

# Kwaliteit van leven in de stervensfase

Ineke Visser

**'Iedere dag een stap dichterbij de dood'. Het is een uitspraak waar niets tegenin te brengen is, maar waar we niet altijd bij stilstaan. Als je jong bent en een heel leven voor je hebt dan is dat het laatste waar je aan wilt denken. Bovendien worden Nederlanders gemiddeld steeds ouder en schuiven wij het nadenken over sterven het liefst voor ons uit. En toch worden dagelijks zowel ouderen als jongeren geconfronteerd met het feit dat zij niet lang meer te leven hebben.**

Wij zijn gewend geraakt aan de medische mogelijkheden die er zijn om langer te leven en het is niet vreemd om meer en meer gezonde levensjaren te willen toevoegen. De gemiddelde levensverwachting voor mannen is op dit moment 79,9 jaar en voor vrouwen 83,1 jaar. Dat wij steeds ouder worden is één van de redenen waarom wij gaandeweg het vermogen zijn kwijtgeraakt om met onze sterfelijkheid om te gaan. Toch krijgen dagelijks zowel ouderen als jongeren de boodschap ongeneeslijk ziek te zijn. Vroeg of laat zal de arts vertellen dat er geen behandeling meer mogelijk is. De impact van dat nieuws is groot. Mensen die doodgaan herinneren zich meestal exact hoe ze van de arts te horen kregen dat er geen hoop meer was. 'Moeiteloos noemen ze de datum, wat voor weer het die dag was en vooral: welke woorden de specialist koos om het te vertellen.' Dat is wat longarts Sander de Hosson onlangs zei in een interview.

## Bewust van onze sterfelijkheid

Nu het coronavirus onder ons is, beseffen wij plotseling dat niemand van ons onsterfelijk is. Ernstig ziek worden, is nu iets dat iedereen kan overkomen. Waar eerder vooral ouderen en zwakkeren als kwetsbare groepen werden gezien, wordt duidelijk dat ook jongeren besmet kunnen raken en langdurig met de gevolgen te kampen hebben. De onvoorspelbaarheid van hoe het virus zich gedraagt, roept onzekerheid op en angst. Kan ik wel boodschappen doen, kan ik mijn familie nog bezoeken en mijn vrienden blijven zien? Wat als ik besmet raak, ziek word en misschien ga sterven? Het is een angst die veel mensen herkennen die eerder de boodschap kregen dat genezing niet meer mogelijk is.

## Angst, moed en kracht

Angst voor het onbekende is een angst die wij allemaal kennen. Voor stervenden komt daar nog een angst bij. Het is de angst voor het loslaten van het fysieke lichaam. Ons lichaam dat ons een leven lang gediend heeft en wat ons letterlijk stabiliteit en houvast heeft gegeven. Sterven is een proces waarbij wij het oude vertrouwde loslaten, de balans opmaken van het geleefde leven en wij het nieuwe onbekende tegemoet treden.

Angst is dan ook onlosmakelijk verbonden met sterven. Maar dat is niet slechts negatief. Wanneer wij in staat zijn angst onder ogen te zien dan mobiliseert dat ook een ongekende moed. De moed die ons bij de innerlijke kracht brengt om om te gaan met dat wat zich aandient.

## Kwaliteit van leven

De meeste mensen sterven een niet-acute dood. Zij zien dus het overlijden aankomen. De meeste Nederlanders sterven aan de gevolgen van kanker en demantie. Bij vrouwen staat demantie bovenaan in de top drie, gevolgd door beroerte en hartfalen. Bij mannen is dat longkanker gevolgd door hartziekten en demantie<sup>1</sup>. Op het moment dat de arts vertelt dat er geen genezing meer mogelijk is, breekt er een tijd aan van palliatieve zorg. Onder palliatieve zorg valt alle ondersteuning die gericht is op kwaliteit van leven. Er is dan niet alleen aandacht voor lichamelijke klachten en ongemak, maar ook voor psychisch en geestelijk welzijn en voor de verhouding met betekenisvolle anderen. Het is een kostbare tijd voor stervenden en hun naasten om in wederzijdse nabijheid toe te groeien naar het levenseinde.

Elk jaar wordt op de tweede zaterdag van oktober de internationale Dag van de Palliatieve Zorg (IDPZ) gehouden. Dit jaar valt die op 10 oktober. Op deze dag kan iedereen in het land deelnemen aan activiteiten om zo meer te weten te komen over palliatieve zorg.

## Nationale Dag Aandacht voor Sterven

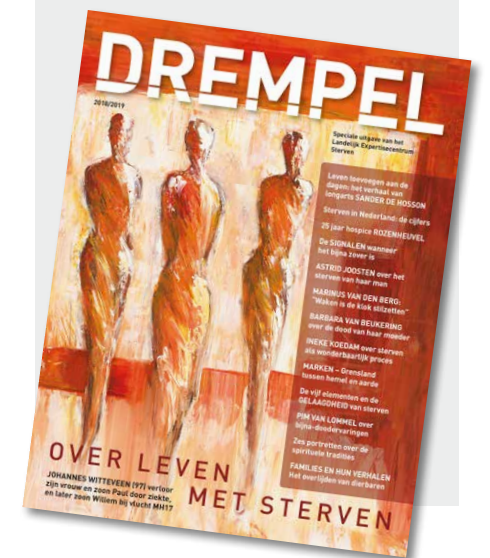
Jaarlijks op 24 mei vraagt het Landelijk Expertisecentrum Sterven speciale aandacht voor sterven om bewustwording te vergroten van dit kostbare en wezenlijke proces van ieder mens. In samenwerking met andere organisaties in het land vinden tal van activiteiten plaats. Zo zijn er (publieks)lezingen, muzikale activiteiten zoals een samenzang of huiskamerconcert, kijken mensen samen naar een film of organiseren organisaties in de terminale zorg een open huis. Een opsomming van de activiteiten vindt u jaarlijks in de maand mei op de website van het expertisecentrum.

## Bel 0900 393 00 00 bij zorgen of vragen

Wij leven in een tijd van grote onvoorspelbaarheid en onzekerheid. Heeft u zorgen of vragen over sterven, neem dan contact op met het servicenummer 0900 393 0000 van het Landelijk Expertisecentrum Sterven (u betaalt de gebruikelijke belkosten). Overdag staan onze vrijwilligers, allen professioneel geschoold, klaar met een luisterend oor en een open hart. 's Avonds en 's nachts vangen de vrijwilligers van de Luisterlijn de gesprekken voor ons op.

## Meer lezen?

Het magazine DREMPEL is ruim 100 pagina's dik en bevat geen advertenties. Het is een eenmalige uitgave boordevol inspirerende interviews, interessante informatie en mooie fotografie. Zo vindt u er een interview met longarts en begenadigd schrijver en spreker Sander de Hosson, feiten en informatie over sterven, een interview met Astrid Joosten over haar grote liefde die ze verloor, zes portretten van de dood in zes verschillende culturen, en veel meer. Een bewaarnummer dat bewustwording stimuleert. Een exemplaar van DREMPEL is tegen de **speciale prijs** van Euro 5,95 inclusief verzendkosten te bestellen via [www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl](http://www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl)



Ineke Visser (Koedam) is oud hospicecoördinator, auteur van o.a. *In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood* en docent aan de 'Intensive Omgaan met Sterven', een opleiding op post-HBO niveau. Zij is initiatiefnemer en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

[www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl](http://www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl)



Landelijk  
Expertisecentrum  
Sterven

<sup>1</sup> Feiten over sterven, artikel Rob Bruntink in DREMPEL, magazine over leven met sterven