

PRATEN OVER DE LAATSTE LEVENSJAREN

uw wensen, uw grenzen



Goed Gaon!



Welkom

- Wie zijn wij?
- Waarom deze bijeenkomst?
- Wat bespreken we vandaag?
- Vragen?



De Achterhoekbank
Gesprekskaart

Praat vandaag over morgen
Begin op tijd het gesprek over fit blijven, wonen en zorg

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of een nieuwe woning. Door nu al over morgen te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn. Zodat je weet hoe je je fit en sterk kunt blijven voelen, hoe je prettig kunt wonen en wie zou kunnen bijspringen als je later zorg nodig hebt. Wat vind jij belangrijk voor later?

Veel Achterhoekers vragen liever niet om hulp. Maar toch staan we graag voor een ander klaar. Het is belangrijk om te bespreken hoe jij en jouw netwerk van vrienden, familie en naobers elkaar kunnen helpen op weg naar ouder worden. Zo houd jij grip en weten jij en je omgeving wat jullie nu en in de toekomst van elkaar kunnen verwachten.

Ga d'r eens voor zitten en begin samen op tijd het gesprek.



Sociaa

- Stationsstraat 25 in Winterswijk (gemeentekantoor).
- Dagelijks inloopspreekuur van 9:00 - 12:00 uur.
- Telefonisch bereikbaar van 9:00 - 12:00 uur 0543-543 960.
- Per mail bereikbaar: depost@winterswijk.nl

- Dé plek waar mensen met al hun vragen terecht kunnen.



Waarom deze bijeenkomst

- **Informatie geven zodat u kunt nadenken over uw wensen**
- **Stimuleren om in gesprek te gaan, ook als u nog niet ziek bent**
  - Met uw familie en of vrienden
    begin het gesprek, ook als u nog gezond bent
  - Met uw huisarts
    bespreek uw wensen, vooral wanneer u ziek bent

Hoezo laatste levensjaren? Ik ben niet ziek!



Wat bespreken we vandaag?

- Wat is belangrijk in de fase dat er nog geen sprake is van ernstige ziekte
- Zorg in de laatste levensfase (palliatieve zorg)
- Uw wensen en onze mogelijkheden in de laatste levensfase





Praat vandaag over morgen

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of over een nieuwe woning. Door nu al te praten over morgen, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Deze gesprekskaart kan u hierbij helpen.

Ga d’r eens voor zitten en begin op tijd het gesprek over fit blijven, wonen en zorg

De Achterhoekbank



Wie zorgt voor wie?

- U zelf en naasten
- Huisarts/Praktijkondersteuner
- Wijkverpleging/Thuiszorg
- Vrijwilligers in de palliatieve zorg
- Hospice
- Sociaal team gemeenten
- Mantelzorgsteunpunten
- Geestelijk verzorger/ Willem. Hart voor levensvragen
- Maatschappelijk werk/Psycholoog
- Sociaal werkers vanuit welzijnsorganisaties
- Casemanager dementie





Je rol kan veranderen

Mantelzorg
Alle onbetaalde hulp aan een naaste die ziek of hulpbehoevend is, bijvoorbeeld een partner, kind, familielid, buurman/buurvrouw.

Mantelzorg komt op je pad, je hebt er niet voor gekozen. Het komt voort uit een speciale band die je met iemand hebt.

Mantelzorg kan geleidelijk beginnen en kan in de loop van de tijd intensiever worden.

- Zorg goed voor u zelf
- Vraag hulp als het niet lukt
- Mantelzorgconsulenten/lotgenoten



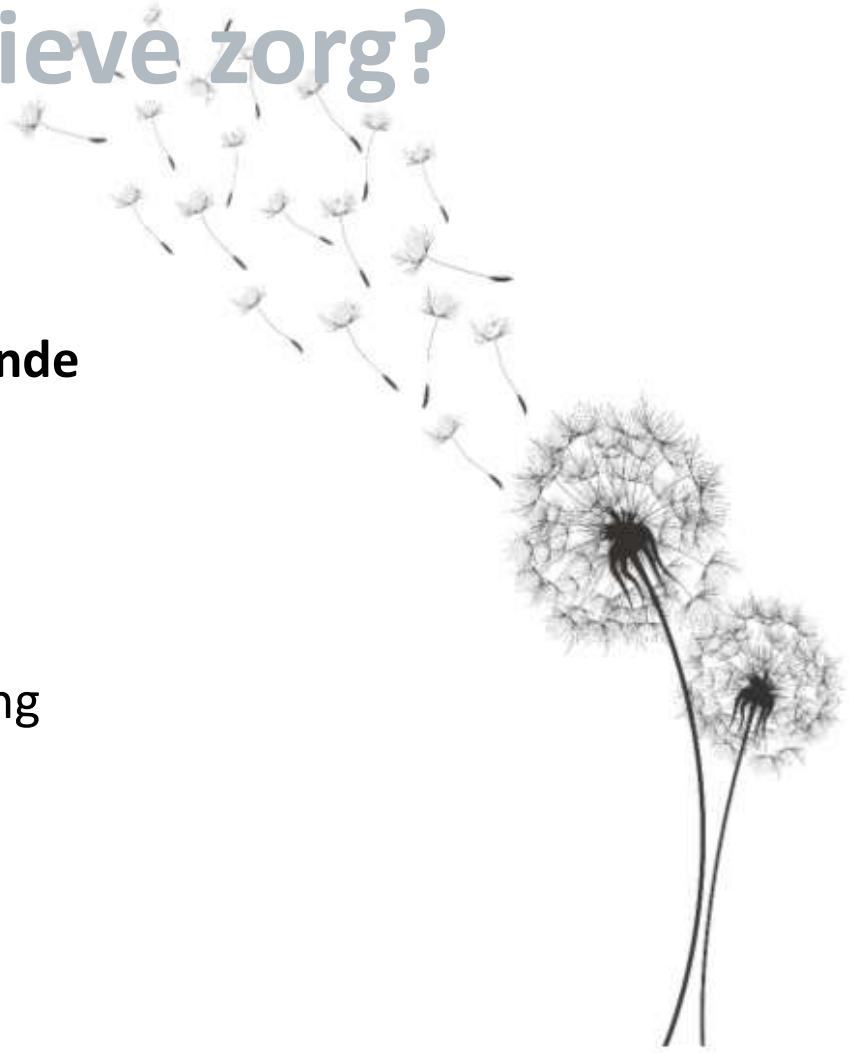
Over het laatste stukje van het leven

- Palliatieve zorg
- Behandelwensen
- Behandelgrenzen
- Palliatieve sedatie
- Euthanasie





Wat is palliatieve zorg?



Zorg voor mensen met een levensbedreigende ziekte of langzame achteruitgang

- Gericht op comfort (kwaliteit van leven)
- Wat is voor u belangrijk?
  Lichamelijk – psychisch – sociaal – zingeving
- Ook gericht op naasten



De betekenis van de laatste levensfase

Wat is belangrijk voor u?

- Hoe stelt u zich de laatste levensfase voor?
- Wie zijn voor u belangrijk in de laatste levensfase?
- Weten zij wat u wel en niet wilt?
- Waar kijkt u naar uit/ waar bent u bang voor?
- Waar wilt u regie over houden?







Vragen?



Wensen, grenzen en mogelijkheden in de laatste levensfase

U kunt bijvoorbeeld nadenken over

- Reanimeren
- Ziekenhuis en IC opname
- Euthanasie
- Palliatieve sedatie

Keuzehulp
https://www.thuisarts.nl/keuzehulp/verken-uw-wensen-voor-zorg-en-behandeling





Reanimeren?

Buiten het ziekenhuis:
8 van de 100 mensen ouder dan 70 jaar overleeft dit

4 daarvan (van die 8) heeft geen of lichte restklachten

De andere 4 hebben ernstige blijvende schade



Niet reanimeren, niet beademen

- Leg dit vast
- En vertel het aan de omgeving





Opname intensive care/ opname ziekenhuis

- Ondersteunen van belangrijke lichaamsfuncties, zoals ademhaling of bloedsomloop, met speciale apparatuur
- Gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen
- Gevolgen

Wanneer is deze vraag aan de orde?



Het stervensproces

Natuurlijk sterven

Eventueel met ondersteuning van palliatieve sedatie

Niet natuurlijk sterven

Euthanasie is de levensbeëindiging door een arts
op verzoek van een patiënt



Palliatieve sedatie, normaal medisch handelen

- De patiënt overlijdt aan zijn of haar ziekte
- Er is sprake van ernstig lijden en onbehandelbare klachten
- Samen beslissen
- Levensverwachting minder dan 2 weken
- Tijdens de stervensfase toedienen van slaapmedicatie met als doel het opzettelijk verlagen van bewustzijn van een patiënt zodat de patiënt niet meer lijdt

Meestal gebruiken we het slaapmedicijn Midazolam.
Dit kan als de patiënt aan het einde van het leven

- veel pijn heeft
- heel angstig is
- erg benauwd is



Euthanasie

- Wat is euthanasie?
- Alleen op verzoek van de patiënt
- Wettelijke criteria
  - Vrijwillig | eigen keuze
  - Weloverwogen | wilsbekwaam
  - Uitzichtloos lijden | onbehandelbare aandoening(en)
  - Ondraaglijk lijden | het is niet meer uit te houden





Samen dansen…

- Euthanasie is een proces
- Patiënt, huisarts en naasten trekken samen op
- Het is een gezamenlijk besluit van arts en patiënt





Levenseinde bij dementie

- Wilsverklaring
- Wilsbekwaamheid
- Lijden
- Ethische dilemma’s





Plaats van sterven, kun je die kiezen?





Welke andere wensen wil je vastleggen?

- Wonen op een andere plek dan thuis (verpleeghuis)
- Antibiotica/stoppen met bepaalde geneesmiddelen
- Stoppen met eten en drinken





Wat kunt u doen?

- Praat erover
  - met uw naasten
  - met uw huisarts als daar een aanleiding voor is
- Leg het vast in een document
  - Uw wensen rondom behandeling en/of levenseinde
  - Het aanwijzen van een vertegenwoordiging als u zelf geen beslissingen meer kunt nemen
  - ➢ Wilsverklaring | hoeft niet via de notaris!

Hulpmiddelen

- https://www.thuisarts.nl/keuzehulp/verken-uw-wensen-voor-zorg-en-behandeling
- https://www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling/ik-wil-mijn-wensen-over-zorg-en-behandeling-opschrijven



Wilsverklaring

- Wilsverklaring versus levenstestament
- Wilsverklaring versus euthanasieverzoek
- Wilsverklaring en niet reanimeren verklaring staan bovenaan in uw dossier
- Uw wensen en wilsverklaring kunt u altijd veranderen



Praten met uw naasten

Wanneer en hoe?

- Iets gezien op televisie/iets gelezen/ deze bijeenkomst
- Praat eerst met iemand bij wie u zich het meest op het gemak voelt
- Zeg dat het u bezig houdt, ook al is het nog niet aan de orde
- Heb begrip voor elkaar

➢ Zie ook de wegwijzer ‘Praten over het levenseinde’





Praten met uw arts

Wanneer is dat wenselijk of noodzakelijk?



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 leven kan
Maar ook dat niemand anders voor je sterven kan

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

Toon Hermans



Websites

- https://www.patientenfederatie.nl/extra/levenseinde
- https://www.knmg.nl/actueel/dossiers/levenseinde-2/ervaringsverhalen
- https://www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling/ik-denk-na-over-mijn-wensen-voor-zorg-en-behandeling
- https://www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling/ik-wil-mijn-wensen-over-zorg-en-behandeling-opschrijven
- https://palliaweb.nl/getattachment/737ddf6b-8911-4623-9e4d-204c7b75282a/Wegwijzer_Praten-over-het-levenseinde_A5_beknopte-versie.pdf?lang=nl-NL



Goed Gaon!

Samenvatting:

Bedenk wat voor u belangrijk is / zal zijn in de laatste levensjaren

Praat erover. Ook als u nog niet ziek bent.