

## Zorg in de laatste levensjaren

*‘Praten over de dood hoort bij het leven.’*

**Het komt nog vaak voor dat mensen te laat nadenken over de dood. Denk jij bijvoorbeeld na over wat je wil als de dood nabij is? Bijvoorbeeld over waar je wilt sterven en welke zorg je wil ontvangen in de tijd daarvoor? Weet je wat je zelf al kunt regelen?**

Verschillende (zorg)organisaties, waaronder Zorggroep BeRoEmD, werken in de Bossche regio samen om het gesprek hierover aan te gaan met mensen in Den Bosch en omgeving. Hiervoor hebben de samenwerkende organisaties een regiosubsidie gekregen waarmee dit jaar onder meer een publiekscampagne wordt gehouden. Belangrijkste boodschap van deze campagne is dat praten over de dood bij het leven hoort en dat het goed is als dierbaren en zorgverleners weten wat belangrijk voor je is. Ook als het gaat om de zorg die je in de tijd daarvoor wilt ontvangen. En ook als je nog jong en kernegezond bent.

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’. Hij had dit ook aan zijn huisarts laten weten en dankzij hem is mijn vader gestorven zoals hij wilde. Dat heeft mijn moeder veel rust gegeven. Tien jaar geleden kreeg ik een herseninfarct. Ik was toen dichtbij de dood dan nu en toch heb ik toen niks geregeld.”

“Ik ben nu wel het gesprek met mijn vrouw en onze kinderen aan het aangaan. Ook omdat een kennis van ons plotseling handelsonbekwaam werd door dementie. Omdat hij niets had vastgelegd en niet had gesproken over wat hij wilde, wisten zijn kinderen niet wat ze moesten doen. Ik ga alles vastleggen in een levenstestament of een individueel zorgplan. Eigenlijk wil ik hetzelfde als mijn vader. Thuis sterven, niet stikken en 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.”

Bekijk hier de korte filmpjes van [Martijne van den Hurk](#), [Mustafa Bulut](#) en [Govert Weinberg](#). Zij vertellen over hun ervaringen.

Meer informatie over dit onderwerp vind je op: [www.jbz.nl/zorgindelaatstelevensjaren](http://www.jbz.nl/zorgindelaatstelevensjaren).

## **Fijn leven**

Verschillende (zorg)organisaties werken in de Bossche regio samen onder de naam *Fijn Leven in de Bossche regio*. Hun doel is de mensen in Den Bosch en omgeving de juiste zorg of hulp, door de juiste persoon op de juiste plek te geven. Zij gaan daarbij uit van wat voor hen belangrijk is. Dat weet zij namelijk het beste. Familie en vrienden, gezondheid, de omgeving en werk bijvoorbeeld. Zij weten dus ook wat zij nodig hebben om iedere dag zo fijn mogelijk te leven. Ook als de dood nabij is.