

Praten over de dood, doet leven



Govert Weinberg (70) kan zich het moment nog goed herinneren: "Toen mijn vader heel ziek was, drukte hij een briefje in mijn handen. Er stond op: 'thuis sterven, niet stikken, geen pijn'. "Dankzij de huisarts is mijn vader gestorven zoals hij wilde. Dat heeft mijn moeder veel rust gegeven. Tien jaar geleden kreeg ik een herseninfarct. Ik was toen dichterbij de dood dan nu en toch heb ik toen niets geregeld."

"Ik ben nu wel het gesprek met mijn vrouw en kinderen begonnen. Ook omdat een kennis van ons plotse-ling handelingsonbekwaam werd door dementie. Hij had niets vastgelegd en zijn kinderen wisten dus niet wat ze moesten doen. Ik leg alles vast in een levens-testament of een proactief zorgplan. Eigenlijk wil ik hetzelfde als mijn vader. Thuis sterven, niet stikken, geen pijn."

Pas als de dood heel dichtbij is

Huisarts Nathalie Beelen merkt dat mensen pas laat aan een gesprek met de huisarts denken. "Eigenlijk pas als de dood heel dichtbij is. Maar in de tijd daarvoor heeft iemand zorg nodig. Wij willen graag met mensen in gesprek over welke zorg zij willen en wat hun wensen zijn als het om hun dood gaat. We weten dat de kwaliteit van leven verbetert als je tijdig daarover met je huisarts en dierbaren praat.

En het is belangrijk in gesprek te blijven. Je wensen kunnen tenslotte veranderen. Iemand zei laatst over zijn behandeltraject: 'Ik doe het maar, ik heb geen keuze'. Maar die keuze is er wel. Het is niet een trein waar je instapt en niet meer uit kunt. Je kunt per station nog bedenken hoe je verder wilt. Als wij weten wat jij wilt dan kunnen we daarbij helpen en dat geeft rust."

Praten over de dood doet leven

Tijdens het spreekuur van oncoloog Tineke Smilde komt de dood vaak voorbij:

Spreeken over de dood brengt de dood niet dichterbij maar kan het leven zorgvuldiger maken. Weten wat echt belangrijk voor iemand is, wat zijn wensen zijn ten aanzien van zorg en sterven doet er toe.

Als wij weten wat jij wil, dan kunnen wij, zorgverleners en dierbaren, samen een kommetje maken waarin jij je geborgen voelt en de zorg geven die zoveel mogelijk bij jouw leven past.

'Hij drukte een briefje in mijn handen. Daar stond op: thuis sterven, niet stikken, geen pijn'

Meer informatie over dit onderwerp vind je op: www.jbz.nl/zorglaatstelevensjaren

 **Fijn Leven**
in de Bossche regio

Jij weet het beste wat voor jou belangrijk is. Je familie en vrienden, je gezondheid, je omgeving en je werk bijvoorbeeld. Jij weet dus ook wat je nodig hebt om iedere dag zo fijn mogelijk te leven. Ook als je voor uitdagingen komt te staan. Kom je er toch niet uit? Dan zijn wij er om je te helpen.

