

Wensen voor mijn leven in de laatste fase

Inleiding

Dit is een notitieboekje waarin u kunt aangeven wat u belangrijk vindt in het leven. Wat zijn uw wensen ten aanzien van uw leven in de laatste fase. Het zijn uw ideeën op dit moment. Deze kunnen in de tijd nog veranderen.

Dit boekje bevat vragen waarover u kunt nadenken. Vragen over hoe u het leven in de laatste fase het liefst ingevuld wilt zien. U hoeft niets op te schrijven als u dat niet wilt. U kunt dit boekje ook gebruiken als gespreksdocument of ter inspiratie.

Door gevoelens en gedachten op papier te zetten kunt u ze beter ordenen en worden ze concreter. U kunt tot inzichten komen die u niet zou verwerven als u uw gedachten in uw hoofd laat rondgaan. U noteert wat u van belang vindt, wat voor u houvast biedt.

Dit boekje is van:

Keuzes

Niemand weet hoe het einde zich aandient. De wensen die ik in dit boekje opschrijf zijn een hulpmiddel voor mijn gedachten hierover. Ik probeer een beeld te vormen van wat ik wil. Als ik tijdig weet wat ik graag zou willen, is er misschien meer mogelijk dan ik denk.

Praten

Praten over sterven is niet gemakkelijk. Het kan zijn dat ik er zelf moeite mee heb, maar het kan ook zijn dat degene met wie ik erover wil praten het moeilijk vindt. Praten over sterven kan voor beiden zinvol zijn. We kunnen ideeën uitwisselen en zo onze eigen beelden erover aanpassen. Het kan helpen onze gedachten te ordenen.

Als ik over bepaalde onderwerpen niet met mijn dierbaren kan praten, kan ik ook de hulp inroepen van professionals zoals de huisarts, verpleegkundige, verzorgende, een geestelijk verzorger, psychosociaal begeleider, of ik kan contact zoeken met mensen in een soortgelijke situatie als ik.

Wat is belangrijk voor mij?

Denk aan geloof, gezin, vrienden, werk, hobby, sport, wat beweegt mij, ...

Belangrijk voor mij is:



Dit is belangrijk voor mij, omdat



Wat kan ik doen om dat belang in het oog te houden?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Belangrijk voor mij is:



Dit is belangrijk voor mij, omdat



Wat kan ik doen om dat belang in het oog te houden?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Wat is onbelangrijk voor mij?

Onbelangrijk voor mij zijn dingen als:



Die zijn voor mij niet zo belangrijk, omdat



Wat heb ik nodig om me niet meer bezig te houden met deze dingen?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Onbelangrijk voor mij zijn dingen als:



Die zijn voor mij niet zo belangrijk, omdat



Wat heb ik nodig om me niet meer bezig te houden met deze dingen?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Wat wil ik nog graag doen, zien of beleven?

- Denk aan:
- | | |
|-----------|---|
| (doen) | - een reis, schilderen, tijd doorbrengen met familie, vrienden en collega's, eigen keuzes (durven) maken... |
| (zien) | - een bepaalde film of opera, een sportwedstrijd, bepaalde personen of dieren... |
| (beleven) | - de geboorte van een kleinkind, de bruiloft van een familielid... |

Laat uw gedachten de vrije loop, alsof alles mogelijk is.

Ik wil graag:



Ik wil dit graag, omdat



Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?



Met wie zou ik hierover contact willen hebben?



Ik wil graag:



Ik wil dit graag, omdat



Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?



Met wie zou ik hierover contact willen hebben?



Ik wil graag:



Ik wil dit graag, omdat



Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?



Met wie zou ik hierover contact willen hebben?





Ik wil graag:



Ik wil dit graag, omdat



Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?



Met wie zou ik hierover contact willen hebben?



Wat vind ik belangrijk in mijn laatste levensfase?

Denk aan de aanwezigheid van familie en vrienden, geen pijn, waardigheid, zelf beslissen over levenseinde, goede verzorging door..., afscheid nemen van..., volledig bij bewustzijn blijven, rituelen en gebruiken vanuit mijn levensovertuiging, medische zorg, thuis blijven, genieten van...

In de laatste fase is voor mij belangrijk:



Dit is belangrijk voor mij, omdat



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



In de laatste fase is voor mij belangrijk:



Dit is belangrijk voor mij, omdat



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Wat denk ik dat voor mij onbelangrijk zal zijn in mijn laatste levensfase?

Onbelangrijk voor mij zijn dingen als:



Die zijn voor mij niet zo belangrijk, omdat



Wat heb ik nodig om me niet meer bezig te houden met deze dingen?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Onbelangrijk voor mij zijn dingen als:



Die zijn voor mij niet zo belangrijk, omdat



Wat heb ik nodig om me niet meer bezig te houden met deze dingen?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Wat wil ik nalaten? En aan wie?

Denk aan een levensboek, een video, een doosje met herinneringen, een familiefoto...



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Denk aan bv. bezittingen...



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Is er nog iets dat ik wil bespreken? En met wie?

Denk aan verloren contacten, wat iemand voor me betekent, ...



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Is er nog iets dat ik wil bespreken? En met wie?

Denk aan verloren contacten, wat iemand voor me betekent, ...



Wat kan ik doen om dit te realiseren?



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Waar zou ik willen sterven

Denk aan thuis, bij familie of vrienden thuis, hospice, verpleeghuis, ziekenhuis...

Hier wil ik sterven:



Hoe stel je dit je voor? Wie is er bij je? Wil je mensen om je heen? Of wil je juist ook alleen kunnen zijn?
Wat is de sfeer van de ruimte waar je bent? Hoe en door wie wil je verzorgd worden? Etc.



Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?



Heb ik alles geregeld wat ik wil regelen voor na mijn overlijden?

Ik bewaar belangrijke documenten bij elkaar en vertel mijn naasten waar ze te vinden zijn.

Denk aan:

- wilsbeschikkingen (zoals zorg- of euthanasieverklaringen),
- uitvaartwensen en -verzekeringsdocumenten,
- testament,
-



Welke wensen heb ik nog nergens kunnen noteren?

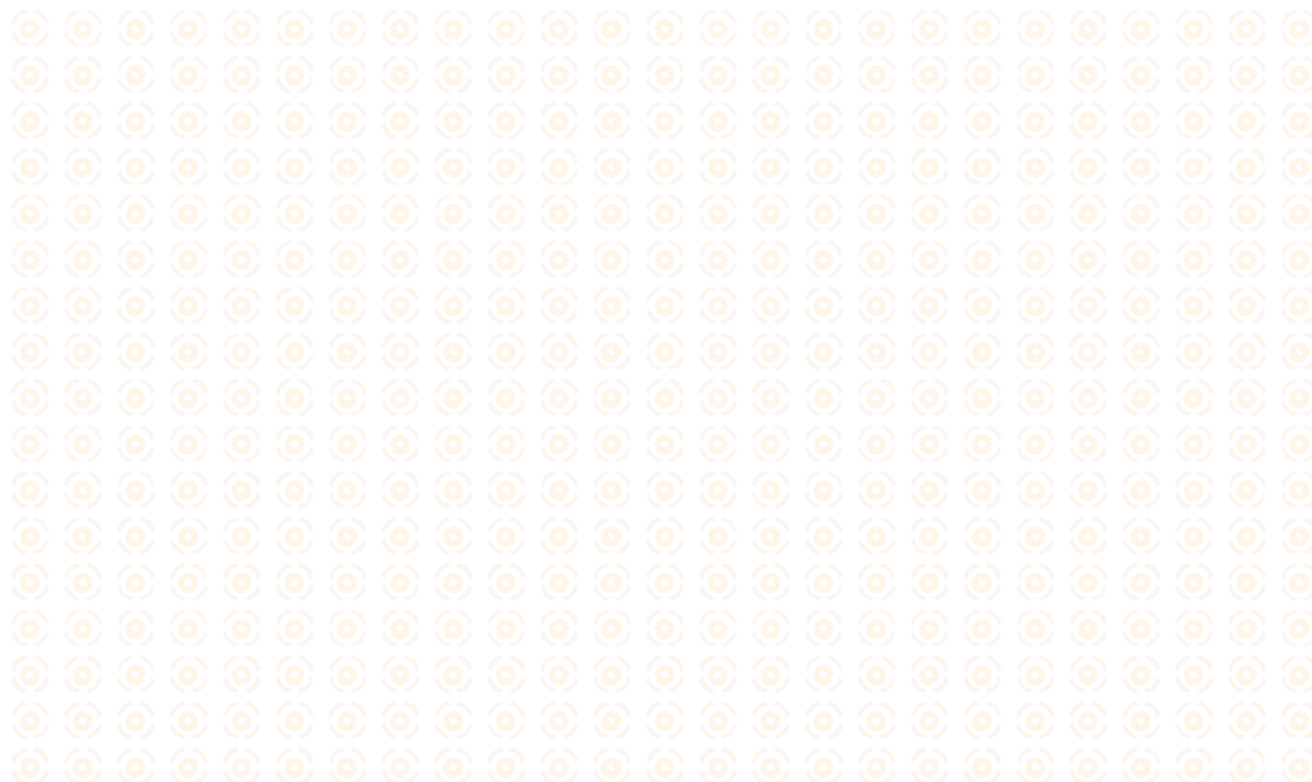
Denk aan uiterlijke verzorging, plek waar ik opgebaard wil worden, ...

A grid of 200 small circular icons, arranged in 10 rows and 20 columns. Each icon consists of a central dot surrounded by concentric circles, resembling a target or a decorative element. The icons are light orange and are intended for users to mark or check off items related to their wishes.

Wie of wat zou mij hierbij kunnen ondersteunen?

A grid of 200 small circular icons, arranged in 10 rows and 20 columns. Each icon consists of a central dot surrounded by concentric circles, resembling a target or a decorative element. The icons are light orange and are intended for users to mark or check off items related to their wishes.

Wat ik verder nog wil beschrijven



Verwijzing

- Voor het vinden van formulieren voor wilsbeschikkingen verwijzen wij naar de zorginstellingen, patiëntenverenigingen en www.doodgewoonbespreekbaar.nl (zie adressen).
- Bij 'adressen' op www.doodgewoonbespreekbaar.nl is informatie te vinden voor stervenden en naasten. Hier staan ook adressenlijsten van hulpverleners.
- Uitvaartverzekeringen en andere organisaties bieden invullijsten (wensenboekjes) voor wensen ten aanzien van de crematie of begrafenis en daaraan gerelateerde zaken zoals kaarten, bloemen en muziek.

Stichting Stem

Dood gaan we allemaal. Zoveel is zeker. Sommige mensen weten dat ze niet lang meer te leven hebben of maken het van dichtbij mee. Voor anderen is dit nog heel ver weg. Maar bijna iedereen vindt het moeilijk om erover te praten. Want waar moet je het over hebben? Hoe doe je dat? En waarom zou je praten over doodgaan?

STEM staat voor Sterven op je Eigen Manier. De stichting is opgericht door praktijkmensen uit de zorg. STEM wil sterven uit de taboe- en medische sfeer halen, stimuleren dat mensen over sterven praten en handvatten bieden hoe ze dat kunnen doen. Op die manier wil STEM bijdragen aan goede zorg in de laatste levensfase.

Kijk voor meer informatie over de Stichting STEM, de projecten en producten op www.stichtingstem.info.

Stichting STEM

E info@stichtingstem.info

I www.stichtingstem.info

Doodgewoonbespreekbaar.nl

Hoe wil ik leven als ik doodga?
Erover praten is lastig, maar wel zinvol.

Doodgewoonbespreekbaar.nl wil hierbij helpen door kennis en ervaringen te delen. De website is voor zowel stervenden als hun omgeving. Door ervaringen en inspiratie te delen vanuit deze twee verschillende werelden, begrijpen ze elkaar beter en raken ze gemakkelijker met elkaar in gesprek.

Nawoord

‘Wensen voor mijn leven in de laatste fase’ is een uitgave van Stichting STEM. Dit is een onafhankelijke stichting ter bevordering van een open communicatie over de laatste levensfase.

We gaan ervan uit dat dit boekje nog verbeterd kan worden. Heeft u opmerkingen of suggesties dan horen wij dit graag.

Het boekje is te bestellen via de website www.doodgewoonbespreekbaar.nl of www.stichtingstem.info

Colofon

Uitgave: februari 2016

Copyright: Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever, Stichting STEM.



Doodgewoon bespreekbaar