met de vraag hoe je wilt sterven. Begin liever met de vraag hoe je wilt leven."

NADENKEN EN PRATEN

Nadenken en praten over wat belangrijk is in de laatste levensfase kan bij een „Weet u wat u wilt?-bijeenkomst" in Midden-Nederland. Een gespreksleider, zoals geestelijk begeleider Robin Zuidam, gaat in gesprek met huisarts, wijkverpleging, steunpunt mantelzorg, hospice en vrijwilligers. Deelnemers horen wat al deze partijen doen en kunnen vragen stellen. Ook vragen over zingeving en geloof krijgen ruimte.

> **„Je hoeft niet te beginnen met de vraag hoe je wilt sterven. Begin liever met de vraag hoe je wilt leven."**
>
> Marieke Ausems, huisarts

NIET ALLES GEREGELD

Ingrid bezocht een bijeenkomst in Hooglanderveen. Ze had al veel geregeld, maar nog niet alles, ontdekte zij. „Wat als je op de IC komt te liggen?" vroeg de gespreksleider. „Daar had ik niet over nagedacht."

Bij deelnemer Frits ontstond extra aandacht voor de nabestaanden. „Het is prettig als voor hen duidelijk is wat je wensen zijn." Glimlachend: „Dan hoeven ze elkaar niet in de haren te vliegen."



Robin Zuidam
gespreksleider en geestelijk begeleider

Robin spreekt veel mensen die twijfelden over deelname aan een bijeenkomst en die achteraf blij zijn dat ze zijn geweest. „Uit onderzoek van het Amsterdam UMC blijkt dat een kwart binnen een half jaar met de huisarts in gesprek gaat en ruim twee derde met de naasten."

GRATIS INFORMATIE

Het hele jaar door zijn er gratis bijeenkomsten in de regio. Je mag iemand meenemen, want twee weten en onthouden meer dan één. Op de site **weetuwatuwilt.nl** vind je een bijeenkomst bij jou in de buurt en kun je je aanmelden. Je kunt ook een uitnodiging van je huisarts krijgen of zelf bij je huisarts informeren.