

**Ik wil altijd gereani-
meerd worden,
ook als ik daarna
misschien niet
meer kan praten.**

Eens of oneens?

'Reanimeren' is iemands hart en ademhaling weer op gang proberen te krijgen.

**Als ik ziek ben, wil
ik precies weten
wat mij lichamelijk
te wachten staat.**

**Ik hoef niet alles te
weten, alleen wat
echt belangrijk is.**

**Als ik ziek ben, wil
ik zoveel mogelijk
zelf doen.**

**Ik wil juist veel
hulp, zodat ik mijn
energie spaar.**

Je beste vriend kan kiezen voor een behandeling die hem een paar maanden tot een jaar langer laat leven. Wel is er een grote kans dat de behandeling hem extreem moe en misselijk maakt. Hij vraagt je om advies.

**Wat raad jij je
beste vriend aan?**

**Als je zelf niet meer
over je leven kunt
beslissen, wie mag
dat dan voor jou
doen?**

- A. Mijn partner.
- B. Mijn kinderen.
- C. Mijn beste vriend(in).
- D.

**Als ik ziek ben,
wil ik het liefst dat
mijn naasten voor
mij zorgen.**

**Ik word liever ver-
zorgd door mensen
die daarvoor
betaald krijgen.**

**Mijn dokter moet
alles tegen mij
zeggen.**

**Mijn dokter mag
sommige dingen
voor zich houden.**

**Stel: je moet
voortaan een
rollator gebruiken.
Wat denk je dan?**

- A. Ja dag, mij niet gezien.
- B. Handig, zo kom ik nog eens ergens.
- C.

**Ik wil zelf
bepalen wanneer
ik doodga.**

**Ik laat het moment
van mijn dood
over aan de natuur
of aan het lot.**

Ik zou er alles aan doen om langer te leven.

Nee hoor, er komt een moment dat ik denk: genoeg is genoeg.

Ik zou graag met een professional praten over mijn angsten en verdriet.

Eens of oneens?

Een professional, zoals een arts, verpleegkundige, psycholoog, geestelijk verzorger of maatschappelijk werker.

Ik wil leven toevoegen aan mijn dagen.

Ik wil dagen toevoegen aan mijn leven.

Maak de zin af. Afhankelijk zijn van anderen...

- A. is mijn grootste nachtmerrie.
- B. lijkt me geen pretje.
- C. vind ik niet zo'n probleem.
- D.

Ik vertrouw mijn dokter.

Ik geloof niet alles wat mijn dokter zegt.

Controle.

Loslaten.

Hoe zou jij het liefst willen sterven?

- A. Alleen.
- B. In de armen van mijn partner.
- C. Met een paar dierbaren om mij heen.
- D.

Als ik morgen dood zou gaan, dan zou ik daar vrede mee hebben.

Eens of oneens?

Wanneer hoeft het leven voor jou niet meer?

- A. Als ik niet meer kan praten.
- B. Als ik niet meer zelfstandig naar de wc kan.
- C. Als ik heel veel pijn heb.
- D.

**Ik ben eerder
hoopvol dan
realistisch.**

**Ik ben eerder
realistisch dan
hoopvol.**

**Is er iets waar
je wel over wil,
maar niet over
kán praten?**

**Zo ja, zou je dat
nu durven doen?**

**Ik ben bang
voor de dood.**

Eens of oneens?

**Ik zou onsterfelijk
willen zijn.**

Eens of oneens?

**Ik kan goed
alleen zijn.**

**Ik hou van
mensen om
me heen.**

**Om hulp vragen
vind ik moeilijk.**

Eens of oneens?

**Stel: je hebt
hulp nodig, wie
zou je vragen?**

**Ik wil mijn
uitvaart
zelf regelen.**

**Ik wil dat
anderen mijn
uitvaart regelen.**

**Wat mijn gezond-
heid betreft, luister
ik eerder naar de
dokter dan naar
mijn partner.**

Eens of oneens?

Als ik de dokter niet begrijp, dan zeg ik dat.

Eens of oneens?

Heb jij een wilsverklaring?

In een wilsverklaring leg je vast welke medische behandelingen je wel en niet wilt ondergaan.

- A. Absoluut.
- B. Nee, daar heb ik geen behoefte aan.
- C. Nee, maar dat wil ik wel graag.
- D.

Ik wil absoluut niet in het ziekenhuis sterven.

Eens of oneens?

Je beste vriendin is ernstig ziek en wordt niet meer beter. Ze twijfelt of ze haar ziekteproces zal delen op social media en ze vraagt je om advies.

Wat raad jij je beste vriendin aan?

Is er iets wat je voor je dood nog zou willen zeggen?

Tegen wie?

Zou je door iemand vergeven willen worden?

Of wil je zelf nog iemand vergeven?

Mijn uitvaart mag een feestje zijn.

Eens of oneens?

Zou jij bewust afscheid willen nemen van je naasten?

- A. Ja, dat lijkt me heel mooi.
- B. Nee, dat lijkt me veel te zwaar.
- C. Alleen als mijn naasten daar behoefte aan hebben.
- D.

Heb jij een testament?

- A. Jazeker.
- B. Nee zeg, waarom?
- C. Nog niet.
- D.

Wat zou je aan wie willen nalaten?

Wat wil je dat er na jouw overlijden met je social-media-accounts gebeurt?

Ik wil iets tastbaars achterlaten, zoals een video, fotoboek, brief of opname van mijn stem.

- A. O, laat maar staan.
- B. Die mogen verwijderd worden.
- C. Dat mogen gedenkpagina's worden.
- D.

Eens of oneens?

Met wie zou je wel weer contact willen?

Je buurvrouw is ongeneeslijk ziek. Haar kinderen willen dat ze zo snel mogelijk aan een levensverlengende chemokuur begint, maar je buurvrouw is bang dat ze dan niet fit genoeg is voor de bruiloft van haar zus. Ze vraagt je om advies.

Hoe wil je graag herinnerd worden?

Wat raad jij je buurvrouw aan?

Het leven is altijd de moeite waard.

Wat staat er op jouw bucketlist?

Ik ben dankbaar voor het leven dat ik tot nu toe heb gehad.

Eens of oneens?

Eens of oneens?

**Als je ongeneeslijk
ziek bent, valt
er niks meer te
hopen.**

Eens of oneens?

Je collega is ongeneeslijk
ziek en wil graag nog op
bedevaart naar Mekka.
Toch twijfelt hij, want de
reis zal lichamelijk veel van
hem vragen. Hij vraagt
je om advies.

**Wat raad jij je
collega aan?**

**Spiritualiteit
is belangrijk
voor mij.**

Eens of oneens?

**Als ik ziek ben, zou
ik graag met een
geestelijk verzorger
willen praten.**

Eens of oneens?

Geestelijk verzorgers zijn
professionals met wie je kunt
praten over (de zin van) het
leven en de dood.

**Ik wil van
betekenis zijn
voor anderen.**

**Ik wil dat anderen
van betekenis zijn
voor mij.**

**Ik praat
makkelijk over
de dood.**

**Praten over de
dood vind ik erg
lastig.**

**Een dag om
afscheid te
nemen.**

**Een maand
om afscheid te
nemen.**

Spelregels

Er zijn meerdere manieren om
dit spel te spelen. Hoe je ook
speelt: doe het met mensen
bij wie je je veilig en vertrouwd
voelt, want de vragen zijn erg
persoonlijk. Probeer zo open
en eerlijk mogelijk antwoord
te geven en naar elkaar te
luisteren. Kiezen & Delen is
het meest waardevol als je
elkaar vertelt waarom je voor
jouw antwoord kiest. Dan leer
je elkaar het beste kennen. Zo
kun je Kiezen & Delen spelen:

Stapel

Schud de kaarten. Pak om
beurten een kaart van de stapel.
Lees de vraag hardop voor en
geef ook hardop antwoord.

Alles op tafel

Leg alle kaarten open op tafel.
Kies om de beurt een vraag
voor jezelf of voor een ander.

Open en dicht

Pak om de beurt twee kaarten
van de stapel. Eén kaart leg
je open, de ander houdt je
dicht. Kies welke vraag je wilt
beantwoorden: die op de open
of de gesloten kaart.

kiezen & delen

Kiezen & Delen wordt je aangeboden door PZNL (Palliatieve Zorg Nederland) en KWF.

PZNL



Wil je meer weten over Kiezen & Delen?

Ga dan naar kiezenendelen.nu of scan deze QR-code.

PZNL



Hallo speler,

Wat goed dat je Kiezen & Delen wilt spelen. Of je nu jong of oud bent, gezond of (ongeneeslijk) ziek, hopelijk helpen deze vragen je om te ontdekken wat je echt belangrijk vindt. En om die keuzes te delen met je naasten en/of je zorgverleners.

Ben je of ken je iemand die ongeneeslijk ziek is? Dan is het goed om te weten dat er palliatieve zorg bestaat: zorg voor mensen die niet meer beter worden. Palliatieve zorg kan veel voor je betekenen als je ongeneeslijk ziek bent. En er valt nog best veel te kiezen. Kijk maar eens op overpalliatievezorg.nl.

Vier kleuren

De kaartjes in dit spel hebben vier kleuren. Elke kleur staat voor een categorie: lichamelijk, psychisch, sociaal en zingeving. Je kunt kiezen of je met alle kaartjes speelt of bepaalde categorieën of kaartjes weglaat. Succes!

lichamelijk

psychisch

sociaal

zingeving