

Spreek op tijd over uw levenseinde

Handreiking om met de dokter te praten over grenzen, wensen en verwachtingen rondom uw levenseinde

Praten over doodgaan is niet makkelijk. Zowel patiënten als dokters vinden het vaak een moeilijk onderwerp. Maar het is wel heel belangrijk, ondanks uw verdriet, angst en zorgen. In deze brochure leest u waarom het belangrijk is om met uw arts te praten over het laatste stuk van uw leven. Ook als u vertrouwt op familie, geloof of genezing. Deze folder geeft u praktische tips en vragen om het gesprek te voeren.

Waarom nadenken en praten over uw levenseinde?

In het laatste stuk van uw leven kan uw arts u niet beter maken. Maar hij of zij kan nog wel heel veel voor u doen. Hij kan u de zorg geven die voor u belangrijk is, en die bij u past. Daarvoor moet hij wel weten wat u belangrijk vindt, wat u wilt en wat u niet wilt. 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 dokter? Of wilt u de mogelijkheid van euthanasie bespreken? Denk dus na over deze laatste fase. Praat erover met uw familie en vrienden en met uw dokter. Zo houdt u zelf invloed om keuzes te maken en die bekend te maken. En zo voorkomt u misverstanden over de gewenste zorgverlening bij het sterven. Het geeft rust als u weet dat uw arts uw wensen en grenzen kent.

Wat is het risico als u niet met uw dokter praat?

Als u niet praat, bestaat de kans dat het laatste stuk van uw leven er anders uitziet dan u eigenlijk gewild had. Praat met uw arts over uw vragen, wensen en verwachtingen over de laatste periode van uw leven.

Vorbereiding op het gesprek met uw dokter

Met welke arts kunt u het beste praten?

In deze brochure spreken we steeds over 'dokter of 'arts'. Dat kan uw huisarts zijn, maar ook een specialist van het ziekenhuis of bijvoorbeeld het verpleeghuis. Voer het gesprek met de arts waar u het meeste contact mee heeft. Ligt u bijvoorbeeld in het ziekenhuis, dan heeft u waarschijnlijk minder contact met uw huisarts. Dan praat u met de specialist die u behandelt. Ook als u niet bent opgenomen, maar vaak een afspraak heeft met de medisch specialist.

Wanneer voert u het gesprek?

Praat op tijd over het laatste stuk van uw leven. U kunt dat gesprek met uw dokter zelf aanvragen. Ook kan de dokter u uitnodigen voor een gesprek. Het liefst voordat u klachten krijgt door ouderdom of ziekte. Dan is er genoeg tijd, rust en energie om na te denken en te praten over het laatste stuk van uw leven. Dit vermindert angst en onzekerheid. En dan kan uw arts u beter de zorg geven die bij u past. Bovendien is er altijd een kans dat het opeens te laat is. U kunt bijvoorbeeld een beroerte krijgen of in coma raken. Dan kunt u niet meer goed laten weten wat u wil en niet wil. Het is belangrijk om dan te weten wie u kan helpen en vertegenwoordigen.

Waar kunt u zelf over nadenken voordat u met de arts gaat praten?

Vragen waar u van te voren over na zou kunnen denken:

- Wat wil ik weten van de dokter?
 - Welke behandelingen zijn er om ervoor te zorgen dat u minder pijn of andere klachten heeft?
 - Welke behandelingen zijn er nog om ervoor te zorgen dat u langer blijft leven?
 - Wat kan de arts bereiken met deze behandelingen?
 - Hoe snel kan de arts iets bereiken met de behandelingen?
 - Wat zijn de voordelen en de nadelen van deze behandelingen? Hoe verwacht de arts dat deze behandelingen voor u zullen verlopen?
 - Wat gebeurt er met u als de dokter u niet meer behandelt? Wat merkt u ervan?
 - Zijn er in uw situatie behandelingen die misschien medisch zinloos kunnen worden? Welke behandelingen? En waarom?
 - Hoe gaat het als u niet meer zelf kunt eten en drinken? Wat zijn de voordelen en nadelen van een infuus? Wat zijn de voordelen en nadelen van sondevoeding? Denkt u erover om zelf te stoppen met eten en drinken?
 - Wat zijn in uw situatie de kansen en nadelen van reanimatie, beademing en Intensive Care-opname bij hartstilstand en ademstilstand?
- Waar bent u bang voor?
- Wat wilt u dat artsen doen als u lijdt?
- Wat is voor u ondraaglijk lijden?
- Wilt u het liefst thuis sterven, in het ziekenhuis of in een hospice?
- Wilt u een wilsverklaring maken? Wat wilt u opschrijven in uw wilsverklaring?
- Bij wie kunt u terecht voor eventuele hulp? Praat hier ook over met uw partner en familie.

Tips om het gesprek goed voor te bereiden

Zorg dat er genoeg tijd is om te praten.

U kunt iemand meenemen naar het gesprek. Bijvoorbeeld uw partner, kind of goede vriend. Dat kan vooral fijn zijn als u zenuwachtig bent. Want dan is het soms moeilijker om informatie te onthouden.

Heeft u een wilsverklaring? Neem dan een kopie mee en geef die aan uw arts. U kunt het samen bespreken en hij kan de verklaring toevoegen aan uw medische dossier.

Het gesprek met uw dokter

Tips om het gesprek goed te laten verlopen

Gebruikt de dokter woorden die u niet begrijpt? Vraag dan om uitleg. Controleer tijdens het gesprek af en toe of u de dokter goed heeft begrepen. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door in eigen woorden na te vertellen wat de dokter vertelde. Of vraag de dokter het gesprek samen te vatten. Zo kunt u ook controleren of de dokter u begrepen heeft.

U kunt aantekeningen maken tijdens het gesprek. Of vraag of u het gesprek mag opnemen. Vraag uw dokter of hij aantekeningen wil maken voor in uw medisch dossier. Ook voor later is dit heel belangrijk. Want misschien moeten andere behandelaars ook deze informatie krijgen. Bijvoorbeeld de huisartsenpost, het ziekenhuis of de specialist ouderengeneeskunde.

Wat kunt u nog meer bespreken?

Onderstaande punten hoeven niet altijd besproken te worden.

Uw vertegenwoordiger

Een vertegenwoordiger is iemand die medische beslissingen over u neemt als u dat zelf niet meer kunt. Heeft u op papier gezet wie uw vertegenwoordiger is? Vertel uw arts daar dan over. En geef uw arts een kopie van dit papier. Geef de arts ook het adres en telefoonnummer van uw vertegenwoordiger.

Uw wilsverklaring

In een wilsverklaring schrijft u op wat voor behandelingen u wel, of juist niet wilt aan het einde van uw leven. Heeft u een schriftelijke wilsverklaring? Bijvoorbeeld een behandelverbod, een levenswensverklaring of een euthanasieverzoek? Bespreek dit dan altijd en goed met uw arts. Ook als u nog niet oud of niet ziek bent. Hiermee voorkomt u dat er later misverstanden kunnen ontstaan.

Organen doneren of uw lichaam voor de wetenschap

Bent u orgaandonor? Praat daar dan over met uw arts. Ook als u uw lichaam na uw dood ter beschikking stelt aan de wetenschap, is het belangrijk dat uw dokter hiervan op de hoogte is.

Meerdere gesprekken

Meestal is één gesprek niet genoeg om uw vragen, wensen en verwachtingen over de laatste periode van uw leven te bespreken. Maak daarom nieuwe afspraken met uw arts om verder te praten. Want misschien gaat het gesprek nog niet over uw levenseinde of over een wilsverklaring. Misschien wilt u eerst praten over het verloop van uw ziekte en de mogelijke behandelingen, en gaat u daarna pas nadenken over uw levenseinde. Bovendien kunnen uw wensen en vragen veranderen, juist in de laatste levensfase.

Bron:

Deze folder is een beknopte versie van de KNMG brochure 'Spreek op tijd over uw levenseinde', gratis te downloaden via www.knmg.nl/spreken-over-levenseinde