



Laatste wensenboekje

*Als ik nadenk over mijn laatste levensfase,
dan wil ik graag...*

Voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase is dit wensenboekje. Hierin kan je opschrijven wat voor jou belangrijk is. Voel je vrij niet alles in te vullen.

Heb je een ongeneeslijke ziekte en/of chronische ziekte waarbij je achteruitgaat?

Zijn er mensen in je omgeving die dit nu meemaken?

Of iets soortgelijks? Allemaal redenen om dit boekje te kunnen gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of houvast.

Alleen of samen met familie, vrienden of zorgverleners kun je de laatste fase van je leven zo fijn mogelijk invullen. Het is handig om zaken op te schrijven en te delen met je naasten en eventueel betrokken zorgverleners. Dit boekje biedt inspiratie voor gesprekken, tips en hopelijk structuur, rust en inzicht.

Met ruimte om je eigen wensen op te schrijven. Als jouw wensen duidelijk zijn, is er misschien meer mogelijk dan verwacht.



Over mij

Naam:

Geboortedatum:

Wat wil ik vertellen over mijn leven?

Denk bijvoorbeeld aan:

- Gebeurtenissen die mijn leven sterk beïnvloed hebben
- Mijn jeugd
- Alleenstaand of getrouwd, kinderen?
- Ik woonde...
- Typisch mij.... bijvoorbeeld:
ongeduldig vrolijk, creatief, extravert,
optimistisch
- Ik ben trots op....

Wat vind ik belangrijk?

Denk bijvoorbeeld aan:

- Eten en drinken
- Mijn hobby's
- Mijn werk
- Ik word gelukkig van
- Dit doe ik graag
- Wat ik graag nog zou willen doen of meemaken: bijvoorbeeld mensen ontmoeten, sportwedstrijd bezoeken of ergens naar toe gaan

[illegible]

Mijn wensen

Wie vraag ik om hulp?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn grootste verdriet

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar heb ik spijt van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik zou nog graag een contact hebben met

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie mis ik? Wat maakt degene zo bijzonder?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke mensen voor mij

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Naam:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Omdat:
.....

.....

Wat is belangrijk in mijn leven?

Waar heb ik steun aan?

Waar word ik blij van?

Waar haal ik kracht uit?

[illegible]

Ik hoop dat mensen niet vergeten dat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik wil echt niet dat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat ik nog graag geregeld wil hebben voor mijn naasten:

.....

.....

.....

.....

Ik wil dat alle betrokkenen weten dat:

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn wensen voor mijn medische behandeling zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Ik heb het nemen van beslissingen vastgelegd in:

- ☐ Levenstestament
- ☐ Testament
- ☐ Volmacht
- ☐ Wilsverklaring
- ☐ Reanimeren-verklaring
- ☐ Euthanasieverklaring
- ☐ Donorcodicil

Waar liggen deze?

.....

Mijn afscheid

Ik wil graag:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar wil ik sterven?

.....

.....

.....

Ik wil graag dat er bij mij gewaakt wordt door:

.....

.....

.....

Waar moeten mijn naasten rekening mee houden?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wil ik achterlaten? Voor wie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wil ik verder nog kwijt over mijn afscheid?

Een brief, foto/video/sieraad, bezittingen, huisdieren

.....

.....

.....

.....

.....

Voor geestelijke steun wil ik graag dat wordt gevraagd:

.....

Naam van de kerk of levensbeschouwelijke / religieuze organisatie waarvan ik lid ben:

.....

Aandachtpunten voor de afscheidsdienst

(locatie, genodigden, muziek, teksten, spreker, kleding, bloemen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke tekst moet op de rouwkaart?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Plaats van begraven/cremeren:

.....

.....

Is er een eigen graf? o JA o NEE

Wordt de as uitgestrooid? o JA o NEE

Op welke manier en waar?

.....

Voorkeur uitvaartondernemer

.....

Handig en zinvol

Wat kan mijn arts voor mij betekenen?

Denk bijvoorbeeld aan:

- Hoe is het ziekzijn voor mij? Hoe reageert mijn omgeving hierop?
- Wat zijn mijn wensen? Wat wil ik en wat wil ik niet?
- Heeft het palliatief team van het ziekenhuis voor mij mogelijk waarde?
- Uitleg over euthanasie en zou hij/zij deze wens kunnen uitvoeren? Past dit bij mij? En wat betekent dit bij wilsonbekwaamheid?
- TIP: blijf hierover in gesprek met de huisarts
- Uitleg over palliatieve sedatie? Wat is dat? Wat kan het betekenen?
- Wat verwacht je van je arts?
- Wat zijn mogelijkheden en betekenis van een hospice?
- Welke klachten en/of complicaties kan ik verwachten?
- En hoe kan ik deze bestrijden? Wat zijn de mogelijkheden rond symptoombestrijding?
- Informatie over werking en mogelijke bijwerkingen van morfine
- Wat kan de arts voor mij betekenen als het einde nabij komt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar kan je het met hem/haar over hebben?

.....

.....

.....

.....

Op welk nummer en op welke momenten is mijn huisarts bereikbaar:

.....

.....

Tijdens de behandeling

Denk bijvoorbeeld aan:

- In hoeverre laat ik mijn leven bepalen door de bijwerkingen van de behandeling?
- Wat is voor mij kwaliteit van leven?
- Wat is voor mij kwaliteit van sterven?
- Waar wil ik mijn energie aan geven?
- En als die energie minder gaat worden?
- Is er genoeg begrip en steun in mijn omgeving?
- Heb ik dit met de mensen die voor mij belangrijk zijn afgestemd? Als hierin verschillen zijn met wie kan ik dit dan bespreken?
- Moet ik mij schuldig voelen als ik wil stoppen met een behandeling?
- Voor wie anders dan mezelf laat ik me behandelen?
- Hoe denkt mijn omgeving daarover?
- Wie ondersteunt mij tijdens een behandeling?
- Welke ondersteuning is er voor mijn naasten?
- Wordt het tijd om een gesprek aan te gaan met mijn arts?
-

[illegible]

Gesprekken met de (behandelend) arts

TIPS:

- Probeer iemand mee te nemen bij je bezoek aan de arts.
- Neem het gesprek (met toestemming) eventueel met een mobiele telefoon op.
- Maak vooraf thuis een geschreven lijstje, zo vergeet je geen vragen.
- Vertel de arts zoveel mogelijk wat voor mens je bent en wat voor jou belangrijk is.

Mogelijke vragen:

- Wat betekenen de gebruikte medische termen? Of andere vaktaal?
- Is een second opinion zinvol?
- Indien er ziekenhuisopnames volgen: Wie begeleidt mij tijdens deze opnames? Waar kan ik terecht?
- Is de arts op de hoogte gebracht? Heb ik daar zelf een rol in?
- Indien ik geen opname meer wil in het ziekenhuis, is de zorg in de thuissituatie geregeld? Is de huisarts en huisartsenpost op de hoogte?
- Wat is precies het behandelplan? Wanneer wordt dit geëvalueerd?

- Kan ik altijd zelf beslissen waar ik voor kies?
- Welke leefregels gelden er? Of zijn die er niet?
- Wat brengt het mij? En wat kost het mij?

[illegible]

Na mijn overlijden

Ik wil dat
de dingen regelt.

o Opzeggen van abonnementen

o Opzeggen van bankrekeningen

o Opzeggen lidmaatschappen

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

o

Mijn wachtwoorden zijn te vinden:

.....

.....

Bijzonderheden / opmerkingen



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Dit wensboekje is een bewerking van het wensboekje van
Reinier van Arkel, Netwerk Palliatieve Zorg Twente en
Netwerk Palliatieve Zorg 's-Hertogenbosch-Bommelerwaard.

