

HULPMIDDELEN & INSTRUMENTEN

praten over het levenseinde



HULPMIDDELEN VOOR INWONERS, PATIËNTEN EN NAASTEN

In dit overzicht geven we een flink aantal praktische tips en aandachtspunten die u en uw naasten helpt in uw laatste levensjaren, het levenseinde. Door op tijd te praten met uw naasten én uw dokter, weet zij/hij beter welke zorg bij u past. Zodat de zorg, ondersteuning en behandeling in de laatste jaren van uw leven aansluit bij wat u belangrijk vindt en het de kwaliteit van leven verhoogt. Hoe begint u hierover met uw dokter, wat bespreekt u en waar moet u op letten?

De informatie in dit overzicht helpt u daarbij. Praten over uw laatste levensjaren kunt u met een naaste, maar ook met een vrijwilliger, geestelijk verzorger, psycholoog of iemand anders. Met uw dokter erover praten en uw wensen daar vastleggen is noodzakelijk als u de zorg wilt krijgen die u graag wilt. Dit overzicht is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in de laatste levensjaren en hierover wil praten.

PALLIATIEVE ZORG

Mensen die niet meer beter worden, kunnen naast reguliere zorg, gebruikmaken van palliatieve zorg. Die kan ondersteuning bieden bij lichamelijke klachten (bijvoorbeeld pijn of benauwdheid), psychische klachten (bijvoorbeeld somberheid en angst), sociale problemen (problemen met de mensen om je heen en bij het verwerken van veranderingen) en zingevingsvragen (wat vind ik nog belangrijk in het leven?). Hierbij is het doel niet iemand genezen, maar klachten en problemen voorkomen om de kwaliteit van leven zo veel mogelijk te behouden. In dit overzicht leest u op welke manieren u allemaal informatie kunt krijgen over passende zorg in de laatste levensjaren.

ACHTERHOEK

We informeren u maar ook de zorgverleners in de Achterhoek. We willen in de Achterhoek bevorderen dat zorgverleners tijdig het gesprek aangaan met patiënten, en dat actuele informatie over de door patiënt aangegeven wensen en afspraken gedeeld en bekend zijn bij alle betrokken verantwoordelijke zorgverleners.

Ter ondersteuning daarvan biedt dit overzicht de beschikbare hulpmiddelen en instrumenten voor u en de zorgverleners. U kunt er naar eigen inzicht informatie uit pikken passend bij uw situatie. Het is een levend document, dat bij nieuwe inzichten geactualiseerd wordt.



**Netwerk Palliatieve Zorg
Achterhoek en regio Zutphen**

www.palliaweb.nl/netwerk-achterhoek.nl



**Netwerk Ouderen en
Veerkracht Achterhoek**

Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek

www.netwerkouderenachterhoek.nl

ALGEMENE HULPMIDDELEN

BEHANDELPASPOORT



Het kan lastig zijn om een gesprek over behandelwensen te voeren. Uit twee verschillende onderzoeken is gebleken dat mensen het heel prettig vinden om met behulp van het Behandel paspoort stil te staan bij hun behandelwensen. Het is niet zozeer een 'eindeleven'-document maar een instrument om met elkaar na te denken en woorden te geven aan de wensen.

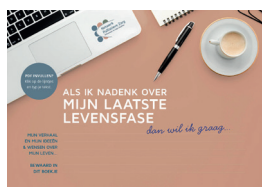
Klik [hier](#) om het behandel paspoort gratis te bestellen.

THUISARTS KEUZEHULP

Met behulp van de keuzehulp kunt u nadenken over welke behandeling goed bij u past. Aan het eind van een keuzehulp weet u meer over de behandeling, kent u de voor- en nadelen en hebt u nagedacht over wat belangrijk voor u is. De Keuzehulp zegt niet welke behandeling het beste is maar door de keuzehulp te doen en met een arts te praten kunt u dat zelf beter bepalen.

Klik [hier](#) om de thuisarts keuzehulp te openen.

WENSENBOEKJE



Een boekje voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase is er dit wensenboekje. Een ongeneeslijke en of chronische ziekte die achteruit gaat. Ervaringen uit je omgeving. Allemaal redenen om dit boekje voor jezelf te gaan gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of hou vast. Samen met familie, vrienden, kennissen, artsen en zorgverleners, kun je de laatste fase van je leven zo aangenaam mogelijk invullen. Omdat er zoveel mensen bij betrokken zijn, is het handig om zaken op te schrijven en met elkaar te delen.

Klik [hier](#) om het wensenboekje te openen.

WEBSITE IK WIL MET JE PRATEN

Sta jij wel eens stil bij de laatste fase van je leven en wat jij belangrijk vindt? Wat zou je bijvoorbeeld wel en niet willen? En wat wil je absoluut nog eens doen? Ons advies: praat erover, zodat je naasten bekend zijn met jouw gedachten en wensen over de laatste fase van je leven.

Klik [hier](#) om naar de website te gaan.

WEBSITE WEET U WAT U WILT?

Dat we op een gegeven moment overlijden, daar hebben we geen invloed op. Op sommige dingen kunt u wèl invloed hebben door er tijdig over na te denken en te praten. Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase? Hoe kijkt u terug op uw leven? Wat zou u nog willen zeggen of doen? Wilt u wel of niet gereanimeerd worden? Wie mag voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt? Welke hulp kunt u krijgen als het nodig is? Hierover nadenken en praten met mensen in uw omgeving is belangrijk. Met uw naasten of uw huisarts. Om goed in gesprek te kunnen gaan, heeft u goede informatie nodig. Bij speciale informatiebijeenkomsten krijgt u die. Op verschillende plekken in het land worden die gehouden. We raden aan om samen met bijvoorbeeld uw partner, kind of een vriend(in) te komen. Twee horen meer dan één!

Hierover nadenken en praten met mensen in uw omgeving is belangrijk. Met uw naasten of uw huisarts. Om goed in gesprek te kunnen gaan, heeft u goede informatie nodig. Op verschillende plekken worden die gehouden. U treft ze aan op de website.

Klik [hier](#) om de website te openen.

FOLDER STREEKZIEKENHUIS KONINGIN BEATRIX

De folder "Bespreken van uw wensen en grenzen" van het Streekziekenhuis Koningin Beatrix in Winterswijk geeft informatie over het vroegtijdig plannen van uw zorg (Advance Care planning).

Klik [hier](#) voor meer informatie over de gesprekken of het opvragen van de folder.

PATIËNTENFEDERATIE

Prat op tijd over het levenseinde

U krijgt antwoord op veel vragen op de website van de patiëntenfederatie. Klik [hier](#) voor deze informatie.

U kunt op deze website ook de [brochure](#) "Prat op tijd over het levenseinde" openen en printen.

Praten over behandelwensen en grenzen

Er is tevens een folder beschikbaar met informatie over behandelbeperkingen. Bij een ernstige ziekte is soms een zware behandeling nodig waarbij de patiënt zich kan afvragen: 'wil ik die behandeling wel?'. Het afzien van een bepaalde behandeling wordt een 'behandelbeperking' genoemd. De patiënt kan zelf kiezen voor een behandelbeperking, maar de behandelend arts kan dat ook, bijvoorbeeld als de behandeling medisch niet meer zinvol is. Met de folder is de patiënt goed voorbereid op een gesprek met de arts over behandelbeperkingen, en zijn/haar wensen en grenzen bij een behandeling. De folder is tevens te gebruiken bij het gesprek hierover met naasten. Deze folder is bedoeld voor wilsbekwame volwassenen. De term wilsbekwaam betekent dat iemand kan overzien wat de gevolgen zijn van een bepaalde handeling of keuze.

Klik [hier](#) voor informatie op de website en klik [hier](#) voor de folder.

PATIËNTEN-VOORLICHTING OVER PALLIATIEVE ZORG

Themaboekje 'Wat als je je leven verliest?'

'Wat als je je leven verliest' is een verhelderend themaboekje van de Patiënten-voorlichting over palliatieve zorg. Het is een boekje dat u helpt keuzes te maken in de laatste levensfase. Hierin komen zowel het 'normale' doodgaan, als palliatieve sedatie en euthanasie aan bod, inclusief de verschillen en juridische aspecten.

Klik [hier](#) voor meer informatie op de website of [bestel](#) een van de themaboekjes (tegen een vergoeding).

Themaboekje 'Zo denk ik erover, mijn wilsverklaring voor zorg en behandeling in de toekomst'

In het themaboekje 'Zo denk ik erover; mijn wilsverklaring voor zorg en behandeling in de toekomst' zijn alle belangrijke keuzes overzichtelijk bij elkaar gebracht. Het boekje is breder dan de terminale fase, compact en praktisch. Dankzij de voorgedrukte antwoordmogelijkheden vergeet je geen belangrijke onderwerpen en kun je aankruisen wat bij je past. Je kunt drie wilsverklaringen invullen: zorgverklaring, niet-reanimeer-verklaring en/of euthanasieverklaring. 'Dit boekje helpt u met informatie om uw gedachten en wensen te ordenen en te bespreken. Ook kunt u belangrijke zaken voor later (of eerder) vastleggen. Zonder zo'n hulpmiddel weet u niet goed waar te beginnen, dit geeft een concreet handvat.

Klik [hier](#) om het themaboekje (tegen een vergoeding) te bestellen.

Themaboekje 'Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is'

Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is? is het themaboekje voor mantelzorgers voor mensen in de laatste levensfase. In Nederland zorgen ongeveer 300.000 mensen gemiddeld 25 uur per week voor iemand in de palliatieve fase, die begint zodra duidelijk wordt dat de ziekte ongeneeslijk is en iemand niet meer beter kan worden. Als je zorgt voor iemand die niet meer beter wordt, krijgt jouw zorg een extra lading. Niet alleen wordt de zorg en ondersteuning zwaarder, je wordt ook bijna voortdurend geconfronteerd met afscheid nemen van elkaar. Wat is er allemaal te doen? Wat heb je nodig? Hoe hou je het vol? Deze en andere onderwerpen komen aan bod in dit themaboekje inclusief handige tips en nuttige adressen.

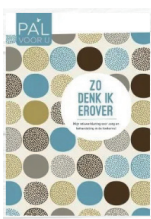
Klik [hier](#) om het themaboekje (tegen een vergoeding) te bestellen.



Prat op tijd over je levenseinde



Praten over behandelwensen en -grenzen



INFORMATIE RIJKSOVERHEID

Hoe schrijf ik een wilsverklaring? Op de website van de Rijksoverheid leest u hoe u een wilsverklaring kunt schrijven.

Klik [hier](#) voor de informatie op de website.

HULPMIDDELEN BIJ SPECIFIEKE ZIEKTEBEELDEN

COPD EN HARTFALEN

Mijn blik

De website “MijnBlik.nl” is ontwikkeld door de Saxiongroep. Op de website leest u hoe u kunt spreken over wat u bezig houdt. De informatie is bedoeld voor mensen met COPD of hartfalen.

Klik [hier](#) voor de link naar de website.

DEMENTIE

Spreken over vergeten

Heeft u een partner, (schoon)vader of (schoon)moeder, broer of zus met geheugenklachten of dementie? De ervaring leert dat het goed is dat u samen met uw naaste de vragen uit het boekje doorneemt en ondersteunt bij het gebruik van het boekje. Mensen met dementie hebben vaker moeite om initiatief te nemen of de aandacht langer bij een activiteit te houden. U mag natuurlijk ook helpen bij het invullen of dit zelf doen. Het ingevulde boekje kan u helpen als uw naaste in de toekomst minder goed kan verwoorden wat hij of zij belangrijk vindt. Op de website kunt u het boekje “Spreken over vergeten” downloaden of bestellen.

Klik [hier](#) om het boekje te bestellen.



ONCOLOGIE

Praatkaart

Kanker doet veel met je. Patiënten vinden het vaak lastig om over hun klachten en problemen te praten. Of dit nou met hulpverleners of vrienden is. Denk aan in gesprek gaan over angst, vermoeidheid, geldzorgen of relatieproblemen. Als hulpmiddel is de praatkaart ontworpen. De praatkaart wordt ondersteund door Zorginstituut Nederland en is ontwikkeld om patiënten op weg te helpen bij dit gesprek. Praten is namelijk ontzettend belangrijk. Het lucht op en geeft je het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Op de kaart verwijzen wij ook naar de website kankerdoetveelmetje.nl. Daarop staan veel tips, maar vind je ook de verschillende organisaties en hulpverleners die hulp en ondersteuning bieden aan mensen met kanker.

Klik [hier](#) voor de gesprekskaart op de website.

PARKINSON

Parkinson Support plan

Het ParkinsonSupport plan is bedoeld om steun te geven aan mensen met de ziekte van Parkinson of een vorm van parkinsonisme in het organiseren van zorg en bij gesprekken over de late fase. Het ParkinsonSupport plan is een leidraad die helpt bij het gesprek over de toekomst. Het bestaat uit vier goed opgebouwde stappen:

- Stap 1 - Individueel zorgplan
- Stap 2 - Proactief zorgplan
- Stap 3 - Zorgwensen rond de late fase
- Stap 4 - Toekomst van uw plan

Klik [hier](#) voor de website van de Parkinson Vereniging.

Er is ook een gesprekshulp voor de late fase van de ziekte van Parkinson. Deze bestaat uit informatie en voorbeeldvragen waarmee mensen met parkinson en hun naasten het gesprek met elkaar en hun zorgverleners kunnen aangaan.

Klik [hier](#) voor de gesprekshulp.