

In gesprek over de dag van morgen

Wensen voor mijn leven



In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.



Contactgegevens

Uw contactgegevens:

Naam:

Telefoonnummer:

Huisarts:

Uw contactpersoon:

Naam:

Telefoonnummer:.....

Uw wettelijk vertegenwoordiger*

Naam:

Telefoonnummer:.....



Contactgegevens	3
In gesprek over morgen	6
Levensinvulling en welzijn	8
Relatie met naasten	12
Hulp en zorgverlening	16
Informatievoorziening & voorlichting	20
Behandeling & sterven	24
Documentatie & vastlegging	28
Vastlegging wensen	30
Het boekje is ingevuld, wat nu?	36



“

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



In gesprek over morgen

In gesprek over morgen

'Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het echt zijn', zegt een bekend gezegde. Dit boekje helpt u om na te denken over wat u belangrijk vindt als u ouder wordt. U vindt in dit boekje verschillende onderwerpen terug, zoals wensen rondom hobby's, uw relatie met naasten en wensen rondom een behandeling. Het nadenken over deze thema's is waardevol. Het ordenen van uw gedachten en wensen zorgt ervoor dat u beter voorbereid bent op mogelijke situaties in de toekomst. Ook geeft het een opening voor gesprek en biedt het een basis voor het vastleggen van uw wensen en grenzen.

Het is goed om over deze onderwerpen te praten met mensen die dicht bij u staan. Wat is voor u belangrijk? Weten de mensen om u heen dat ook? Bespreek dit met hen. U kunt uw wensen en voorkeuren opschrijven in dit boekje. Ook is het handig om ze vast te leggen bij uw huisarts en eventueel bij de notaris. Door nu uw wensen en voorkeuren vast te leggen, houdt u regie.

Aan de slag met dit boekje: hoe het werkt

Elk hoofdstuk heeft twee delen. Over elk onderwerp vindt u steeds eerst wat informatie. Daarna volgt een pagina waar u uw eigen wensen en ideeën over dit onderwerp kunt opschrijven. Dit helpt u om het gesprek aan te gaan met uw huisarts en familie, zo weten zij wat u belangrijk vindt. De huisarts kan uw wensen opschrijven in uw dossier.

Wat u op de invulpagina's invult zijn uw ideeën van dat moment. Deze kunnen nog veranderen. U kunt uw wensen dan ook altijd aanpassen. Het is belangrijk dat u deze aanpassingen dan ook weer bespreekt met uw naasten en uw huisarts.

TIP: het is niet altijd makkelijk om over deze onderwerpen na te denken. Veel mensen vinden dit lastig en dat is heel normaal. Soms kan het helpen om het boekje samen met iemand in te vullen. Of u doet het rustig aan: één onderwerp tegelijk, op een moment dat voor u goed voelt.



Levensinvulling en welzijn



“

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?

Nee, eigen schuld: niet in geïnvesteerd tijdens mijn werkzame leven.



Levensinvulling en welzijn

Wat maakt uw leven de moeite waard? Dit is voor iedereen anders. Misschien vindt u het leuk om op reis te gaan, familie te bezoeken, naar de kerk te gaan, met vrienden te kaarten of vrijwilligerswerk te doen. Het zijn dingen die het leven leuker maken en die nu nog gemakkelijk gaan. Maar er komt ooit een moment dat dit niet meer vanzelf gaat, bijvoorbeeld door een slechtere gezondheid of de zorg voor een partner.

Houd de regie!

Om het leven te blijven leiden zoals u dat wilt, is het goed om na te denken over hoe u dat nu doet. Gezond zijn gaat ook over veerkracht: hoe gaat u om met tegenslagen in uw leven? Wat doet u om gezond en sterk te blijven?

Met pensioen, en nu?

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





Levensinvulling en welzijn



Als het gaat om levensinvulling en welzijn, dan vind ik het belangrijk om...

- ☐ in contact te blijven met mensen om mij heen
- ☐ mee te blijven doen
- ☐ terug te kijken op mijn leven
- ☐ hobby's te kunnen blijven uitoefenen
- ☐ te reizen
- ☐ anderen te kunnen helpen
- ☐ sociale activiteiten te ondernemen
- ☐ me te richten op wat ik nog wél kan
- ☐ genoeg momenten voor mijzelf te hebben
- ☐ te bidden, te mediteren
- ☐ in staat te zijn te praten over dingen



Mijn wensen rondom levensinvulling en welzijn

Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: wat zou u nog graag willen zien, doen of beleven? Wilt u bijvoorbeeld een hobby (blijven) uitoefenen of een reis maken? Denk ook na over wat voor u belangrijk is om gelukkig te zijn in het leven: wat geeft uw leven zin?



Belangrijk is voor mij:



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



Relatie met naasten



Relatie met naasten

Wie zijn belangrijk voor u? Dat kan uw partner zijn, uw kinderen, of een goede vriend of vriendin. Weten zij wat u belangrijk vindt als u zorg nodig heeft of een behandeling krijgt? Heeft u verwachtingen van uw naasten? Zijn deze verwachtingen haalbaar?

Wie mag namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kan? Heeft u ook nagedacht over wat u wilt nalaten? Dit kunt u laten vastleggen bij een notaris.



Als het gaat om de relatie met mijn naasten, dan vind ik het belangrijk om...

- ☐ iemand die voor mij opkomt voor wat ik belangrijk vind ik het leven
- ☐ iemand te hebben die naar mij wil luisteren
- ☐ dichtbij mijn naasten te wonen
- ☐ mijn naasten te informeren over wat mijn wensen en grenzen zijn bij ziekte
- ☐ anderen niet tot last te zijn
- ☐ vast te leggen wat ik aan wie wil nalaten

“

Als haar iets overkomt, dan kan ik met een gerust hart handelen. Voor haar handelen. Het juiste besluit nemen. Dat was een eyeopener.



Mijn wensen rondom mijn relatie met naasten

Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: Wat zou u willen bespreken en willen nalaten en aan wie? Wat ziet u als de rol van uw naasten in de laatste fase?



Belangrijk is voor mij:



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



Hulp en zorgverlening



Hulp en zorgverlening

Het kan zo zijn dat u (in de toekomst) hulp en/of zorg nodig heeft. Bijvoorbeeld met het schoonmaken van uw huis, bij het douchen, het innemen van medicijnen of voor medische zorg. Als dat thuis niet meer gaat (met of zonder hulp), 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 of juist niet? 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 zorgverlening, dan vind ik het belangrijk om ...

- ☐ behandeld te worden op de manier zoals ik het wil
- ☐ een arts te hebben die mij en mijn behoeften respecteert
- ☐ zorg te ontvangen die bij me past
- ☐ door naasten verzorgd te worden
- ☐ mijn naasten te zeggen wat ik wil en wat belangrijk voor me is



Kijk, leeftijd is niet het allerbelangrijkste. Dat is de 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, dan kunnen andere mensen dat voor mij aangeven.



Mijn wensen rondom hulp en zorgverlening

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



Belangrijk is voor mij:



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



Informatievoorziening en voorlichting

Informatievoorziening en voorlichting

Er komt veel op u af wanneer u zorg nodig heeft, ziek wordt of een behandeling krijgt. Het is daarom goed om van tevoren na te denken over wat voor u belangrijk is om te weten. Welke informatie wilt u graag krijgen? Welke informatie wilt u delen met uw artsen of zorgverleners? Hoe zorgt u ervoor dat zij op de hoogte zijn van wat u belangrijk vindt?

 *Als het gaat om informatievoorziening en voorlichting, is het belangrijk voor mij om...*

- ☐ informatie van mijn arts te krijgen over behandelmogelijkheden
- ☐ uitleg te krijgen over de werking van medicatie
- ☐ mijn wensen goed vastgelegd te hebben in een medisch dossier
- ☐ informatie te ontvangen over thuiszorg en opname in een verpleeghuis en/of hospice
- ☐ mijzelf de vraag te stellen of ik kan blijven wonen waar ik nu woon.
- ☐ Wat gaat het mij kosten? Wie kan mij helpen om dat op een rij te zetten?

“

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



Mijn wensen rondom informatievoorziening en voorlichting

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



Belangrijk is voor mij:



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



Behandeling en sterven



Behandeling en sterven

Niemand denkt graag na over 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 over palliatieve sedatie? En wat vindt u belangrijk voor uw uitvaart? Als je gezond bent, dan kan het lastig zijn om keuzes te maken voor de toekomst. U weet immers niet hoe u zich dan voelt. Keuzes en wensen die u nu heeft kunnen veranderen. Die kunt u altijd wijzigen.



Als het gaat om wensen ten aanzien van mijn behandeling en sterven, is het voor mij belangrijk om ...

- ☐ als het nodig is opgenomen te kunnen worden in een verpleeghuis
- ☐ geen pijn te hebben
- ☐ zelf te kunnen beslissen over mijn levenseinde
- ☐ thuis te kunnen sterven
- ☐ rituelen en gebruiken te kunnen (laten) uitvoeren
- ☐ invloed te hebben op de invulling van mijn afscheid



Het doel van palliatieve sedatie is het verlichten van klachten en het zo min mogelijk lijden. Het kan door een arts worden toegepast, als het niet lukt om klachten zoals pijn, benauwdheid en angst en/of onrust te verminderen



Mijn wensen rondom behandeling en sterven

Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: zijn er voor u grenzen 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? Heeft u wensen voor uw uitvaart?



Belangrijk is voor mij:



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



Documentatie en vastlegging



“

*Er zijn situaties waarvan ik nu aangeef dat ik die echt niet wil.
En ik hoop dat wanneer ze zich voordoen, men mij niet met
kunst- en vliegwerk in leven probeert te houden.*



Documentatie en vastlegging

Om zeker te weten dat iets volgens uw wensen gebeurt, kan het nodig zijn dat u zaken officieel vastlegt. Wanneer u dit doet, hebben deze documenten ook een wettelijke status. Denk aan uw (levens)testament, een wilsverklaring of keuzes rondom orgaandonatie (op de volgende pagina worden deze begrippen uitgelegd).

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 wensen ten aanzien van mijn behandeling en sterven, is het voor mij belangrijk om ...

- ☐ een (levens)testament op te stellen
- ☐ een wettelijk vertegenwoordiger aan te wijzen die namens mij beslissingen mag nemen
- ☐ na te denken over een niet-reanimeren verklaring en behandelgrenzen
- ☐ een keuze te maken over orgaandonatie
- ☐ mijn wilsverklaring te bespreken met mijn arts
- ☐ mijn behandelgrenzen vast te leggen in een wilsverklaring

Bij de huisarts legt u behandelgrenzen in een wilsverklaring vast. Zoals wel of niet reanimeren en de wens om wel of niet opgenomen te worden in het ziekenhuis. Bij de notaris legt u in een levenstestament vast wie namens u (medische) beslissingen mag nemen en uw zaken mag regelen.



Vastlegging wensen



“

Een levenstestament gaat over wat er bij leven moet gebeuren; een testament legt vast wat er na overlijden moet gebeuren.



Vastlegging wensen

Uw wensen kunt u vastleggen bij een notaris en uw huisarts; Bij uw huisarts legt u persoonlijke behandelwensen vast. Zoals uw wens om wel of niet gereanimeerd te worden of dat u bepaalde behandelingen niet meer wilt. Dit kunt u altijd aan laten passen. Verder kunt u in een levenstestament bij de notaris vastleggen wie beslissingen voor u mag nemen, bijvoorbeeld over geldzaken en persoonlijke zaken als u dit zelf niet meer kunt.

Het vastleggen van wensen is van belang, omdat het niet altijd zeker is of u uw wensen in de toekomst nog kenbaar kunt maken. Er zijn verschillende situaties mogelijk. We zetten deze situaties hieronder graag op een rijtje.

1



U leeft nog en kunt nog voor uzelf beslissen

2



U leeft nog, maar kunt niet meer voor uzelf beslissen (bijvoorbeeld door dementie of een coma)

3



U bent niet meer in leven en heeft niets geregeld



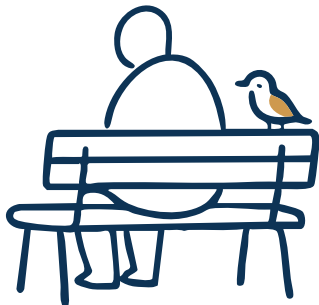
Vastlegging wensen

1 U leeft nog en kunt nog voor uzelf beslissen

In een **levenstestament** legt u vast wie voor u beslissingen mag nemen als u dat zelf niet meer kunt, bijvoorbeeld door ziekte of een ongeval. U bepaalt zelf wat deze persoon (of personen) voor u mag regelen, zoals financiële zaken en medische beslissingen. De kosten hiervoor hangen af van uw wensen en situatie.

Een **wilsverklaring** is specifiek bedoeld om uw medische wensen vast te leggen. Hierin kunt u aangeven of u bepaalde behandelingen wel of niet wilt, zoals euthanasie, een behandelverbod of een niet-reanimerenverklaring. Dit document kunt u bij uw huisarts registreren, zodat uw medische wensen bekend zijn bij uw artsen. In uw levenstestament kunt u opnemen dat u een wilsverklaring heeft en waar deze is vastgelegd. Eventuele wijzigingen hoeft u dan alleen bij uw huisarts door te geven.

Wilt u bepalen wat er na uw overlijden met uw bezittingen gebeurt? Dan kunt u een **testament** laten opstellen bij de notaris. Hierin legt u vast wie uw erfenis krijgt, wie uw uitvaart en de afhandeling van uw erfenis regelt (de executeur) en of u geld of spullen nalaat aan een persoon of goed doel (een legaat). U kunt ook regelen wie bijvoorbeeld voor uw huisdier zorgt. Zo kunt u alles naar eigen wens regelen.



Vastlegging wensen

2 U leeft nog, maar kunt niet meer voor uzelf beslissen

Als u niets heeft vastgelegd en niet voor u zelf kunt beslissen, wordt in de wet geregeld wie uw belangen mag behartigen.

2.1 Bewindvoering: Voor medisch noodzakelijke behandelingen geldt de zogenoemde 'familievertegenwoordiging'. Dit is in eerste instantie de echtgenoot, geregistreerd partner of levensgezel, en bij afwezigheid daarvan bepaalde familieleden (ouders, kinderen, broers/zussen, grootouders of kleinkinderen). Mocht u zelf andere of meerdere personen willen aanwijzen om uw (noodzakelijke) medische belangen te vertegenwoordigen, is het raadzaam om wanneer u nog wilsbekwaam bent, zelf een volmacht op te stellen (in bijvoorbeeld een levenstestament).

2.2 Mentorschap: voor financiële en andere niet-medische zaken, zoals het beheren van bankzaken of abonnementen, kunnen de beslissingen alleen genomen worden via een volmacht die u heeft opgesteld toen u nog wilsbekwaam was. Denk daarbij aan een levenstestament. Is zo'n volmacht er niet, dan moet een verzoek bij de kantonrechter worden ingediend om een bewindvoerder of curator aan te stellen.

3 U bent niet meer in leven en heeft niets geregeld

Wanneer u overlijdt en u heeft niets bij de notaris vastgelegd, dan wordt uw erfenis verdeeld volgens de wet. Dat heet wettelijk erfrecht. Bent u getrouwd of heeft u een geregistreerd partnerschap, dan gaat de erfenis eerst naar uw partner. Eventuele kinderen krijgen hun erfdeel later, bijvoorbeeld wanneer uw partner overlijdt. Heeft u geen partner of kinderen? Dan gaat uw erfenis naar de wettelijke erfgenamen: uw ouders (als die nog leven), uw broers/ zussen of verdere familie.

Deze bijdrage is tot stand gekomen in samenwerking met notariskantoor eKo notaris



Mijn wensen rondom vastlegging wensen

Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als: wilt of heeft u een levenstestament? Wilt of heeft u een wilsverklaring met daarin welke medische behandelingen u wel/niet wilt? Heeft u uitvaartwensen vastgelegd? Welke afspraken wilt u door uw huisarts laten vastleggen in het medisch dossier?



Belangrijk is voor mij:



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

Het boekje is ingevuld, wat nu?

U bent bijna aan het einde gekomen van dit boekje. U heeft over diverse onderwerpen gelezen en u heeft mogelijk uw eigen wensen ingevuld op de invulpagina's. Dit kan prettig, maar ook confronterend zijn geweest. Hoe dan ook, u heeft een belangrijke stap gezet.

Ga in gesprek en houd uw wensen actueel

Gebruik het boekje niet alleen voor uzelf, maar ook om in gesprek te gaan met uw naasten en om zaken vast te leggen. Bewaar het goed en controleer regelmatig of uw wensen nog hetzelfde zijn. Bespreek eventuele veranderingen met uw naasten en huisarts, zodat zij weten wat voor u belangrijk is.

Het boekje kan een mooie basis zijn voor een gesprek met uw huisarts. Tijdens dit gesprek zal de arts waarschijnlijk ook vragen voor u hebben, waarop u beter bent voorbereid na het invullen van dit boekje. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vragen als:

- Wat wilt u beslist niet meemaken en waarom niet?
- Waar maakt u zich zorgen om wat betreft lijden?
- Welke behandelingen wenst u (bijvoorbeeld reanimatie), en welke behandelingen wenst u niet?



Het vastleggen van uw wensen

Samen met uw huisarts kunt u uw medische wensen en grenzen vastleggen in uw medisch dossier. Deze wensen kunt u altijd weer veranderen. Het is dan wel van groot belang dat u uw veranderde wensen opnieuw aan uw huisarts doorgeeft, zodat hij dit kan wijzigen in uw medisch dossier.

Naast uw wensen kunt u het met uw huisarts hebben over uw grenzen: wat wilt u absoluut niet meer meemaken.

Een aantal voorbeelden waarover u met de huisarts het gesprek kunt aangaan zijn:

- ☐ opname in het ziekenhuis
- ☐ opname op de intensive care
- ☐ het kunstmatig toedienen van voeding en vocht
- ☐ het kunstmatig beademen
- ☐ het toedienen van antibiotica
- ☐ het toedienen van bloedproducten
- ☐ reanimatie
- ☐ palliatieve sedatie

Naast het vastleggen van uw wensen bij de huisarts kunt u, waar gewenst, uw wensen vastleggen bij de notaris. Informatie over het vastleggen van uw wensen bij de notaris vindt u op **pagina 32**.

Genero

Stichting Generaties Ouderen (Genero) is een ouderennetwerk. Genero draagt bij aan ouderenparticipatie door het inzetten van deskundige ouderen. Zij praten, denken en doen mee op het gebied van onderwijs, beleid en (wetenschappelijk) onderzoek. Zij doen dat in Zuidwest Nederland. Genero werkt samen met organisaties uit Zuidwest Nederland om wonen, welzijn en zorg voor (kwetsbare) ouderen te verbeteren.

Ons Ouderenforum is de spil van onze organisatie.
De deelnemers van het Ouderenforum steken graag de handen uit de mouwen;
met ouderen, voor ouderen.

Kijk voor meer informatie op www.gene-ro.com



In beweging.
Met ouderen,
voor ouderen.

Colofon

Samenstelling projectgroep 2019: Vanuit Genero Elly Bal, Pieter van Leengoed (Ouderenforum) 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 Ruiter 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.

De derde herziening is tot stand gekomen met financiering van het Achterstandsfonds Zuidwest Nederland

1e druk: Redactie: Noëlle van Wijgerden, Nw*CMMNCT

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.

Tweede herziening (maart 2023).

Projectleiding: Hanna van Dijk

Derde herziening (april 2025):

Projectleiding en redactie:

Demi Timmers (Genero), Cisca Zuurveld en Lisa den Braber (de Huisartsenconnectie) en het Ouderenforum van Genero.

Vormgeving: Peter Mars - Studio Denkbeeld

Datum publicatie: april 2025



De huisartsen
connectie