

Wensen rondom sterven

Ineke Koedam

'In het geval ik besmet ben met het Corona-virus en om te overleven beademd moet worden op de IC dan deel ik hierbij mee dat ik dat niet wil. Een goede, liefdevolle zorg is wat mij voor ogen staat als ik stervende ben.'

Het zijn woorden van mevrouw Visser. Zij verklaarde schriftelijk dit met volle overtuiging te zeggen en het met haar drie dochters én de huisarts te hebben besproken. Haar huisarts vond het een wijs besluit. Uit onderzoek weten wij dat bij 44% van de Nederlanders, dat ooit een stervensproces van een naaste meemaakte, de impact veel hoger was dan men eerder dacht. Een belangrijk gegeven in deze tijd waarin met name ouderen met een zwakke gezondheid meer kans maken om erg ziek te worden en te overlijden door corona. Overlijden mensen in een ziekenhuis of op een intensive care dan is de impact van een sterfbed nog groter. Sterven onder deze omstandigheden is vaak een overrompelende en traumatische ervaring, niet alleen voor de patiënt maar ook voor zijn of haar naasten.

Hoewel de fysieke dood van een dierbare nooit zal wennen kan goede, liefdevolle zorg bijdragen aan vrede in het hart van de stervenden en van familie en naasten.

Vrede in het hart

Bekend is dat een nare ervaring aan het sterfbed van een naaste jaren later nog tot veel angst, pijn en verdriet kan leiden. Andersom geldt het ook. Het in wederzijdse nabijheid toegroeien naar het levenseinde van een dierbare helpt nabestaanden het leven weer gemakkelijker op te pakken. Gevoelens van verbondenheid en dankbaarheid brengen vrede in het hart en kunnen naast gevoelens van gemis en verdriet bestaan. Sterven is een diepmenselijke en intieme ervaring. Zij die het leven afronden en zich voorbereiden op de dood, zijn innerlijk in een

Tijdens een bezoek aan een POW WOW in Amerika vertelde een oude Indiaanse dame me dat ik nog 29 jaar te leven had. Een POW WOW is een feestelijke Indiaanse bijeenkomst waar gezongen, gedanst en muziek gemaakt wordt om de Indiaanse tradities voor volgende generaties te bewaren. Ik was toen 58. Als dat in een redelijk goede gezondheid zou kunnen dan is dat geen slecht vooruitzicht dacht ik toen. Ik word dus 87 jaar. Tot nu toe is me dat ook aardig gelukt. Maar nu is het 2020 en de wereld ziet er ineens een beetje anders uit. Het zou zo kunnen zijn dat het Corona-virus roet in het eten gaat gooien.

Een paar weken geleden ben ik 82 jaar geworden. Op dit moment is er niets aan de hand maar ik val met mijn 82 jaar in een risicogroep, en ook al denk ik dat mijn biologische leeftijd een aantal jaren minder aangeeft, dan nog val ik in de risicogroep. Tel daarbij op dat mijn longen vanaf mijn twintigste, toen ik anderhalf jaar gekuurd heb vanwege TBC, niet optimaal functioneren dan zijn mijn kansen op dit moment niet optimaal om de 87 jaar te halen.

Een paar jaar geleden heb ik al besloten om niet gereanimeerd te willen worden bij een ernstige (hart)aandoening. Daar wil ik nu het volgende aan toevoegen:

In het geval ik besmet ben met het Coronavirus en om te overleven beademd moet worden op de IC dan deel ik hierbij mee dat ik dat niet wil. Een goede, liefdevolle palliatieve verzorging is wat mij voor ogen staat. Ik zeg dit met volle overtuiging, heb dit met mijn drie dochters besproken en mijn huisarts laten weten.

Mevrouw B. Visser

kostbaar en wezenlijk proces verwickeld. Zij die afscheid moeten nemen van een dierbare die stervende is, gaan eveneens door een betekenisvolle fase. Het is een tijd waarin de balans wordt opgemaakt van misschien wel een leven lang samen.

Een zwakke gezondheid en corona

Bekend is dat de mensen die sterven aan corona bijna allemaal onderliggende ziekten hebben. Bijvoorbeeld hartproblemen, een longziekte, kanker, dementie of ouderdomsklachten. Als een huisarts denkt dat zijn patiënt corona heeft, zal hij of zij het gesprek aangaan over wat het beste is in deze specifieke situatie. Patiënten kunnen thuis behandeld worden, in het ziekenhuis of in een verpleeghuis. Mensen die besmet raken met het coronavirus en die onderliggende aandoeningen hebben, zouden eigenlijk al nagedacht moeten hebben over het levenseinde dat onvermijdelijk nadert en hun wensen met naasten en de huisarts te bespreken.

Wensen bespreken

Veel mensen vinden het moeilijk om over het levenseinde te spreken. Dat heeft alles te maken met het feit dat wij als samenleving gewend zijn geraakt aan de medische mogelijkheden die er zijn om langer te leven. Met een niet-reanimeren penning, een schriftelijke wilsverklaring of een tatoeage met de tekst 'niet-reanimeren' op de borst maken mensen rechtsgeldig kenbaar dat zij niet gereanimeerd willen worden als zij vervoerd worden in een ambulance of worden opgenomen in een ziekenhuis. Vandaag de dag is het ook van belang om na te denken over de wens om al dan niet beademd te worden op de intensive care na besmetting met

het coronavirus. Daarbij is het belangrijk te bedenken dat de juiste behandeling niet per se een opname is op de intensive care. Voor corona bestaat nog geen behandeling. Een opname op de intensive care biedt dan ook geen genezing. Wel is het een stressvolle en eenzame tijd. De kans om weer op hetzelfde niveau terug te komen is voor ouderen heel klein en het risico op overlijden is reëel. Patiënten kunnen te maken krijgen met angsten, depressie, cognitieve achteruitgang en fysieke klachten.

Het is goed om, net als mevrouw Visser, na te denken over wensen in de laatste levensfase. Het helpt om een crisissituatie te voorkomen, om keuzes te maken over het aangaan of het juist afhouden van een medische behandeling en om goed afscheid te nemen van het leven. Het geeft ook rust als praktische zaken over bijvoorbeeld de uitvaart en nalatenschap zijn besproken en vastliggen. Bovenal blijkt steeds weer dat, wanneer volwassen kinderen met hun ouders praten over het onvermijdelijke levenseinde, dat als bijzonder waardevol en verbindend wordt ervaren. Het geeft niet alleen rust in het hoofd en vrede in het hart maar voorkomt dat het omgaan met verlies van een ouder onnodig zwaar is.

Ineke Koedam

Voorzitter Landelijk Expertisecentrum Sterven

De missie van het Landelijk Expertisecentrum Sterven is het leveren van een bijdrage aan de kwaliteit van leven van iedere stervende door het bevorderen van kennis en wijsheid over sterven en door inzicht te geven in de gelaagdheid van het stervensproces. De Stichting is er voor iedereen, ongeacht religie of levensbeschouwing en wil een positieve bijdrage leveren aan verandering van de stervenscultuur in Nederland. Ieder jaar op 24 mei vraagt het Landelijk Expertisecentrum Sterven speciale aandacht voor sterven om de bewustwording, van dit kostbare en wezenlijke proces van ieder mens, te vergroten.

Hulplijn Landelijk Expertisecentrum Sterven

Maakt u zich zorgen in deze coronatijd? Zoekt u een luisterend oor of wilt u weten wat u mogelijk te wachten staat? Bel dan **0900 - 393 00 00** onze vrijwilligers (opgeleide stervensbegeleiders) staan voor u klaar.



Landelijk
Expertisecentrum
Sterven

