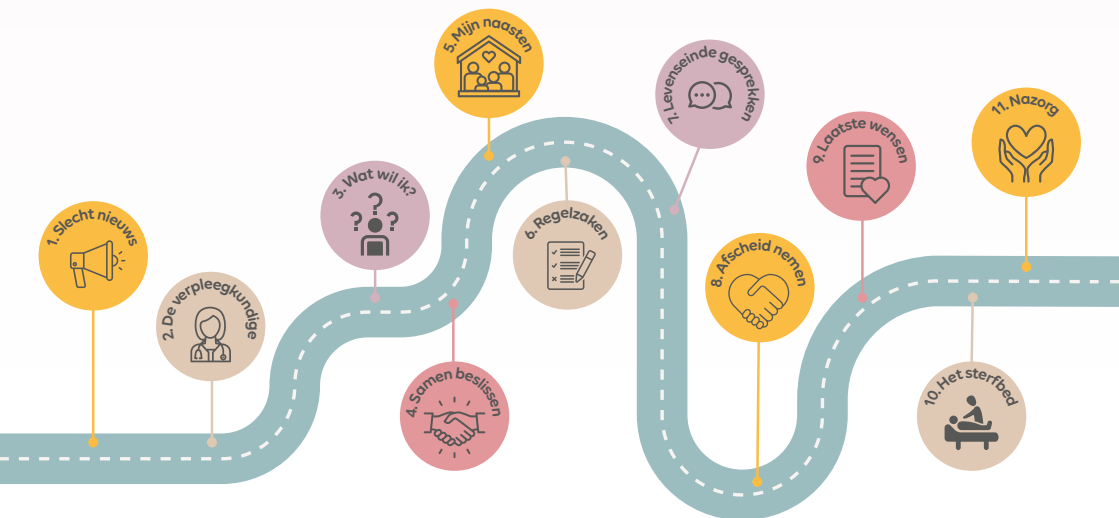




Wegwijzer Palliatieve zorg Zeeland

Deze praktische wegwijzer is ontworpen om jou stap voor stap te begeleiden bij de verschillende fasen van de palliatieve zorg. Per stap zie je bij wie je terecht kunt voor hulp en ondersteuning. Als zorgverleners in Zeeland willen we je zo goed mogelijk informeren, begeleiden en ondersteunen. Ons doel is om jou te helpen het meeste uit het leven te halen en tegelijkertijd voorbereid te zijn op het naderende afscheid. Daarom hebben we alle relevante informatie verzameld in de Wegwijzer Palliatieve Zorg Zeeland. Hiermee kan je gericht zoeken en kiezen wat het beste bij jou past.



Wegwijzer Palliatieve zorg Zeeland

1. Slecht nieuws

Voor dat de (huis)arts vertelt dat je ongeneeslijk ziek bent, gaat er vaak een periode van onderzoek en oplopende spanning aan vooraf. Het slechte nieuws kan veel emoties oproepen, waardoor het moeilijk kan zijn om alle informatie te verwerken. Je kunt altijd om een vervolgspraak vragen zodat je eerst thuis kan bespreken wat het met je doet en welke vragen je hebt. Noteer je vragen of neem iemand mee naar het gesprek, want twee horen meer dan één.



3. Wat wil ik?

Neem de tijd om informatie te verwerken en jouw nieuwe situatie door te laten dringen. Als een behandeling meer nadelen dan voordelen heeft, kan je samen met jouw (huis)arts besluiten om deze te vermijden of te stoppen. Eerlijkheid en openheid zijn hierbij erg belangrijk. Daarnaast is het goed om na te denken over eventuele wensen. Sommige mensen willen hun leven voortzetten zoals voorheen, terwijl anderen een 'bucketlist' maken. Verdriet, rouw, boosheid en dankbaarheid zijn nu hele normale gevoelens. Het kan helpen om een wensenboekje in te vullen en een eventuele wils- of euthanasieverklaring met de (huis)arts te bespreken. Dit voorkomt misverstanden over jouw gewenste zorgverlening, wensen en grenzen. Ook geeft het jou en jouw naasten rust.

2. De verpleegkundige

Je kan gebruik maken van gesprekken met een verpleegkundige die gespecialiseerd is in palliatieve zorg. Zij kan met jou en jouw naasten praten om passende zorg en hulp te vinden. De verpleegkundige werkt nauw samen met andere zorgverleners in de regio - zoals jouw (huis)arts - en zal als jouw belangenbehartiger jouw wensen en behoeften afstemmen.



4. Samen beslissen

Door jouw ziekte kan je het gevoel hebben dat je de controle over je leven verliest. Richt je dan op wat je wél kan beïnvloeden: hoe je ermee omgaat en de behandeling. Jij en jouw arts nemen samen beslissingen. De arts geeft medisch advies, maar jij bent expert op het gebied van jouw eigen leven. Bovendien ben jij degene die de behandelingen moet ondergaan.



5. Mijn naasten

Familie, vrienden, collega's en burens reageren allemaal verschillend op het nieuws dat je niet meer beter wordt. Relaties kunnen veranderen, wat verwarrend kan zijn. Kies vooral een manier van contact die bij jou past of de minste energie kost. Visite ontvangen en bellen kan waardevol zijn, maar ook veel energie kosten. Via een mail- of WhatsAppgroep kun je met één bericht iedereen tegelijk informeren. Laat je vooral niet in situaties brengen waar je geen behoefte aan hebt. Ook als het voor jouw naasten te zwaar wordt is het belangrijk om dit met jouw zorgverlener te bespreken.



7. Levens einde gesprekken

Jouw (huis)arts of verpleegkundige informeert je wanneer de terminale fase begint en helpt je deze zo goed mogelijk door te komen. In zo'n gesprek is er ruimte voor vragen als: waar ben je bang voor? Wat wil je dat de (huis)arts doet als je lijdt? Wil je thuis, in het ziekenhuis of in een hospice sterven? Is jouw wilsverklaring actueel? Wie kan jou helpen als je het moeilijk hebt? Ook is het belangrijk met jouw naasten te bespreken waar je wilt sterven, wie je nog wilt zien, wat je nog wilt regelen en of je laatste wensen hebt. Denk ook aan wie jouw medische zaken regelt (als je dat niet meer kunt) en specifieke wensen voor de uitvaart.

8. Afscheid nemen

Als de terminale fase van de palliatieve zorg aanbreekt, komt het aanstaande sterven dichterbij. Dit is het moment om afscheid te nemen en mogelijk nog een keer met dierbaren te praten of hen voor het laatst te zien. Maak ruimte om vragen en gevoelens uit te spreken en deze tijd zo rustig mogelijk te beleven.



6. Regelzaken



6. Regelzaken

Zijn er zaken die je nog moet regelen? Denk aan jouw uitvaart, nalatenschap (testament, verdelen van dierbare spullen, accounts en sociale media), voogdij, financiën, werk, school van de kinderen en orgaandonatie. Je hoeft niet alles in een testament op te nemen. Sommige wensen kun je zelf (zonder notaris) vastleggen in een wilsbeschikking (codicil). Denk na over wat je belangrijk vindt om aan jouw naasten na te laten. Je kunt hen een brief schrijven, een dagboek bijhouden, een fotoboek of video maken en/of een herinneringsdoos verzorgen.

Ongeneeslijk ziek en dan?

Pal voor u deelt informatie en ervaringen over palliatieve zorg met patiënten en naasten. Kijk ook eens op www.palvoor.nl

9. Laatste wensen

Wat wil je nog doen, zien of beleven in deze laatste fase? Dit kunnen grote of kleine wensen zijn, zoals een belangrijke gebeurtenis meemaken of een laatste keer op vakantie gaan. Soms wordt de datum van een gebeurtenis vervroegd of op een andere manier beleefd. De een wil nog iets groots doen, de ander geniet van een fijne massage. Het is heel persoonlijk. Kies zelf wat voor jou belangrijk is en waar je nog energie voor hebt. Durf ook zaken af te stoten.



11. Nazorg

Jouw overlijden is een emotioneel proces voor jouw naasten, die nu nabestaanden zijn geworden en naast hun verdriet verschillende zaken moeten regelen. Na het overlijden kunnen zij, als ze dat willen, ondersteuning ontvangen. Zowel de uitvaartondernemer als de betrokken zorgorganisatie nemen contact op met jouw naasten voor een nagesprek. Veel hospices en woonzorgcentra organiseren tweemaal per jaar een herdenkingsbijeenkomst waar nabestaanden voor worden uitgenodigd. Daarnaast kunnen nabestaanden ondersteuning krijgen van hun huisarts, lotgenoten of een rouwdeskundige.

10. Het sterfbed

De meeste mensen die als gevolg van een langdurige ziekte overlijden, sterven op een natuurlijke manier. Het proces kan snel gaan, maar soms ook enkele dagen duren. Jouw klachten worden zoveel mogelijk bestreden. Palliatieve sedatie kan worden toegepast om onhoudbaar lijden te verlichten, zonder het leven te beëindigen. Het doel is een rustig sterfbed. De (huis)arts bespreekt dit altijd met jou en jouw naasten. Sterven kan thuis, in een hospice, bijna-thuishuis of verpleeghuis. De plek hangt af van jouw wensen, zorgbehoefte en de mogelijkheden van jouw naasten.

WEGWIJZER

Als je ongeneeslijk ziek bent voor jou en je naasten

www.zeeuwsezorgschakels.nl/palliatieve-zorg/clienten-en-naasten/

