

CHECKLIST

Ondersteunen in de laatste levensfase

100 onmisbare aandachtspunten op een rij



Sterinzorg
Diana Stassen

Beste lezer,

Dank je wel voor het downloaden van deze checklist.

Ondersteunen in de laatste levensfase, kan veel vragen en onzekerheden met zich meebrengen. Hoe bereid je je voor op het afscheid, wat kun je doen om te begeleiden?

Dit is een zorgvuldig samengestelde gids om te helpen bij het creëren van een warm en waardevol afscheid, waarbij alle belangrijke aspecten aan bod komen.

Het is begrijpelijk dat niet elk punt voor iedereen even relevant zal zijn, dus gebruik de checklist als leidraad, sla punten over die niet van toepassing zijn en vul aan met eigen inzichten en wensen. Afscheid nemen is immers een persoonlijke en unieke ervaring, of je nu familie, professional of vrijwilliger bent.

Vanuit de grond van mijn hart wens ik iedereen een periode toe die vervuld is van liefde, troost en verbinding. Moge deze checklist een lichtpuntje zijn op je pad en je helpen om samen met degenen die je verzorgt, mooie en dierbare momenten te creëren.



Met warme groet,
Diana Stassen



Disclaimer

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. Disclaimer Bij het samenstellen van deze checklist 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 deze checklist 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 van de checklist. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot info@sterinzorg.nl

Medische disclaimer

Deze checklist 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 tips, adviezen en/of oefeningen. Het doel van deze checklist is om mensen voor te lichten over de mogelijkheden die er zijn. De checklist is bedoeld voor algemeen advies en tips te geven en uitdrukkelijk niet om advies te geven in individuele situaties. In deze checklist worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie van deze checklist zal niet bijdragen aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, of medische aandoening. De auteur is geen arts. De informatie in deze checklist is verzameld uit vele verschillende bronnen en verzameld door persoonlijke ervaringen. Gelieve uw (natuur)arts te raadplegen indien u persoonlijke advies nodig heeft.

Het is illegaal om dit e-book te kopiëren, verkopen of te delen!

© 2023 Ster in zorg

Tekst: Diana Stassen

Vormgeving: Bloom-Graphics



De checklist

Deze checklist is onderverdeeld in 10 categorieën die allemaal van belang kunnen zijn in de laatste levensfase.

- 1. Checklist coördinatie van medische zorg en zorgtaken:**
Werk samen met zorgverleners om alle noodzakelijke medische zorg en zorgtaken te regelen en te coördineren, met als doel het comfort en welzijn van de patiënt te optimaliseren.
- 2. Checklist communicatie en gespreksvoering:**
Onderhoud open en empathische communicatie over wensen, behoeften en zorgen.
- 3. Checklist spirituele en emotionele zorg:**
Bied spirituele en emotionele ondersteuning door middel van gesprekken, rituelen en reflectie.
- 4. Checklist juridische en financiële zaken:**
Regel juridische en financiële zaken, waaronder testamenten, volmachten en verzekeringen.
- 5. Checklist comfortabele omgeving creëren:**
Zorg voor een rustige, comfortabele en persoonlijke omgeving voor de stervende persoon.
- 6. Checklist herinneringen vastleggen:**
Help bij het vastleggen en delen van herinneringen en levensverhalen.
- 7. Checklist zelfzorg voor mantelzorgers, dierbaren en zorgverleners:**
Zorg voor voldoende rust, ondersteuning en zelfzorg voor iedereen die betrokken is bij de zorg.
- 8. Checklist rouw en verliesverwerking:**
Bied ondersteuning bij rouw en verlies, en bereid voor op het afscheid.
- 9. Checklist nazorg en herdenking:**
Plan nazorg en herdenkingsactiviteiten voor na het overlijden.
- 10. Checklist informatie en educatie:**
Voorzie alle betrokkenen van voldoende informatie en educatie over de laatste levensfase en palliatieve zorg.



Checklist 1

Coördinatie van medische zorg en zorgtaken:

1. **Overzicht medicijnlijst:** Creëer en onderhoud een actueel overzicht van alle medicijnen, doseringen en toedieningstijden. Tip: op te vragen bij de apotheek.
2. **Lijst met belangrijke nummers:** Stel een lijst samen met contactgegevens van alle relevante zorgverleners, zoals de huisarts, specialisten, apotheek en thuiszorg.
3. **Zorglocatie bepalen:** Beslis in overleg waar de zorg verleend wordt, zoals thuis, in een hospice of in een zorginstelling.
4. **Afspraken plannen en coördineren:** Plan en coördineer alle medische afspraken, behandelingen en therapieën. Wijs één specifiek persoon aan die de leiding heeft en zorg draagt voor de coördinatie, dat maakt het overzichtelijk.
5. **Communicatie met zorgverleners:** Onderhoud regelmatige communicatie met alle betrokken zorgverleners en zorg voor een duidelijke informatie-uitwisseling. Plan deze momenten alvast in, als dat mogelijk is.
6. **Zorgplan opstellen:** Werk samen met zorgprofessionals om een individueel zorgplan op te stellen dat aan de behoeften van de patiënt voldoet. Vermeld welke behandelingen eventueel wel en welke niet (meer) gewenst zijn.
7. **Dagelijkse zorgroutine opstellen:** Stel een dagelijkse zorgroutine op die aansluit bij de behoeften en wensen van de patiënt, inclusief maaltijden, rustmomenten en activiteiten.
8. **Toestemming:** Regel de benodigde toestemming van de stervende persoon om eventueel informatie op te vragen of behandelingen te bespreken.
9. **Psychosociale ondersteuning:** Zorg voor toegang tot en beschikbaarheid van psychosociale ondersteuning voor zowel de patiënt als de familie, om emotioneel welzijn te bevorderen. (Zie ook checklist nummer 7 en 8)
10. **Levens einde plan opstellen:** Stel een plan op met wensen, voorkeuren en mogelijke actiepunten.



Checklist 2

Communicatie en gespreksvoering tijdens de laatste levensfase

1. **Open en eerlijk communiceren:** Wees open, eerlijk en transparant in communicatie, maar ook empathisch en respectvol. Geef ruimte voor emoties en vragen. Praat met een stervende niet óver een stervende persoon.
2. **Actief luisteren:** Luister aandachtig en zonder oordeel. Laat de persoon uitpraten en bevestig dat je hebt gehoord wat er is gezegd.
3. **Respecteer wensen en voorkeuren:** Vraag naar en respecteer de communicatiewensen en voorkeuren van de persoon. Sommige mensen willen misschien niet over bepaalde onderwerpen praten.
4. **Gebruik begrijpelijke taal:** Vermijd medisch jargon en gebruik duidelijke en begrijpelijke taal. Check regelmatig of de persoon de informatie begrijpt. Door heftige emoties kunnen mensen slechter (na)denken en vergeten ze meer.
5. **Stel open vragen:** Stel open vragen om de dialoog te bevorderen en de persoon aan te moedigen zijn/haar gedachten, gevoelens en wensen te delen.
6. **Wees geduldig:** Geef de persoon de tijd om te reageren, vooral als het gaat om moeilijke of emotionele onderwerpen. Druk niet aan op antwoorden.
7. **Bied emotionele ondersteuning:** Toon empathie en bied troost en ondersteuning. Erken de gevoelens en zorgen van de persoon. Bagatelliseer niet. (Zie ook checklist nummer 8)
8. **Bespreek praktische zaken:** Bespreek indien nodig en gewenst praktische zaken zoals medische zorg, wilsverklaringen en uitvaartwensen. (Zie ook checklist nummer 4 en 9)
9. **Respecteer privacy en vertrouwelijkheid:** Respecteer de privacy van de persoon en deel persoonlijke informatie alleen met toestemming.
10. **Reflecteer en evalueer:** Reflecteer na het gesprek op wat er is besproken en evalueer of er aanvullende gesprekken of acties nodig zijn.



Checklist 3

Spirituele en emotionele zorg

1. **Meditatie en mindfulness:** Integreer meditatie en mindfulness-oefeningen om innerlijke rust en acceptatie te bevorderen. Je kunt iedere meditatie die ondersteunt gebruiken of neem een kijkje in de webwinkel van Ster in Zorg, je vindt er prachtige meditaties en affirmaties speciaal om te ondersteunen bij een levenseinde).
2. **Gesprekken over levensvragen:** Faciliteer gesprekken over zingeving, levensdoelen en spirituele overtuigingen. Maak er actief ruimte en tijd voor. Maak het niet te zwaar en begin luchtig.
3. **Rituelen en ceremonies:** Organiseer of neem deel aan spirituele rituelen of ceremonies die troost en verbinding bieden. Vraag indien gewenst ondersteuning van een levenseinde doula, geestelijke verzorger of ritueelbegeleider.
4. **Creatieve expressie:** Moedig creatieve expressie aan door middel van kunst, muziek of schrijven om gevoelens te verkennen en te verwerken.
5. **Natuur en buitenactiviteiten:** Breng tijd door in de natuur, dat werkt rustgevend.
6. **Gebed en reflectie:** Bied ruimte voor gebed, reflectie en het verkennen van spirituele teksten en wijsheden.
7. **Dankbaarheidsoefeningen:** Praktiseer dankbaarheid door het erkennen en waarderen van positieve aspecten en ervaringen.
8. **Ondersteuning van professionals:** Zoek contact met levenseinde doula's, geestelijk verzorgers of spirituele begeleiders voor aanvullende ondersteuning.
9. **Verlies en rouwverwerking:** Bespreek en verwerk gevoelens van verlies en rouw in een veilige en ondersteunende omgeving (zie checklist 8).
10. **Zelfzorg en ontspanning:** Integreer zelfzorgactiviteiten en ontspanningstechnieken om emotioneel welzijn te bevorderen (zie checklist 7).



Checklist 4

Juridische en financiële zaken

1. **Testament en wilsverklaring:** Zorg dat er een actueel testament en eventuele wilsverklaringen zijn opgesteld en bewaard.
2. **Volmachten:** Regel indien nodig volmachten voor financiële en medische beslissingen.
3. **Uitvaartverzekering en -wensen:** Controleer of er een uitvaartverzekering is en bespreek en documenteer uitvaartwensen. Maak indien gewenst vóór het overlijden een afspraak met de uitvaartondernemer.
4. **Bankzaken en rekeningen:** Inventariseer bankrekeningen, beleggingen en andere financiële middelen en regel toegang.
5. **Schulden en verplichtingen:** Maak een overzicht van eventuele schulden en lopende financiële verplichtingen.
6. **Belastingaangifte en -vrijstellingen:** Bereid de belastingaangifte voor en onderzoek mogelijke belastingvrijstellingen en -voordelen.
7. **Erfenis en erfgenamen:** Bespreek en documenteer wensen met betrekking tot de erfenis en identificeer erfgenamen.
8. **Vastgoed en eigendommen:** Inventariseer vastgoed en andere waardevolle eigendommen en regel de overdracht of verkoop.
9. **Verzekeringen en abonnementen:** Overzie lopende verzekeringen en abonnementen en zorg voor opzegging of overdracht.
10. **Juridisch advies:** Zoek indien nodig juridisch advies voor complexe zaken en zorg voor naleving van wettelijke verplichtingen.



Checklist 5

Comfortabele omgeving creëren

1. **Aanpassing van de ruimte:** Zorg voor een rustige, veilige en comfortabele ruimte met voldoende licht en ventilatie.
2. **Persoonlijke aanpassingen:** Vraag naar persoonlijke voorkeuren op het gebied van kleur, inrichting en sfeer, en pas de ruimte hierop aan om het zo aangenaam mogelijk te maken.
3. **Geluidsbeheer:** Minimaliseer storende geluiden en speel indien gewenst rustgevende muziek af.
4. **Comfortabel bed en beddengoed:** Zorg voor een comfortabel bed en zacht beddengoed, en pas zo nodig kussens aan.
5. **Toegankelijkheid:** Maak de ruimte toegankelijk voor een eventuele rolstoelen of rollator en verwijder struikelgevaar.
6. **Bezoek:** Creëer een comfortabele (zit)hoek voor bezoek met voldoende stoelen.
7. **Geur:** Houd de ruimte fris en gebruik indien gewenst zachte geuren of aromatherapie.
8. **Temperatuurregeling:** Zorg voor een aangename temperatuur en voldoende dekens of ventilatie.
9. **Privacy:** Respecteer de privacy van de patiënt en gebruik zo nodig gordijnen of kamerschermen.
10. **Technologie en entertainment:** Zorg voor toegang tot technologie zoals een televisie, tablet of muzikspeler, zodat de persoon zich kan ontspannen en vermaken. Houd hierbij rekening met individuele voorkeuren en behoeften.



Checklist 6

Voor het vastleggen van herinneringen

1. **Fotoboek of album:** Maak een fotoboek of album met dierbare foto's en herinneringen.
2. **Levensverhaal schrijven:** Schrijf het levensverhaal op of neem gesprekken op over belangrijke levenservaringen.
3. **Videoboodschappen:** Neem videoboodschappen op met persoonlijke boodschappen en herinneringen.
4. **Brieven en kaarten:** Schrijf brieven of kaarten aan dierbaren met persoonlijke woorden en gedachten.
5. **Familiegeschiedenis:** Documenteer familiegeschiedenis, stamboom en belangrijke familie verhalen.
6. **Kunst en creativiteit:** Creëer kunstwerken, gedichten of muziekstukken die persoonlijke betekenis hebben.
7. **Herinneringsdoos:** Verzamel voorwerpen, souvenirs en memorabilia in een herinneringsdoos.
8. **Online memorial:** Richt een online memorial op met foto's, verhalen en condoleances.
9. **Vingerafdruk sieraden:** Maak sieraden met de vingerafdruk van de overledene als blijvende herinnering.
10. **Herdenkingsevenement:** Organiseer een herdenkingsevenement of viering van het leven met dierbaren.



Checklist 7

Voor zelfzorg voor mantelzorgers

1. **Pauzes en rusttijd:** Neem regelmatig pauzes en zorg voor voldoende rust en slaap.
2. **Voeding en hydratatie:** Eet gezond en gebalanceerd en blijf goed gehydrateerd.
3. **Lichaamsbeweging:** Integreer regelmatige lichaamsbeweging om stress te verminderen en energie te behouden. Maak een ommetje in de buitenlucht.
4. **Sociale ondersteuning:** Blijf in contact met vrienden en familie en zoek steun bij anderen.
5. **Professionele hulp:** Overweeg professionele hulp of counseling indien nodig.
6. **Ontspanningstechnieken:** Leer en praktiseer ontspanningstechnieken zoals meditatie en diepe ademhalingsoefeningen.
7. **Tijd voor jezelf:** Reserveer tijd voor jezelf om te doen wat je gelukkig maakt en je energie geeft.
8. **Grenzen stellen:** Wees duidelijk over je grenzen en communiceer deze naar anderen om overbelasting te voorkomen.
9. **Educatie en informatie:** Verzamel informatie en educatie over de aandoening van je naaste om beter voorbereid en geïnformeerd te zijn.
10. **Positiviteit en dankbaarheid:** Focus op positieve aspecten en praktiseer dankbaarheid om je mentale welzijn te bevorderen.



Checklist 8

Voor het vastleggen van herinneringen

1. **Informatie en educatie:** Verzamel informatie over het rouwproces en de verschillende stadia van rouw om beter te begrijpen wat je kunt verwachten. Begrip geeft troost.
2. **Zoek professionele ondersteuning:** Overweeg het zoeken van professionele hulp, zoals een rouwtherapeut of counselor, om je te begeleiden door het rouwproces.
3. **Steungroepen en gemeenschappen:** Zoek naar lokale of online steungroepen waar je ervaringen kunt delen en steun kunt vinden bij anderen die een vergelijkbaar verlies hebben meegemaakt.
4. **Herdenkingsrituelen:** Organiseer of neem deel aan rituelen of ceremonies om de overledene te herdenken en eer te bewijzen.
5. **Persoonlijke reflectie en expressie:** Geef jezelf de ruimte om je gevoelens te uiten door middel van schrijven, kunst, muziek of andere vormen van persoonlijke expressie.
6. **Fysieke gezondheid:** Zorg voor je fysieke welzijn door regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding en voldoende rust.
7. **Sociale connecties:** Blijf in contact met vrienden en familie en sta open voor hun steun, zelfs als het moeilijk is om over je verlies te praten.
8. **Vermijd isolatie:** Probeer niet te isoleren, maar zoek gezelschap en activiteiten die je een gevoel van verbondenheid en doel geven.
9. **Stel realistische verwachtingen:** Wees geduldig met jezelf en stel realistische verwachtingen voor je herstel. Rouw heeft zijn eigen tijd en tempo.
10. **Plan voor de toekomst:** Denk na over je toekomst zonder de overledene en maak plannen die je helpen om verder te gaan en betekenis te vinden in het leven.



Checklist 9

Nazorg en herdenking

1. **Nazorggesprekken:** Plan nazorggesprekken met betrokken zorgverleners en professionals om ervaringen te delen en eventuele vragen te bespreken.
2. **Herdenkingsdienst:** Organiseer een herdenkingsdienst of -evenement om het leven van de overledene te vieren en dierbaren samen te brengen.
3. **Steungroepen:** Overweeg deelname aan steungroepen voor nabestaanden om ervaringen te delen en ondersteuning te vinden.
4. **Psychologische ondersteuning:** Zoek indien nodig psychologische ondersteuning of therapie om het rouwproces te begeleiden.
5. **Dankbetuigingen:** Stuur dankbetuigingen naar vrienden, familie en zorgverleners die ondersteuning hebben geboden.
6. **Grafverzorging:** Regel de verzorging van het graf of de gedenkplaats en breng regelmatig een bezoek als je daar behoefte aan hebt.
7. **Jaarlijkse herdenking:** Overweeg het organiseren van een jaarlijkse herdenking om de herinnering aan de overledene levend te houden. Denk bijvoorbeeld aan een familiebijeenkomst, wandeling of religieuze dienst.
8. **Financiële afwikkeling:** Zorg voor de afwikkeling van financiële zaken, zoals erfenissen, verzekeringen en bankzaken. (Zie ook checklist nummer 4)
9. **Online memorial:** Onderhoud een online memorial waar dierbaren foto's, verhalen en herinneringen kunnen delen.
10. **Zelfzorg voor nabestaanden:** Besteed aandacht aan zelfzorg en welzijn voor alle nabestaanden, en zorg voor voldoende rust en ondersteuning.



Checklist 10

Informatie en educatie

1. **Informatiebrochures en folders:** Verspreid informatiebrochures en folders over de laatste levensfase en palliatieve zorg aan alle betrokkenen. Juiste informatie helpt angst verminderen.
2. **Educatieve workshops en lezingen:** Organiseer of attendeer educatieve workshops en lezingen om kennis en inzicht te vergroten.
3. **Online bronnen en websites:** Wijs op betrouwbare online bronnen en websites voor aanvullende informatie en ondersteuning. Bijvoorbeeld de Stervensgoed podcast
4. **Vraag en antwoord sessies:** Faciliteer vraag en antwoord sessies met zorgprofessionals om vragen van betrokkenen te beantwoorden.
5. **Individuele gesprekken:** Bied individuele gesprekken aan met zorgverleners voor persoonlijk advies en informatie.
6. **Informatie over medicatie en behandelingen:** Verstrek duidelijke informatie over medicatie, behandelingen en mogelijke bijwerkingen.
7. **Psychosociale ondersteuning:** Informeer over beschikbare psychosociale ondersteuning en counseling.
8. **Rechten en keuzes van de patiënt:** Educatie over de rechten, keuzes en wilsverklaringen van de patiënt.
9. **Financiële en juridische informatie:** Verstrek informatie over financiële en juridische aspecten, zoals verzekeringen en testamenten.
10. **Zelfzorg en welzijn:** Bied informatie en tips over zelfzorg en het bevorderen van welzijn voor zowel patiënten als mantelzorgers.



Over Ster in Zorg en Diana Stassen

Diana Stassen is het warme en liefdevolle hart achter Ster in Zorg, dé inspiratieplek voor stervensbegeleiding. Met een veelzijdige achtergrond als (palliatief & wijk) verpleegkundige, gezondheidswetenschapper, NLP-trainer en hypnotherapeut, brengt Diana een schat aan kennis en ervaring mee om zowel het praktische als het spirituele aspect van de laatste levensfase te belichten en te verrijken.

Ze is tevens de moeder van de Stervensgoed Levensende Doula Opleiding, waar ze haar wijsheid en ervaring deelt om anderen op te leiden in deze betekenisvolle rol.

Haar reis is er een van ontdekking, waarbij ze voortdurend manieren verkent om warmte en vertrouwen toe te voegen aan het stervensproces.

Ze begeleidt anderen op een praktische, eigenwijze en liefdevolle manier, waardoor een sfeer van geborgenheid en begrip ontstaat.

Ze deelt haar inzichten en kennis via de Stervensgoed podcast, trainingen en in het boek dat ze momenteel aan het schrijven is, getiteld "De Ziel terug in stervensbegeleiding". Hierin fungeert ze als een gids en steun voor diegenen die zich in de laatste levensfase bevinden, en biedt ze een lichtpunt in een tijd van overgang.



Verdiep je kennis en vaardigheden

Dank je wel voor het doornemen van deze checklist en het nemen van de (eerste) stap in het ondersteunen van dierbaren in de laatste levensfase.

Als je de wens hebt om je kennis en vaardigheden in stervensbegeleiding verder te verdiepen, nodigen we je uit om ons uitgebreide vervoliprogramma te ontdekken:

Stervensgoed voorbereid in de laatste levensfase

Het is cruciaal om te begrijpen wat belangrijk is en anderen op de hoogte te stellen van je wensen om comfort te bevorderen in de laatste levensfase, zowel voor jezelf als voor degenen die je ondersteunt.

Daarom hebben we speciaal voor jou een online training ontwikkeld om je te helpen bij het maken van een levenseindeplan. Onze aanpak gaat verder dan alle anderen:

- 1. Hulp bij het invullen:** Onze online training begeleidt je stap voor stap bij het invullen van je levenseindeplan, zodat het niet een leeg document in de kast wordt.
- 2. Juridische, fiscale en financiële overwegingen:** We kijken niet alleen naar zorg, maar ook naar de juridische, fiscale en financiële aspecten. Dit voorkomt onaangename verrassingen en gedoe in de familie.
- 3. Helder en toegankelijk:** Onze training is ontworpen om helder en laagdrempelig te zijn, zodat iedereen er gebruik van kan maken.

Het doel is eenvoudig: door na te denken over het levenseinde, denk je na over het leven zelf.

Bovendien kun je deze methode ook gebruiken voor de mensen voor wie je zorgt, om hun behoeften en wensen in kaart te brengen.

Ontdek het Levenseinde Plan

Volg
Ster in Zorg
op Social Media





Sterinzorg
Diana Stassen