

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Blijf daar niet mee rondlopen! Raadpleeg een van uw zorgverleners!

Uitgave van

Integraal Kankercentrum Nederland
info@iknl.nl, www.iknl.nl
eerste druk 2012

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met de Netwerken Palliatieve Zorg Brabant en mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Noord Brabant



wensen

voor het leven
in de laatste fase



Heb ik zin gevonden in mijn leven?

Kan ik afscheid nemen op de manier zoals ik wens?

Wat wil ik nog graag doen?

Bij wie voel ik me goed, wie wil ik om me heen?

Wat betekent mijn geloof nu voor mij?

Zijn er dingen die ik nog recht wil zetten?

Wie kan mij helpen bij lichamelijke ongemakken?

'Leven doe je op je eigen manier, sterven ook' Loesje

Bij de geboorte staat één ding vast; eens zullen we sterven. Wanneer dat moment komt, zal ons hele leven onzeker zijn, echter naarmate we ouder worden, komt dat moment steeds dichterbij. Soms overvalt de dood ons.

Inleiding

In zo'n situatie is het voor nabestaanden handig te weten wat uw wensen zijn rondom afscheid, crematie of begrafenis. Soms kondigt het overlijden zich aan door een ongeneeslijke ziekte of een langdurig ziekbed. Voor deze fase is het goed na te denken wat uw wensen zijn ten aanzien van het leven dat u nog rest.

Deze folder bevat vragen die u kunnen helpen bij het formuleren van uw wensen. Wensen die u kunt opschrijven voor uw nabestaanden, maar die u ook kunt gebruiken om het gesprek met uw partner, kinderen of dierbaren te voeren.

Uiteraard is het ook mogelijk dat er wensen zijn die belangrijk zijn om te delen met hulpverleners, zoals uw huisarts, de wijkverpleegkundige, een specialist, een geestelijk verzorger of anderen. Spreek uw wensen tijdig uit, er is vaak meer mogelijk dan u in eerste instantie denkt.

Wij hopen dat deze folder bijdraagt aan het ordenen en vormen van uw gedachten zodat wensen rondom de laatste levensfase en het afscheid duidelijk worden.

Onderwerpen waar u over kunt nadenken of die u kunt bespreken met anderen, zijn te verdelen in groepen: de laatste levensfase, het overlijden en na het overlijden.

De laatste levensfase

Veel mensen vinden het prettig de laatste periode van het leven thuis af te sluiten. Hierin spelen mantelzorgers en thuiszorg een belangrijke rol. Het gaat in de laatste periode om de hoogst mogelijke kwaliteit van leven.

De kwaliteit van zorg draagt hiertoe bij. Uw huisarts kan, indien gewenst, met u meekijken naar de mogelijkheden. In overleg met uw naasten en huisarts kunt u ook kiezen voor andere verblijfsmogelijkheden zoals een hospice, een verpleeghuis of een zorgcentrum. Voor de laatste levensfase zijn de volgende vragen mogelijke onderwerpen om te bespreken:

- 'van wie wil ik nog afscheid nemen' (wie wil ik nog zien, waar wil ik nog naartoe, met wie heb ik nog iets uit te praten),
- 'wat wil ik nog wel, of juist niet doen',
- 'wat vind ik nog belangrijk' (wie wil ik om me heen hebben, wie kan voor mij optreden als ik daar zelf niet meer toe in staat ben),
- 'wat houdt mij bezig op geestelijk gebied' (wel/geen angst voor de dood, wel/geen euthanasie)

Het overlijden

Voor sommige mensen is het prettig voorafgaand aan de dood na te denken over wensen rondom de uitvaart (crematie, begrafenis, wensen voor de kist/kleding/bloemen, rouwadvertentie, locatie, muziek, teksten etcetera). Wilt u zelf vormgeven aan deze plechtigheid?

Niet alleen uw naasten, maar ook een uitvaartverzorger kan u helpen bij het vormen van gedachten hierover.

Na het overlijden

Het kan rust geven om in de laatste levensfase ideeën wat betreft uw nalatenschap te formuleren. Heeft u bijvoorbeeld speciale spullen die voor een bepaald persoon bedoeld zijn, wilt u een wens of een boodschap achterlaten, of heeft u een testament?

Of wellicht heeft u behoefte aan het formuleren van memoires of beschouwingen; als u terugkijkt wat waren dan de gelukkigste momenten, heeft u ergens spijt van of zou u bepaalde beslissingen achteraf gezien liever anders hebben gedaan?

De onderwerpen en vragen genoemd in deze folder kunt u bespreken met de zorgverleners, geestelijk verzorger, familie en/of naasten om u heen. Ook kunt u eens kijken op:
www.doodgewoonbespreekbaar.nl
www.palliatievezorginbrabant.nl.

Het doet je goed
eens aan de dood te denken
Je dagen worden er
duidelijker van
Je dient te weten dat geen mens
voor je kan leven
Maar ook dat niemand anders
voor je sterven kan

Ik spreek er 's avonds wel eens
over met de kinderen
Of ik maak een grapje met de dood,
dat kan geen kwaad
Als je peinst waar je
tenslotte komt te liggen
Dan weet je af en toe
wat beter waar je staat

Toon Hermans