

Uitnodiging:

## Praten over levenseinde

'Dood gaan we allemaal...!' De weg ernaartoe en het moment waarop kunnen we tegenwoordig deels zelf bepalen. Dan moet je wel weten welke wegen er zijn en welke (on)mogelijkheden je tegenkomt. Nadenken over ideeën en wensen rond het levenseinde is een lastig en emotioneel proces. Daarom is het goed om dat tijdig en op een rustig moment te doen vóórdat het door omstandigheden te laat is.

Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Wat is belangrijk voor u wanneer uw gezondheid achteruit gaat?
- Weten uw naasten wat u in die situatie wel of niet wilt, zoals reanimatie?
- Heeft u uw wensen in de laatste levensfase ooit besproken en ook vastgelegd?
- Wat is er te kiezen in de laatste levensfase?

Om u op weg te helpen organiseert de Ouderenraad Hoorn samen met o.a. het Netwerk Palliatieve Zorg een aantal gratis informatiebijeenkomsten in de buurt. Gastspreker is Leonie Vogels, psycholoog met veel ervaring en kennis over de laatste fase van het leven. U bent van harte welkom op een van deze bijeenkomsten. Kom samen met uw partner, kind of een vriend(in). Twee horen meer dan één en u kunt er in eigen kring makkelijker verder over praten.

KBO Hoorn en PCOB (alleen leden):

### Woensdag 3 november

in De Octaaf. Inloop vanaf 13.30 uur. Aanvang 14.00 tot 16.00 uur.

Ouderenraad Hoorn:

### Vrijdag 5 november

in Wijkcentrum Grote Waal.

### Vrijdag 12 november

in Wijkcentrum Huesmolen.

### Vrijdag 19 november

in Wijkcentrum Kersenboogerd.

Inloop voor deze drie bijeenkomsten is vanaf 13.45 uur en het programma loopt van 14.00 tot 16.30 uur.

Bel voor meer informatie Petra Doets: 06-22938945 of mail naar p.doets@zonh.nl. Aanmelding kan per mail via Soenita Moesai, s.moesai@zonh.nl. Vermeld daarbij de datum van de bijeenkomst en de namen van de deelnemers. Of gebruik het aanmeldformulier op onze website.

# INFO 4 themanummer

## Palliatieve zorg in de laatste levensfase

Ouderenraad  
Hoorn Blokker Zwaag

Jaargang 16  
september/oktober 2021  
www.ouderenraadhoorn.nl

## Het kan ook u overkomen! Praat met elkaar

*"Hallo, ik ben nu bij Jaap. Ik kan het niet meer aanzien, het gaat niet goed met mijn maatje. Kun jij wat voor mij betekenen?"*

Een hartenkreet van een goede vriendin die vertwijfeld bij het ziekbed van haar man staat. Hij krijgt al een paar dagen palliatieve zorg en kan elk moment overlijden. Zijn lichaam verliest de strijd tegen de gecombineerde aanvallen van kanker en bijkomende kwalen. Rest alleen nog palliatieve sedatie, een middel dat hem in slaap brengt en zijn lijden verzacht. En zo is hij, zonder dat zij elkaar nog hebben kunnen spreken, rustig overleden.



Een situatie waar iedereen, thuis of in het ziekenhuis, mee te maken kan krijgen, als patiënt of als achterblijver. Jaap en zijn maatje waren daar niet op voorbereid. Het ging aanvankelijk goed met hem en de kanker was te behandelen. Maar er bleek meer aan de hand te zijn en hij was uiteindelijk niet meer te redden. Tijd om samen terug te blikken op zestig jaren lief en leed was hen niet gegeven. Laat staan dat zij de rust en tijd hadden om samen keuzes te maken over de behandelingen of te praten over 'hoe nu verder'. Zijn levensmaatje stond er helemaal alleen voor. Zij moest naar eigen inzicht voor hem beslissen en lijdzaam toezien hoe hij langzaam maar zeker weggleed.

Na zijn overlijden bleef zij daardoor heel verdrietig, verweesd en met veel vragen achter. Bijvoorbeeld die over het grillige ziekteverloop, de uitvaart en hoe zonder hem verder te gaan. Het overschaduwde het rouwproces en versterkte het gemis. 'Ja, hij lag al een paar weken in het ziekenhuis en ik kwam na de bezoeken alleen thuis. Maar toen was hij er tenminste nog'.

### Ga in gesprek met elkaar

Praten over sterven is niet altijd makkelijk en waarom zou je als je fit en gezond bent? Toch is het goed om juist dan uw wensen en verwachtingen rond het levenseinde te bespreken met uw naasten en met uw dokter. Want uw gezondheid kan opeens snel verslechteren. Net als de echtgenote van Jaap, moeten uw naasten of anderen dan moeilijke keuzes voor u en over u maken. Over uw behandeling of waar u had willen sterven, thuis of in het hospice, en met wie om u heen. Welke grenzen had u zelf gesteld aan de medische zorg? Grenzen die misschien samenhangen met uw levensbeschouwing of culturele achtergrond en de daarbij gebruikelijke rituelen.

Praten over het levenseinde is spannend, maar geeft ook rust voor u en uw omgeving. Vooral als uw medische en andere wensen in een (levens)testament zijn vastgelegd. Een wilsverklaring, die u overigens in de loop van de tijd kunt bijstellen. Blijf daarom met elkaar in gesprek en doe dat met wederzijds respect.

Op onze website vindt u o.a. levenseinde verhalen, de brochure 'Gesprekshulp behandelgrenzen' en filmpjes over met elkaar in gesprek gaan.



## Positief vooruitkijken

*Wat hebben wij in vier weken vakantie genoten van onze 10 m<sup>2</sup> caravan-appartement. Zo zit je knus binnen en zo sta je buiten in een grote tuin, die je zelf niet hoeft bij te houden.*

*Terug thuis meteen weer aan de slag voor onze Ouderenraad. Want die wil druk uitoefenen op de instanties om passende woningen voor senioren te realiseren. Dit, mede naar aanleiding van het advies van de Landelijke Raad van Ouderen, om een inhaalslag te maken bij het bouwen ervan. Zowel in de sociale sector, middenhuurklasse, als in de koopsector. Onze werkgroepen zijn hier dagelijks mee bezig.*

*U herinnert zich vast nog wel onze jaarlijkse themadag in 2019 over 'Zin geven aan je leven'. Jacobine Geel stelde de prikkelende vraag: 'Waar komt u 's morgens uw bed voor uit?' Wat nu als u niet meer uit uw bed wilt of kunt komen doordat het leven voor u weinig of geen zin meer heeft? Komt er dan misschien een moment dat u daarover wilt praten? Wat zou het goed zijn wanneer u, voordat u in die situatie komt, hier al over heeft nagedacht.*

*De Ouderenraad wil u onder de titel 'Praten over levenseinde' bij dat nadenken op weg helpen. Geen luchtig onderwerp, maar vroeg of laat zullen u en ik er mee te maken krijgen. Wij brengen daarom dit onderwerp op twee manieren bij u onder de aandacht. Zo vindt u in deze INFO-special achtergrondinformatie en praktijkverhalen over het mogelijke verloop van een terminale fase. Daarnaast organiseren wij in Hoorn kleinschalige bijeenkomsten, zoals u elders in dit blad kunt lezen. Daarin gaan de deelnemers, onder professionele begeleiding, met elkaar in gesprek over de laatste levensfase en hoe je daar op voor te bereiden.*

*Het leven is dan wel eindig, maar ik blijf positief vooruitkijken. Daarom wens ik u, met vakantieherinneringen nog in mijn hoofd en persoonlijke ontmoetingen in het vooruitzicht, een zinnvolle en fijne herfst toe.*

Piet de Boer, voorzitter  
Stichting Ouderenraad Hoorn

## Palliatieve zorg - Rustig en waardig sterven

*'Dood gaan we allemaal...', al moeten sommigen daar voor hun gevoel tegenwoordig te lang op wachten. In het verleden ging je vroegtijdig en al dan niet na een pijnlijk ziekbed 'gewoon' dood aan allerlei kwalen.*

Tegenwoordig zijn die kwalen beter te behandelen en kan het lijden worden verzacht. De keerzijde daarvan is dat patiënten nu onbedoeld of zelfs ongewild op hun overlijden wachten. Vooral wanneer zij door de druk van hun omgeving of door wet- en regelgeving het idee hebben dat ze, ondanks hun lijden, niet mogen sterven.

### Palliatieve zorg

Dat laatste, het lijden in de laatste levensfase, is door palliatieve zorg te verzachten of zelfs te voorkomen. Soms start die palliatieve zorg ruim voordat de stervensfase is ingegaan, maar blijft de arts vooralsnog de ziekte behandelen. "Palliatieve zorg is alles wat nog gedaan dient te worden als men denkt dat er niets meer gedaan kan worden.", aldus C. Saunders, de grondlegger van deze zorg.

### Palliatieve sedatie

Bij palliatieve sedatie wordt, zo mogelijk in overleg met de patiënt en diens naaste, een slaapmiddel toegediend. Dat middel maakt de patiënt soezerig of brengt hem of haar in een diepe slaap. Het verlicht de klachten en voorkomt onnodig verder lijden, maar versnelt het overlijden niet. Door te stoppen met de behandeling van de ziekte komt de patiënt uiteindelijk op natuurlijke wijze te overlijden.

### Euthanasie

Euthanasie en hulp bij zelfdoding zijn bijzondere en bij wet geregelde vormen van palliatieve zorg. Het leven wordt met behulp van medicijnen doelbewust en actief beëindigd, een zogenaemde niet-natuurlijke dood. Vooraf vindt er zorgvuldig overleg plaats tussen de patiënt, diens naasten en meerdere artsen. Daarbij zal bijvoorbeeld gesproken worden over hoe de patiënt het lijden ervaart en hoe uitzichtloos en ondraaglijk het is. Dat lijden kan bestaan uit lichamelijke en/of psychische klachten.

Alleen de patiënt kan bij de (huis)arts om deze actieve levensbeëindi-

ging vragen, maar heeft géén recht op euthanasie. Bij 'euthanasie' dient de arts een dodelijke medicijn toe. In geval van 'hulp bij zelfdoding' geeft de arts die medicijnen aan de patiënt die ze vervolgens zelf inneemt.

### Versterven

Bij versterven bepaalt de patiënt, door te stoppen met eten en drinken, bewust zelf hoe en wanneer die afscheid van het leven neemt. Het is beslist geen simpel besluit en er zijn risico's aan verbonden. Zo kan het wel weken duren voordat betrokkene overlijdt en is er onder andere kans op een delier (verwarring e.d.). Voor de naasten kan zo'n besluit en het zien van de gevolgen heel belastend en emotioneel zijn. Goede pro-



fessionele begeleiding van patiënt en omgeving is daarom gewenst. Alleen de patiënt kan op elk moment besluiten om het verstervensproces te beëindigen.

### Nazorg

De nazorg voor naasten van de overledene wordt meestal ook gezien als onderdeel van de palliatieve zorg. De achterblijvers hebben tijd en ruimte nodig om het overlijden van hun dierbare te verwerken. Soms hebben ze behoefte aan ondersteuning, zoals gesprekken en medische begeleiding.

Meer informatie over deze zorg in de laatste levensfase en hoe daarover in gesprek te gaan, is te vinden op onze website.



## Naar een waardig einde

*‘Wel honderd!’ kon hij worden. Hij deed alles nog zelf: koffiezetten, eten opwarmen, wandelingetje door de stad. Hij zat op het koor en op gymnastiek.*

Tot hij kwam te vallen. Geen idee waarom: geen ongelijke stoep, geen flauwte. Gelukkig niets gebroken, maar wel overal pijn en daardoor forse beperking in bewegingsvrijheid. En ook: de constante angst om weer te vallen. Hetgeen gebeurde. Rollator bij de hand, maar toch weer gevallen. Wéér die blauwe plekken en pijn overal door zijn lijf. Paracetamol hielp slechts beperkt, maar de dokter gaf geen sterkere pijnstilling. Daar kon je sloom van worden. Met alle risico's van dien.

### Corona

Daar bovenop kwam corona. Lege dagen. Op twee uitjes na: gezellig naast zijn zoon in de auto door het mooie Westfriese land naar de priklocatie.

### Een prachtig leven

“Nee dokter, dit is geen leven, ik zeg het maar zoals het is. Van mij hoeft het niet langer. Ik ga liever vandaag dan morgen.” Zo hoorde de dokter hem nooit. Niet dat ze elkaar zo vaak troffen, hij mankeerde tenslotte nooit wat. En dan was hij vrolijk, opgeruimd. Altijd de mooie kant van het leven zien. Hij liet hem vertellen: wat vind je nog de moeite waard en waarom gaat dat nu mis?

“Ik heb een prachtig leven gehad: een lieve vrouw en fijne kinderen.” Hij vertelde verder over alles wat hem zo gelukkig heeft gemaakt. Samen een mooie zaak opgebouwd, daarna genoten van hun pensioen. Kinderen goed terecht gekomen. Een mooi huis. Geen (geld)zorgen. Tien jaar geleden verloor hij zijn vrouw. Dat was een moeilijke tijd: haar laatste maanden, haar overlijden en de eenzaamheid daarna. Maar hij liep een leuke vriendin tegen het lijf en het leven lachte hem weer toe.

Totdat alles hem uit de handen werd geslagen door die vervelende valpartijen, waardoor hij zelfs in huis al niets meer kon. “Ik kan geeneens meer koffiezetten, dokter! Straks val ik met die hete kan in mijn hand. Wandelen kan ik niet meer. Ik kan geen honderd meter lopen of alles doet zeer. Het eten smaakt niet. Ik heb moeite met slikken. Ja, soep of toetje, dat gaat. Maar zodra ik moet kauwen, krijg ik het niet meer door mijn keel.”

### Het is wel mooi zo

Was dit een eindeleven-verzoek of ‘slechts’ een lange klacht? “Je vindt er dus geen zak meer aan, als ik je goed begrijp?” “Nee, geen zak. Ik wil weg.” “Hoe lang heb je dat gevoel al?” Toen bleef het stil, want op welk



moment krijg je dat besef voor het eerst? Hij had natuurlijk wel vaker een moment van: laat me maar niet meer wakker worden. Is dat een doodswens? Of meer een vaststelling: het is eigenlijk wel mooi zo. Waarom wachten tot alles minder wordt? Ja, totdat alles daadwerkelijk verslechtert. Dus hoe lang? Weken? Maanden?

### Klaar

Het is duidelijk: hij is klaar met het leven. Dat is geen lichamelijke aandoening. Eerder een psychische. Daarbij wil een pilletje weleens helpen. Zouden we dat niet liever eerst proberen?

“Dokter, ik kan niks meer zelf. Ik plas 's nachts in een luier. Die lekt. Bed nat. Ik kan mezelf niet aan- of uitkleden. Wachten op de zuster. Ik heb geen enkele controle meer.

Wat moet ik nou nog? Ik wil gewoon dood.” “Wacht je daarop of wil je dat ik je daarbij help?” “Nee, niet wachten, dus...”

De dokter legt hem uit: dit gaat niet van de ene dag op de andere. Er zal een tweede arts onderzoek moeten doen. Hij is niet terminaal. Euthanasie kan niet, maar hulp bij zelfdoding misschien wel. Mits zijn wens onomstotelijk vaststaat. Wanneer aan alle voorwaarden is voldaan, zou een termijn van twee weken mogelijk zijn. “Wil je dat?” “Ik zei al: liever vandaag dan morgen, maar als het twee weken wordt: dan moet dat maar.”

### Een heel vies drankje

Daarop volgen meer gesprekken, niet alleen met de SCEN-arts, maar ook de dokter zelf is bijna dagelijks op bezoek geweest. De kinderen maken duidelijk dat ze achter hun vader staan, ook wanneer hij van gedachten verandert. Uiteindelijk staat het licht op groen: vrijdagochtend om 9.00 uur gaat het gebeuren. Vader zal een drankje krijgen (héél vies, zo is gewaarschuwd, dus vooraf krijgt hij anti-braakmiddel). Voor de zeldzame mogelijkheid dat de dokter moet ingrijpen, krijgt hij ook een infuus. Om 8.00 uur zitten alle naasten bij hem in zijn kamer. Hij zit aangekleed op een stoel. In een leven lang is alles al eens gezegd. Maar we doen het nog maar eens: hoe we van hem houden enz. enz. En: er gebeurt wat jij wil.

De dokter arriveert. Hij wil in alle rust nog even praten en het infuus aanleggen. Of we even op de gang willen wachten. Een lange vijftien minuten later mogen we weer naar binnen. Alles is gereed. We gaan dicht bij hem zitten en houden hem vast. “Wanneer je er klaar voor bent, mag je het rustig opdrinken.” Met bewonderenswaardige moed begint hij te drinken. Duidelijker kan hij zijn wens niet tot uitdrukking brengen. Twaalf minuten later is hij in alle rust in onze armen gestorven.

# Mantelzorg tijdens terminale levensfase

'Hoe gaat het met u, houdt u het nog vol?' Een walgemeende vraag aan een mantelzorgster die nog net niet in huilen uitbarst. Zijn partner is al lange tijd ernstig ziek en is sterk van hem afhankelijk, dag en nacht. Dus nee, het gaat niet zo goed met hem, maar hij moet van zichzelf volhouden, zeker nu zij op sterven ligt.

Mantelzorgers die steeds klaar moeten staan voor hun zieke partner of een ander lopen vaak tegen

## Colofon

**Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:**  
Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 0797

**Redactie INFO en website**  
Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl  
**Redactieadres:** mr.senior@ziggo.nl  
0229-20 36 18  
**Websitebeheer:** bert.schaper@tiscali.nl  
0229-21 64 22  
**Agendabeheer:** Geert Bijl  
gjm.bijl@quicknet.nl, 0229-23 75 36

## Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27 of mail naar [martina@famseggers.nl](mailto:martina@famseggers.nl) voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

## Disclaimer

De informatie in ons INFO-blad en op onze website wordt met zorg samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volledigheid en/of de juistheid van deze informatie.

## Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 0797  
[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)  
**KBO Hoorn:** Corrie den Hartog  
0229-23 84 06, [hartogcd@gmail.com](mailto:hartogcd@gmail.com)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [jknijn1@outlook.com](mailto:jknijn1@outlook.com)  
**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)  
**PCOB Hoorn:** Eisse Bakker  
0229-23 15 92, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)  
**Seniorencircuit:** Astrid Hoogewoning  
0229-23 43 90,  
[a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** 088-00 75 140  
[info@meeweering.nl](mailto:info@meeweering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

hun eigen grenzen aan of zijn daar al overheen. Dat wordt in de laatste levensfase van de patiënt er bepaald niet beter op. Met elkaar verlies je steeds meer van wat er eerst nog was en het confronteert je met allerlei emoties en onzekerheden. In die terminale fase moet je bijvoorbeeld maar afwachten hoe dat verloopt. Slaapt hij of zij rustig in of is er sprake van een heftig en wisselend verloop. In ieder geval is de duur van deze laatste fase moeilijk te voorspellen. Het maakt de zorgverlening extra zwaar en ingewikkeld. Je moet de ander loslaten, de ruimte geven om te sterven en tegelijkertijd wil je goede zorg blijven geven.

Hoe dat loslaten vorm krijgt en of dat lukt hangt van allerlei factoren af. Heb je bijvoorbeeld in de afgelopen tijd met elkaar en anderen al gesproken over verleden, heden en toekomst en is misschien toen 'alles al gezegd'? Of heeft het plotseling naderende einde je verrast, zoals Jaaps echtgenote in het verhaal elders in dit blad? Tijd om te praten hadden ze niet meer en er was weinig geregeld. Voorkom daarom dat je, net als zij, vertwijfeld aan het ziekbed komt te staan.

Mantelzorg in deze fase kan bijdragen aan de rouwverwerking, maar

niet als je jezelf helemaal wegcijfert. Probeer daarom een goede balans te vinden in je zorgtaken en in je leven daarnaast.

Moet je wel alles in je eentje doen? Durf hulp te vragen, geef concreet aan waarmee een ander je kan helpen en voel je daar niet schuldig over. Krop je emoties niet op, deel die met mensen om je heen, je huisarts of met een speciaal iemand: 'jouw rots in de branding'.



Of misschien wil je in deze fase en zo lang het kan juist weer meer partner/echtgenoot zijn dan mantelzorgster. Dat vraagt vertrouwen in degenen die de zorg (deels) van je overnemen. Dat kunnen familie-

leden en vrienden zijn, maar ook geschoolde vrijwilligers van de Palliatieve terminale zorg Nederland. In Hoorn biedt bijvoorbeeld MEE & De Wering die terminale zorg thuis, in het hospice of in het verpleeghuis aan. Daarnaast zijn die vrijwilligers er natuurlijk ook voor jou als mantelzorgster.

Meer informatie over palliatieve zorg, praten over de laatste levensfase en hoe nu verder als de zorgtaken wegvallen, is te vinden op onze website. Of bekijk daar de webinars over mantelzorgster in balans.

## Activiteiten

toegankelijk voor alle senioren en mits coronaprotocolen dit toestaan

- |            |   |
|------------|---|
| 6 oktober  | <b>E-bike tourclub</b> 10.30 uur start bij Witte Valk.<br>Organisatie: seniorenvereniging Zwaag.<br>Info: A. v.d. Meer 0229-235956 en T. Entius 0229-237946. <i>Kosten: geen</i>        |
| 6 oktober  | <b>Pub Quiz</b> 14.00 uur in wijkcentrum de Huesmolen.<br>Organisatie: seniorencircuit Hoorn.<br>Info: a.spruijt@netwerkhoorn.nl. <i>Kosten: € 5,-</i>                                  |
| 18 oktober | <b>Lezing over Trien de Haan-Zwagerman</b> 14.00 uur in De Plataan.<br>Organisatie: seniorenvereniging Zwaag. <i>Kosten: geen</i>   |
| 20 oktober | <b>Pub&amp;Quiz</b> 14.00 uur in Het Gouden Hoofd.<br>Organisatie: KBO Blokker <i>Kosten: € 3,-</i>   |
| 24 oktober | <b>Senioren dansmiddag</b> 14.00 uur in wijkcentrum De Zaagtand.<br>Organisatie: MEE&De Wering en Stichting Netwerk Hoorn. <i>Kosten: € 3,50</i>  |
| 26 oktober | <b>Klaverjassen</b> 13.30 uur in De Witte Valk. Organisatie:<br>seniorenvereniging Zwaag. Info: Ria Spil 0229-239576 <i>Kosten: € 4,-</i>   |
| 27 oktober | <b>Amerika: het land van alle mogelijkheden?</b> 14.00 uur in<br>wijkcentrum de Huesmolen. Organisatie: seniorencircuit Hoorn.<br>Info: a.spruijt@netwerkhoorn.nl. <i>Kosten: € 5,-</i> |