

IN GESPREK OVER DE DAG VAN MORGEN

Wensen voor mijn leven



Genero

In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.



IN GESPREK OVER MORGEN





IN GESPREK OVER MORGEN

'Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn', luidt een bekend gezegde. Daarmee bedoelen we vooral dat we vitaal en gezond willen blijven. Het liefst tot onze dood. Over wat er gebeurt als het lichamelijk minder gaat, naasten wegvallen of hobby's moeilijker te doen worden, hebben we het liever niet. Toch is dat precies wat we met dit boekje wel willen proberen. Want als u nu praat over uw wensen van morgen, houdt u de regie als het echt nodig is.

Dit boekje helpt u om na te denken over wat u belangrijk vindt en hierover in gesprek te gaan met naasten of een zorgverlener. Zo worden uw wensen en voorkeuren duidelijk en kunt u eventuele zorg en ondersteuning hierop inrichten. U vindt verschillende onderwerpen terug in dit boekje, zoals wensen rondom hobby's en zingeving, uw relatie met naasten en wensen rondom uw behandeling en sterven. Per onderwerp geven we u telkens wat overwegingen mee. Achterin kunt u uw wensen vervolgens kenbaar maken in het wensenboekje.

Vanaf pagina 19 vindt u het invulformulier waarop u uw wensen kunt vastleggen. Advies is deze wensen in ieder geval kenbaar te maken bij uw behandelaar en/of naaste.



Het zijn uw ideeën op dit moment en deze kunnen in de tijd nog veranderen. U kunt uw wensen dan ook altijd aanpassen.

Het invullen van dit boekje is bovendien vrijblijvend. U hoeft niets op te schrijven als u dat niet wilt.



"Het is het zo dat je door deze vraagstelling en het op papier te zetten, van elkaar ziet hoe je erin staat."

*De citaten zijn afkomstig van ouderen en mantelzorgers die deelnamen aan het project



ZINGEVING & WELZIJN





ZINGEVING & WELZIJN

Sporten, naar een koor gaan, met vrienden kaarten, een wekelijks bezoek aan de kerk, vrijwilligerswerk in de buurt of regelmatig op vakantie of uit eten. Het zijn dingen die het leven leuker maken. Misschien zijn ze voor u nu vanzelfsprekend. Iets waarover u eigenlijk niet zo nadenkt. Maar wat gebeurt er als u de dingen die u zo leuk vindt niet meer kunt doen? Bijvoorbeeld door een slechtere gezondheid? Of zorg voor een partner?

HOUD DE REGIE!

Door nu na te denken over wat u belangrijk vindt als het gaat om uw hobby's, sociale contacten of zingeving, houdt u beter de regie als deze dingen niet meer vanzelf gaan. Dan weet u wat u belangrijk vindt. En waar u moeite voor wilt (laten) doen. Het kan u ook helpen om inzicht te krijgen in uw bezigheden nu. Mist u iets in uw leven? Wat zou u graag nog willen doen?



MET PENSIOEN EN NU?

Met pensioen gaan is voor veel mensen een mijlpaal. Toch is het niet voor iedereen even leuk. De één geniet van de zee aan vrije tijd, de ander ervaart vooral het spreekwoordelijke zwarte gat. Geen collega's meer, geen dagelijkse bezigheden en je minder nuttig voelen. Ook daarom kan het belangrijk zijn om al op tijd na te denken over wat uw leven zinvol maakt. Waaruit haalt u voldoening? Wat helpt om te ontspannen? Hoe belangrijk zijn sociale contacten? En investeert u daar al in voor uw pensioen?



"Na de afscheidsreceptie werd het stil. Eindelijk tijd om na te denken over een periode na werkweken van 50 uur en meer. Hobby's? Niet echt. Veel lokale sociale contacten? Neen, eigen schuld niet in geïnvesteerd tijdens mijn werkzame leven."



ZINGEVING & WELZIJN

*Als het gaat om zingeving en welzijn,
hoe belangrijk is het dan voor u ...*

- om terug te kijken op uw leven.
- om hobby's te kunnen blijven uitoefenen
- om te reizen.
- om anderen te kunnen helpen.
- om sociale activiteiten te ondernemen.
- om me te richten op wat ik nog wél kan.
- om genoeg momenten voor mijzelf te hebben.
- om te bidden, te mediteren.
- om in staat te zijn te praten over dingen.



Met **deze zelftest** krijgt u een beeld van wat u belangrijk vindt bij zingeving en welzijn. De test geeft met 42 vragen inzicht in verschillende thema's die bijdragen aan uw positieve gezondheid.



"Proberen zo lang mogelijk gezond te blijven, het leven thuis met mijn man, de komst van kinderen, kleinkinderen, genieten van de tuin, een boekje lezen... Ja, dat zijn dus leuke dingen die belangrijk voor me zijn. Het zijn dingen die we van elkaar wel weten, maar het is toch goed om het even te noteren, want die zingeving is de basis. Dat je toch even realiseert hoe je in het leven staat en wat je belangrijk vindt."

"Het is toch goed te weten dat er iemand is die mij kent en wie ik verteld heb hoe ik behandeld wil worden. Het is een geruststellend gevoel."

"Ik denk wel als je een ziekteproces doormaakt, je gedachten mee kunnen gaan veranderen of dat je bepaalde beslissingen iets wilt uitstellen. Maar dan heb je altijd nog zelf de regie in handen. En dat is eigenlijk het belangrijkste vind ik. De regie in handen kunnen blijven houden."



RELATIE MET NAASTEN





RELATIE MET NAASTEN

Uw naasten zijn ongetwijfeld belangrijk voor u. Of dat nu een partner is, kinderen of een goede vriend of vriendin. Het is goed om ook met hen het gesprek over morgen aan te gaan. Weten zij bijvoorbeeld wat u belangrijk vindt als u zorg nodig heeft of een behandeling krijgt? Heeft u verwachtingen van uw naasten? Of wilt u juist liever niet dat zij voor u zorgen?

Soms is het goed om dingen vast te leggen. Wat u aan wie wilt nalaten bijvoorbeeld, maar ook wie u graag als contactpersoon hebt als u ziek wordt of verhuist naar een verpleeghuis. Hoe meer u hierover nu nadenkt, hoe minder groot eventuele verrassingen straks mogelijk zijn. Voor u en voor uw naasten.

Als het gaat om uw relatie met naasten, Hoe belangrijk is het dan voor u....

- om iemand te hebben die opkomt voor mijn waarden en prioriteiten.
- om vast te leggen wat ik aan wie wil nalaten.
- om iemand te hebben die naar mij wil luisteren.
- om dichtbij mijn naasten te wonen.
- dat mijn naasten weten wat ik wil in deze laatste levensfase.
- om anderen niet tot last te zijn.

"Ik vind het voor mezelf ook goed dat ik het heb gedaan. Als haar iets overkomt, dan kan ik met een gerust hart handelen. Voor haar handelen. Het juiste besluit nemen. Dat was een eye-opener."



ZORGVERLENING





ZORGVERLENING

Het kan gebeuren dat u op een gegeven moment hulp en/of zorg nodig heeft. Bijvoorbeeld met het schoonmaken van uw huis, bij het douchen, het innemen van medicijnen of voor medische zorg. En als dat thuis niet meer gaat, kan het zijn dat opname in een verpleeghuis noodzakelijk is.

Wat vindt u belangrijk als het gaat om zorg? Vindt u bijvoorbeeld hulp van uw naasten prettig? Wat moeten zorgverleners juist wel en niet doen? Door hierover na te denken, kunt u zelf de regie houden als het zover komt.

Als het gaat om uw zorgverlening, Hoe belangrijk is het dan voor u

- om een verplegende/verzorgende te hebben waarbij ik mij goed voel en die ik vertrouw.
- om door naasten verzorgd te worden.
- om een arts te hebben die mij en mijn behoeften volledig ziet.
- om behandeld te worden op de manier zoals ik het wil.



"Kijk, leeftijd is niet het allerbelangrijkste. Dat is kwaliteit van leven, vind ik. Dat is gewoon toch de regie zelf houden. Dat je zelf kunt aangeven wat je wilt. En als ik dat dan nu op papier zet en ik kan straks niet meer aangeven wat ik wil, kunnen andere mensen dat voor mij beslissen."



BEHANDELEN & STERVEN





BEHANDELEN & STERVEN

Niemand denkt er graag over na: ziek worden of doodgaan. Toch kan het goed zijn om hierover vast te leggen wat u belangrijk vindt. Welke behandelingen wilt u wel en welke niet? Wilt u bijvoorbeeld gereanimeerd worden? Hoe denkt u over euthanasie? En wat vindt u belangrijk voor uw uitvaart?

Door hierover nu alvast na te denken, weet u beter wat u belangrijk vindt. Zo kunt u makkelijker beslissen als het zover komt. Ook kan het uw naasten helpen om te handelen volgens uw wensen als het nodig mocht zijn.



Als je gezond bent, kan het lastig zijn om keuzes te maken voor als dat niet zo is. U weet immers niet wat en hoe u zich dan voelt. Het is goed om te weten dat u uw keuzes en wensen altijd kunt herzien.



Als het gaat om wensen ten aanzien van uw behandeling en sterven, hoe belangrijk is het dan voor u ...

- om als het nodig is opgenomen te worden in een verpleeghuis.
- om invloed te hebben op de invulling van uw afscheid.
- om geen pijn te hebben.
- om zelf te kunnen beslissen over het levenseinde.
- om thuis te sterven.
- om rituelen en gebruiken vanuit uw levensovertuigingen te kunnen uitvoeren.





DOCUMENTATIE & VASTLEGGING





DOCUMENTATIE & VASTLEGGING

Om zeker te weten dat iets volgens uw wensen gebeurt, kan het nodig zijn dat u zaken officieel vastlegt. Ze hebben dan ook een wettelijke status. Denk aan uw testament, een wilsverklaring of keuzes rondom orgaandonatie.

Of dat voor u nodig is, hangt af van hoe belangrijk u bepaalde zaken vindt. En hoe goed u ze geregeld wilt hebben.

Als het gaat om documentatie en vastlegging, hoe belangrijk is het dan voor u

- om een keuze te maken over orgaandonatie.
- om mijn wilsverklaring te bespreken met mijn arts.
- om een levenstestament op te stellen.
- om mijn behandelwensen vast te leggen in een wilsverklaring.
- om een wettelijk vertegenwoordiger aan te wijzen.
- om na te denken over een niet-reanimeren verklaring.



"Er zijn situaties waarvan ik nu aangeef dat ik die echt niet wil. En ik hoop als ze zich voordoen, dat de mensen verder geen kunst- en vliegwerk doen om mij in leven te houden."



INFORMATIEVOORZIENING & VOORLICHTING





INFORMATIEVOORZIENING & VOORLICHTING

Als u zorg nodig hebt, ziek wordt of een behandeling krijgt, komt er veel op u af. Daarom is het goed om vooraf al te bedenken wat u belangrijk vindt om te weten. Welke informatie wilt u graag krijgen en wat wilt u graag delen met behandelaren of zorgverleners? En hoe zorgt u ervoor dat zij op de hoogte zijn?

Als het gaat om informatievoorziening en -voorlichting, hoe belangrijk is het dan voor u....

- om uitleg te krijgen over de werking van medicatie.
- om informatie van mijn arts te krijgen over behandelmogelijkheden.
- dat mijn wensen goed vastgelegd worden in mijn medisch dossier.
- dat de wensen die ik kenbaar maak goed overgedragen worden aan andere zorgverleners.
- om informatie te ontvangen over opname in verpleeghuis of hospice.



"Als je goed geïnformeerd bent, is het maken van keuzes meestal gemakkelijker. Ik maak me dan niet meer zo druk of ik het goed doe."

WENSENBOEKJE

In dit boekje kunt u de wensen die u heeft per onderwerp aangeven. U kunt dit altijd aanpassen.



In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.

Naam:

Datum:

Evt. aanpassingen gedaan op:

Door gevoelens en gedachten op papier te zetten, kunt u ze vaak beter ordenen en worden ze concreter. In dit boekje kunt u uw wensen kwijt. Als u hierin duidelijk en ondertekend (met datum) opschrijft wat u niet wilt dat er gebeurt, dan mogen hulpverleners deze behandeling niet inzetten.

Het is hierbij wel van belang hierover ook het gesprek te voeren met uw (huis-) arts, wijkverpleegkundige, welzijnswerker en/of naaste, zodat zij weet hebben van uw wensen. U kunt dit boekje bijvoorbeeld met hen delen. Indien bij hen bekend is dat u bepaalde zorg of ondersteuning niet wenst, dan dienen zij zich hieraan te houden. Indien u bepaalde zorg of ondersteuning wél wenst, dan moet u hierover in gesprek gaan met hen.



MIJN WENSEN RONDOM ZINGEVING & WELZIJN



Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Wat zou u nog graag willen zien, doen of beleven, zoals een hobby beoefenen of een reis maken? En wat is voor uw welzijn belangrijk (breder dan zorg)? U kunt dit altijd aanpassen.



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



MIJN WENSEN RONDOM MIJN RELATIE MET NAASTEN



Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Wat zou u nog willen bespreken en willen nalaten en aan wie? Wat ziet u als de rol van uw naasten in de laatste fase (bijvoorbeeld in de rol van wettelijk vertegenwoordiger die namens u beslissingen mag nemen als u daartoe niet meer in staat bent)?



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



MIJN WENSEN RONDOM ZORGVERLENING



Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Op welke plek wilt u verzorgd worden (thuis of in een instelling)? Door wie (professionals, familie of beiden) wilt u verzorgd worden? Wat vindt u belangrijk in de zorgverlening?



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



MIJN WENSEN RONDOM BEHANDELING & STERVEN



Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Zijn er grenzen voor u aan de behandeling? Waar wilt u sterven en in wiens aanwezigheid? Wat vindt u belangrijk bij pijnbestrijding? Welke rituelen en gebruiken zijn voor u belangrijk (bijvoorbeeld vanuit uw levensovertuiging)? Wat zijn uw wensen voor uw uitvaart?



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Wilt of heeft u een levenstestament? Wilt of heeft u een wilsverklaring (met daarin welke medische behandelingen u al dan niet wilt)? Heeft u uw uitvaartwensen vastgelegd? Welke afspraken wilt u laten vastleggen in uw medisch dossier?



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



MIJN WENSEN RONDOM INFORMATIE & VOORLICHTING



Denk hierbij bijvoorbeeld aan uitleg rond medicatie, behandelingen en verklaringen (bijv niet-reanimeren of schriftelijk euthanasieverzoek).



Belangrijk is voor mij:

Wat kan ik daarvoor doen en wie of wat kan mij daarbij helpen?



VRAGEN DIE MIJ ARTS MOGELIJK VOOR MIJ HEEFT

U kunt, als u daar behoefte aan heeft, vast nadenken over de antwoorden hierop

- Welke behandelingen zijn er en wat zijn de voor- en nadelen van de behandeling?
- Wat wilt u beslist niet meemaken en waarom?
- Waar maakt u zich zorgen over wat betreft lijden?
- Heeft u schriftelijk vastgelegd in welke situatie u wel of niet behandeld of gereanimeerd wilt worden? Zo ja: is er een wilsverklaring? En is deze wilsverklaring vastgelegd bij een notaris?
- Welke behandeling wenst u – reanimatie, onderzoek bij vermoedens van ernstige ziekten, beademing, vocht of voeding toedienen?
- Welke behandelingen wenst u niet, bijvoorbeeld uit religieuze of principiële grondslag?

Deze vragen wil ik graag met mijn arts bespreken:

MAAK UW MEDISCHE WENSEN KENBAAR

Op de volgende pagina's vindt u de mogelijkheid om uw keuze te maken uit verschillende behandelwensen. We raden u aan de gehele tekst goed door te nemen, alvorens uw wensen te noteren.

Kruis aan wat uw huidige behandelwens is; maak een keuze uit één van de twee opties. Let op: deze behandelwens kan altijd herroepen worden. Houd uw keuze actueel door er met uw (huis)arts over in gesprek te blijven gaan.

1. BEHANDELEN

- Alle mogelijke behandelingen: ik wil dat in acute situaties altijd het maximaal mogelijke gedaan wordt om mij in leven te houden.

2. BEHANDELVERBOD

- Opname in het ziekenhuis (op welke afdeling dan ook)
- Opname op de Intensive Care
- Het kunstmatig toedienen van voeding en vocht
- Het kunstmatig beademen
- Het toedienen van antibioticum
- Het toedienen van bloedproducten
- Reanimatie
- Palliatieve sedatie (lees [hier](#) meer uitleg over deze term)



Tot slot, denk ook na over uw mogelijke wensen ten aanzien van euthanasie. Lees [hier](#) meer informatie daarover.



CONTACTGEGEVENS

Uw contactgegevens:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Huisarts:

Is uw huisarts al op de hoogte van de inhoud van dit wensenboekje?:

Ja

Nee

Uw contactpersoon

Naam:

Telefoonnummer:

Uw vertegenwoordiger*

Naam:

Telefoonnummer:



Een wettelijk vertegenwoordiger is iemand die mag handelen in uw naam. Indien u deze persoon niet zelf aanwijst, geldt de volgende volgorde: partner, ouder, kind(eren) in volgorde van geboorte, broer/zus. Kijk [hier](#) voor meer informatie.



GENERO

In GENERO werken organisaties uit Zuidwest-Nederland samen om zorg en welzijn voor (kwetsbare) ouderen te verbeteren. We helpen bij het oplossen van knelpunten die ouderen, hun naasten of zorgprofessionals signaleren. We ontwikkelen verbeterinitiatieven, delen kennis over effectieve ouderenzorg en ondersteunen de implementatie ervan.

Ook realiseren we ontmoetingen tussen allerlei partijen in de ouderenzorg. Dit alles altijd met en voor ouderen. Ons Ouderen- en Mantelzorgforum is niet voor niets een belangrijke denktank. Kijk voor meer informatie op www.gene-ro.com



In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.

COLOFON

Samenstelling: Vanuit Genero Elly Bal, Pieter van Leengoed (Ouderen- en Mantelzorgforum) en Hanna van Dijk (projectleider), Marianne van Bochove (actie-onderzoeker) en projectgroepleden Janneke Ariaans (SOL), Ava Maltha en Elvira Ouwehand (Laurens), Ingrid den Boer (IZER en Huisartsenpraktijk Den Boer & Bautz), Willem de Jong en Jeanet van Nes (huisartsenpraktijk Maasdam), Jolanda Verwaal (SRZ), Rikje Ruiten en Brigitte Haberkorn (Maasstad Ziekenhuis) en Belianne de Kock en Conny Nieuwenhuizen (Programma Samen voor Kwetsbare Ouderen 010).

Deze publicatie is tot stand gekomen met financiering van ZonMw binnen het programma lokale netwerken samenhangende ouderenzorg. We hebben ons in het project laten inspireren door bestaande instrumenten, zoals die van St. Stem en het Behandelpaspoort

Redactie: Noëlle van Wijgerden, NvW*
Vormgeving: Peter Mars - Studio Denkbeeld

Met dank aan: alle partners en senioren die het hart vormden van dit project. Ook speciale dank aan alle senioren die ons het vertrouwen gaven met hen in gesprek te gaan over dit soms kwetsbare thema.

Datum publicatie: augustus 2021.



In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.