10 tips voor kwaliteit in de laatste levensfase
met vragen en antwoorden uit de praktijk
inclusief checklist

Belangrijke boodschap:
Het is illegaal om dit E-book te kopiëren, verkopen of verdelen!

Tekst & vormgeving: Diana Stassen

© 2017 Ster in Zorg

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.sterinzorg.nl

Medische disclaimer
Dit E-book is geschreven om de lezer te informeren en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld om medisch of professioneel advies te geven.
Raadpleeg uw (huis)arts voordat u actief gebruik maakt van ontspanningstherapie/ hypnotherapie/ tips uit dit boek indien u geestelijke en of mentale problemen ervaart. Het doel van dit E-book is om mensen voor te lichten over de mogelijkheden die er zijn. Het boek is bedoelt voor algemeen advies en tips te geven en uitdrukkelijk niet om advies te geven in individuele situaties.
In dit E-book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit E-book zal niet bijdragen aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, of medische aandoening. De auteur is geen arts. De informatie in dit E-book is verzameld uit vele verschillende bronnen en verzameld door persoonlijke ervaringen.
Gelieve uw (natuur)arts te raadplegen indien u persoonlijke advies nodig heeft.

Bij het samenstellen van dit E-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit E-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit E-book. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot **info@sterinzorg.nl**

Inhoudsopgave

Inleiding	Pagina 3
Waarom schrijf ik dit boek?	Pagina 4
De 10 tips	Pagina 5
De checklist	Pagina 12
Ondersteuning om een waardig afscheid te creëren	Pagina 19

Inleiding

Iedereen gaat dood. Jij, je dierbaren, je vrienden, familie, collegae en ik. Soms komt de dood snel en onverwacht. Soms komt de dood gepland. Soms weet je dat de dood binnenkort op bezoek komt, en weet je nog niet precies wanneer en hoe laat. Meestal ongewenst, soms wordt er naar verlangd.

Het leven lijkt soms maakbaar in onze huidige maatschappij, maar dat is slecht schijn. We leven in een cultuur waarin we graag de touwtjes in handen hebben. Bepalen en regelen hoe ons leven eruit ziet, waarmee we het invullen, met wie en op welke manier.

Voor veel zaken is er een oplossing te vinden; een antwoord. Echter, aan de dood kan uiteindelijk niemand ontkomen.
Dood..... ga je van zelf.
Je hoeft er alleen maar voor te leven. Je weet dat het vroeg of laat gaat gebeuren. Niemand is ontzien. Misschien wil je er liever niet over nadenken, maar als de dood je huis binnenkomt is hij onvermijdbaar.

Wat ga je doen? Wat wil je? Moet je het maar ondergaan? Heb je nog keuzes? Wat is belangrijk? Hoe regel je dat? Welke beslissingen kun je nemen? Hoe ga je hiermee om? En het belangrijkste, hoe voeg je kwaliteit toe aan jouw leven? Veel vragen gaan door je hoofd, of het nu jezelf betreft of een dierbare.

In dit e-book geef ik handvaten en tips die zullen ondersteunen in kwaliteit van leven in de laatste fase. Ik hoop van harte dat deze tips een bijdrage zijn aan kwaliteit van jouw leven. Meer informatie vind je op de website (www.sterinzorg.nl) en op social media worden regelmatig gratis tips en adviezen gedeeld, om een bijdrage aan kwaliteit te kunnen leveren.

Waarom schrijf ik dit boek?

Met dit e-book wil ik ondersteunen en tips geven om in de periode van afscheid, kwaliteit aan het leven toe te voegen. Ik hoop u te kunnen inspireren en troost te bieden

Graag deel ik mijn kennis vanuit de medische/verpleegkundige hoek en de kennis vanuit de alternatieve en natuurgeneeskundige wereld. Zo tracht ik het beste vanuit de verschillende invalshoeken te combineren. Met deze informatie wil ik u ondersteunen kwaliteit aan leven toe te voegen.

***"Als ik dan toch dood moet gaan, dan doe ik het maar goed",* zei een cliënt ooit tegen mij.**

Zij is nog altijd een mooi voorbeeld voor me van 'mooi' doodgaan. Het stervensproces, de uitvaart, de gesprekken…. alles was in het verlengde van haar leven. Haar afscheid en het sterven pasten precies bij hoe zij geleefd had. Dat is een mooie dood vind ik, en dat gun ik iedereen. We kunnen niet alles zelf bepalen. Sommige zaken dienen we te accepteren, om er mee te kunnen leven. Echter, je hebt altijd de keus om te kiezen hoe je ermee omgaat.

Lees in dit e-book 10 tips om kwaliteit van leven toe te voegen in de laatste levensfase. Het zijn algemene tips, gebruik ze indien ze in jouw situatie van toepassing zijn en je hier prettig bij voelt.

Met warme groet,

Diana Stassen MSc.

Mijn naam is Diana Stassen (drs/Msc.), (wijk)verpleegkundige gespecialiseerd in de palliatieve/terminale zorg, gezondheidswetenschapper, NLP-master, hypnose en natuurkundig therapeut.

Al deze boeiende en interessante werelden ontmoeten elkaar in de zorg voor mensen in de laatste levensfase. Het is mijn missie om kwaliteit toe te voegen in de laatste levensfase, te inspireren en troost te bieden. Dat doe ik door informatie en kennis te delen, zowel met online programma's als in mijn praktijk of bij mensen thuis. Ik begeleid mensen in de laatste levensfase door het coördineren en organiseren van zorg.

De 10 Tips

1. Maak een keuze wat belangrijk is en wat niet

Je leven en je kijk op de wereld verandert als je hoort dat je binnen afzienbare tijd dood gaat. Maak een schifting van wat belangrijk is en wat niet.
Het leven staat op zijn kop, jouw toekomstbeeld verandert en wellicht plannen die je had verdwijnen of wijzigen in ieder geval drastisch.

Je toekomstperspectief verandert omdat je wellicht nu onder ogen krijgt dat je tijd hier op aarde beperkt is.

De tijd die je hebt is kostbaar.

Geef aandacht aan zaken die je belangrijk vindt.

Zijn er nog zaken die je wilt afronden, afscheid van wilt nemen of wilt ervaren?

Maak een planning.

Steek zo weinig mogelijk tijd in zaken die jij niet belangrijk vindt. Het lijkt een open deur, kies ervoor om bewust stil te staan bij wat voor jou belangrijk is.

Waar ga je tijd aan besteden?

2. Neem initiatief om vrienden, familieleden, dierbaren en collega's uit te nodigen.

Als jij diegene bent die ziek is, verwacht je dat de ander met je meeleeft, aan je denkt en je wilt ondersteunen. In sommige gevallen is dat ook zo.

Echter, de meeste mensen hebben behoorlijke drempelvrees om een kennis, vriend of collega op te zoeken wetende dat diegene ongeneeslijk ziek is.

Mensen zijn vaak bang om geconfronteerd te worden met pijn, ziekte en verdriet. Vaak weten ze niet hoe ze moeten reageren op emoties.

Wat zeg je tegen iemand die ongeneeslijk ziek is? Hoe reageer je op (heftige) emoties? Zit iemand wel op mijn medeleven te wachten?

Dit zijn vaak vragen die gesteld worden door mensen in je omgeving. Ze zijn bang de verkeerde dingen te zeggen, of bang voor hun eigen gevoelens hiervoor.

Vaak worden mensen geconfronteerd met hun eigen sterfelijkheid en spelen (onverwerkte) emoties uit het verleden een rol.

Voor veel mensen is die angst hiervoor erg groot. Je kunt hen helpen de drempel te verlagen door te praten en je verwachtingen uit te spreken. Zo kun je aangeven wat je nodig hebt, waar je behoeftes liggen.

Duidelijkheid schept vaak ruimte en helpt de angst bij de ander te verminderen. Hou in je hoofd dat mensen je graag willen steunen, maar vaak niet weten hoe.

Daardoor blijven vaak mensen weg, terwijl dat niet is wat ze willen. Als jij open en daardoor toegankelijk bent, kun je steun verwachten.

3. **Creëer houvast door structuur en eigen regie**.

In de laatste levensfase ben je op weg naar het ultieme loslaten.

Dat is voor ons meestal erg moeilijk.

Alle controle loslaten.....

Vaak helpt het dan om enige houvast en structuur te hebben. Je creëert houvast en structuur door zelf zaken te regelen. Je neemt de regie in handen.

Welke behandelingen wil je (nog) ondergaan?

Maak actief een keuze met behulp en advies van je behandelaars.

Wat brengt een behandeling jou, en wat is het je waard? Zo kun je de wensen uitspreken over de uitvaart, of deze zelf van te voren regelen.

Een mooi afscheid geeft troost, ook aan jou!

Tegenwoordig zijn er veel verschillende uitvaartondernemers die meedenken om een persoonlijke uitvaart te realiseren.

Een uitvaart regelen gaat verder dan de vraag om te worden begraven of gecremeerd.

Welke mensen wil je uitnodigen? Welke sfeer moet er die dag zijn? Wil je het klein en intiem of wil je een grote kennissen- en vriendenkring uitnodigen?
Hoe sta je in het leven?

Een passende afscheid krijg je door na te gaan hoe je in het leven staat en laat je uitvaart een verlengde hiervan zijn.

4. **Zorg dat je kennis up-to-date is over euthanasie, palliatieve sedatie, wilsverklaringen en behandelverbod**.

Veel mensen hebben vragen over euthanasie, palliatieve sedatie, behandelverbod en wilsverklaringen.

Er blijkt uit de praktijk dat er nogal wat misverstanden bestaan over deze onderwerpen.

De mogelijkheden zijn vaak niet hetgeen wat je zou verwachten. Er zijn veel spookverhalen hierover, zowel over de mogelijkheden als de onmogelijkheden.

Laat je goed voorlichten door iemand die er verstand van heeft. Over welke mogelijkheden er zijn, en wat deze voor jou kunnen betekenen.

Iedere situatie is anders en passend advies op maat is dan zeker belangrijk. Het is verstandig je arts te vragen hoe hij/zij denkt over deze kwestie.

Het is belangrijk dat jij en je arts op een lijn staan. Behalve dat er aan strikte juridische en ethische richtlijnen dient te worden voldaan, dient een arts als persoon achter je keuze te staan. Niet iedere arts wil euthanasie uitvoeren, en is hier ook niet toe verplicht.

5. **Denk aan alternatieve geneeswijzen om je klachten en symptomen te verminderen.**

Er is een moment dat de medische wetenschap je niet meer kan genezen.

Je bent zoals ze dat noemen "uitbehandeld".

De enige behandelingen die worden gedaan zijn om klachten en symptomen te verminderen.

Denk hier bij aan bestrijding van misselijkheid, vermindering van eetlust, pijnklachten en andere ongemakken.

Juist in de alternatieve geneeskunde zijn er vriendelijke therapieën en behandelwijzen die kunnen helpen klachten te verminderen.

Denk eens aan (wetenschappelijk) bewezen methodes zoals acupunctuur, meditatie, yoga, Bach bloesem therapie, massagetherapieën, reiki en hypnotherapie.

6. **Beslis waar je sterven wilt**.

Sommige mensen willen naar een hospice of bijna-thuis-huis, sommige willen sterven in een verpleegkliniek of in een ziekenhuis.

De meesten mensen willen echter thuis in de eigen omgeving sterven. Dat kan bijna altijd, mits een aantal zaken goed geregeld zijn.

Indien je thuis wilt sterven dienen er mensen om je heen te zijn die je kunnen verzorgen. Dat kan familie, vrienden of vrijwilligers zijn, professionele (thuis) zorg of een combinatie van dezen.

Houd er rekening mee, dat zeker in de laatste fase iemand 24 uur per dag in de nabijheid dient te zijn om je te ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan een slokje water geven, aan het ondersteunen van de lichamelijke verzorging of aan medicatie

toedienen.

Vooral bij kleinere thuiszorgorganisaties vind je vaste medewerkers in kleine teams, zodat je vertrouwde gezichten ziet die je ondersteunen.

Een particuliere thuiszorg instelling kan vaak meer voor je betekenen, omdat hier meer ruimte en tijd is voor persoonlijke betrokkenheid en maatwerk.

7. **Ga op zoek naar de oorzaak als eten moeilijk/niet meer gaat.**

Vaak gaat eten moeizaam in de laatste levensfase.
Dat kan allerlei oorzaken hebben.

Zo kan het een gevolg zijn van een behandeling; zoals een chemokuur of andere medicijnen.

Door achteruitgang van de lichamelijke conditie kan eten te vermoeiend zijn. Er kunnen slikproblemen optreden en de trek in eten kan verdwijnen.

Je lichaam verandert en daardoor verandert vaak ook je behoefte aan eten.
Mondproblemen zijn een veel voorkomende oorzaak dat voeding inname verslechterd.
De oplossing is afhankelijk van de oorzaak. De aanpak verschilt per situatie, persoon en omstandigheden en vraagt om een persoonlijke oplossing die je kunt bespreken met een arts of gespecialiseerd verpleegkundige.

8. **Regel tijdig je nalatenschap**.

Iedereen heeft een nalatenschap.

Dat zijn alle bezittingen en schulden die je achterlaat wanneer je overlijdt.
De nalatenschap wordt verdeeld onder jouw erfgenamen.

In een testament geef je aan wie je erfgenamen zijn en welk deel zij krijgen.

Heb je geen testament, dan bepaalt de wet dit.

Om fiscale en financiële redenen kan dit erg onvoordelig zijn. Als je overlijdt, zijn er een hoop financiële zaken die geregeld dienen te worden.

Hoe verandert de situatie voor je gezin of je partner? Hoe is het geregeld als je alleenstaand bent?

Bespreek, breng in kaart en regel dit soort zaken zo tijdig mogelijk.

Laat dit tijdig vastleggen bij de notaris.

9. **Deel jouw persoonlijke herinnering.**

Wil je iets delen met je kinderen/kleinkinderen of dierbaren?

Doe dat dan nu.

Het geven van iets met een bijzondere (emotionele) waarde is vaak een emotionele opgave.

Echter, het geeft ruimte voor een mooi gesprek.

Naast materiële voorwerpen te 'verdelen' zoals een kledingstuk, of een door jouw gebruikt parfum kun je ook denken aan mooie verhalen die waard zijn om te delen.

Leuke anekdotes vertellen en vastleggen in een mooi schrift gecombineerd met foto's, geven vaak troost en halen mooie herinneringen op.

Denk ook aan een plukje haar, citaten die je mooi vindt of aan je levensverhaal op te schrijven om het compleet te maken. Het kan een manier zijn om bewust afscheid te nemen.

10. **Focus op positieve gebeurtenissen**.

De laatste tip is vaak de moeilijkste.

Je gaat dood, je bent misschien boos, verdrietig, wanhopig of misschien wel bang.

Het kan zijn dat je door een moeilijke periode gaat. Hoe ga je om met mensen in je omgeving?

Hoe wil je dat mensen jou herinneren? Je toekomst kan als een donkere wolk boven je hangen.
Leef van dag tot dag. Er zullen goede dagen zijn en minder goede dagen.

Er zijn emoties die positief zijn; een mooi gesprek met een dierbare, een band die hechter wordt, het intenser worden van dingen die je ervaart.

Leg je focus op deze positieve zaken, het zal je humeur verbeteren. Oefeningen zoals mediteren, mindfulness, yoga en hypnose kunnen ondersteunen in het hier en nu zijn.

Bovenstaande tips zijn algemene tips.

Uiteraard zijn iedere persoon, situatie en omstandigheden uniek. Ieder heeft zijn eigen wensen, behoeften en verwachtingen.

In onderstaande checklist, kun je voor jezelf (of samen!) de punten invullen welke voor jou belangrijk zijn. Het kan een goede opening zijn voor een mooi gesprek.

De Checklist

1. Waar ga je zoveel mogelijk tijd aan besteden? Wat vind je leuk? Wie vind je leuk? Welke mensen heb je graag om je heen? Waar heb je plezier in? Schrijf deze zaken en personen hieronder op en geef aan wanneer je dit gaat doen. Dat kan een specifieke datum zijn, maar ook bijvoorbeeld iedere woensdag middag. Zo heb je voor jezelf een planning gemaakt.

Persoon, activiteit	Dag of datum

2. Uitnodigen van dierbaren

Wie wil je uitnodigen en hoe ga je dit doen? Een kaartje sturen? Een berichtje via de telefoon, bellen, mailen of via social media?

Persoon	Hoe te benaderen?

Wat ga je vertellen? Wat is de kern van je boodschap? Wat is jouw doel van deze boodschap? (bijv. mensen uitnodigen, mensen geruststellen)

3. Structuur en regie

Heb je nagedacht over behandelingen die je wel of niet wilt volgen?
Met wie bespreek je deze beslissingen?
Welke bijwerkingen vind je acceptabel en welke niet?
Wil je jouw eigen uitvaart organiseren of laat je dat over aan iemand anders? En zo ja aan wie?
Zijn er bepaalde wensen voor jouw uitvaart? Wil je begraven of gecremeerd worden? (Denk aan sfeer, mensen die je wilt uitnodigen)

4. Ben je op de hoogte over:
   (bijvoorbeeld: wat het precies inhoudt in jouw specifieke situatie?
   Wat zijn de mogelijkheden?)

Euthanasie?
Palliatieve sedatie?
Wilsverklaring?
Behandelverbod?
Heb je wensen besproken met je behandeld arts?
Heb je je wensen besproken met je huisarts?
Heb je je wensen met je omgeving besproken?

5. Alternatieve geneeswijzen

Sta je open voor alternatieve geneeswijzen?
Met welke specifieke klachten kun je waar terecht?
Heb je een betrouwbare therapeut die zijn grenzen aangeeft? Wat wel en wat niet binnen zijn of haar mogelijkheden ligt?

6. Neem beslissingen over je overlijden

Waar zou je het liefst willen overlijden?
Welke mensen wil je dan om je heen?
Heb je zaken geregeld voor eventuele thuiszorg?

7. Problemen met eten

Gaat eten moeizaam?
Heb je problemen in je mond? Denk aften, blaasjes, ontstoken tandvlees?
Heb je last van weinig of geen smaak?
Heb je te weinig energie of ben je te vermoeid om te eten?
Ervaar je een slikprobleem?

8. Regel je nalatenschap

Bespreek je (financiële) situatie met een adviseur en laat belangrijke zaken vastleggen bij een notaris

9. Deel jouw persoonlijke herinneringen

Heb je bepaalde persoonlijke bezittingen die je aan een belangrijk iemand wilt geven?
Wil je anekdotes of verhalen vastleggen? Zo ja, welke?
Wil je nog ergens foto's van maken?

10. Focus op positieve gebeurtenissen

Wat zijn mooie en prettige gebeurtenissen die je hebt meegemaakt of nog gaat meemaken? (Waar haal je energie uit?)

Wilt u ondersteuning om een waardig afscheid te creëren voor uzelf of een dierbare?

Op verschillende manieren ondersteun ik mensen en hun dierbaren in de laatste levensfase.

Mijn uitgangspunt is om kwaliteit van leven toe te voegen in de laatste levensfase, mensen te inspireren en troost te kunnen bieden

Dat kan met de online cursus: 'kwaliteit van leven' of via een thuiszorg maat werk traject (Maastricht e.o). Ook het behandelen van klachten zoals misselijkheid en pijn zijn mogelijkheden. Kijk op de website voor meer informatie.

Diana Stassen
06 - 24144371
d.stassen@sterinzorg.nl

www.sterinzorg.nl