

## Rust en duidelijkheid

Door de regie te hebben over uw laatste levensfase, zorgt u voor rust en duidelijkheid. Dit geeft vaak een goed gevoel. In de eerste plaats doet u dat voor uzelf. Maar u helpt daarmee ook uw naasten én de mensen in de zorg. Zij weten dan wat uw wensen zijn. En hoe ze mogen handelen als het eenmaal zover is.

## Waar vind ik meer informatie?

U kunt in gesprek gaan met uw zorgverlener.

Daarnaast kunt u meer informatie lezen op de website:

- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) (levenseinde). Hier vindt u ook een keuzehulp voor het verkennen van uw wensen voor zorg en behandeling.
- Op de website [www.overpalliatievezorg.nl](http://www.overpalliatievezorg.nl) vindt u ook meer informatie.



Deze informatiefolder is ontwikkeld door de partijen binnen regionetwerk Samen Sterker Eemland.

[WWW.SAMENSTERKEREEMLAND.NL](http://WWW.SAMENSTERKEREEMLAND.NL)

# Nadenken en praten over de laatste levensfase

## Bent ú voorbereid ?

**SAMEN STERKER**  
Voor een gezonde toekomst in Eemland



**SAMEN STERKER**  
Voor een gezonde toekomst in Eemland



Hoe de laatste jaren, maanden of weken van uw leven eruit gaan zien, is moeilijk te voorspellen. Maar u heeft waarschijnlijk wel ideeën over hoe u het graag zou willen. Praat erover met uw familie, vrienden en met uw (huis)arts. Bijvoorbeeld: wilt u zo lang mogelijk alle behandelingen hebben die er zijn? Of zijn er misschien behandelingen die u later niet meer wilt? Welke begeleiding verwacht u van uw (huis)arts?



Het geeft rust als u weet dat de mensen om u heen en uw arts weten wat u belangrijk vindt. Zij kunnen u dan de zorg geven die bij u past. Probeer op tijd over uw wensen en verwachtingen na te denken en te praten. Ga in gesprek wanneer u eraan toe bent. Wacht er niet te lang mee, maar neem er wel voldoende tijd voor.

## Op welke leeftijd?

Hoewel we vaak denken aan ouderen als het gaat om de laatste levensfase, zegt leeftijd eigenlijk niet zoveel. Voor de een is de laatste levensfase nog ver weg, terwijl die voor de ander al is aangebroken.

## Ook als het levenseinde nadert gaat het om goed leven

Voor mensen op hoge leeftijd komt het levenseinde steeds dichterbij. Hetzelfde geldt voor mensen met een ongeneeslijke ziekte. Voor hen kan de laatste levensfase al op jonge leeftijd beginnen. Daarom is het nooit te vroeg om na te denken en in gesprek te gaan over de dood. Niet omdat het levenseinde spoedig komt, maar omdat het gaat over kwaliteit van leven.

## Wat kunt u doen?

Denk eerst eens rustig na over uw eigen wensen

Wat vind ik belangrijk?

Hoe zie ik mijn laatste levensjaren?

Waar zou ik willen sterven?

Wat wil ik wel, of juist niet?

→ **Praat er over met uw naasten of met uw zorgverlener(s) zoals uw huisarts, specialist of verpleegkundige. In gesprek met uw (huis)arts kunt u uw wensen vastleggen. U kunt het bijvoorbeeld hebben over:**

- *Wat wilt u van uw (huis)arts weten?*
- *Wie of wat is belangrijk in uw leven, wat geeft plezier?*
- *Wat wilt u dat artsen doen als u lijdt?*
- *Wat is voor u ondragelijk lijden?*
- *Wilt u gereanimeerd worden?*
- *Wilt u het liefst thuis sterven, of bijvoorbeeld in een hospice?*
- *Wie mag voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt?*
- *Welke hulp kunt u krijgen als het nodig is?*

→ **Laat uw persoonlijke wensen vastleggen**

- *U kunt uw wensen vastleggen in uw patiëntendossier bij uw huisarts of specialist.*

Evalueer deze afspraken als uw persoonlijke situatie verandert met de arts en naasten.