

Sterven: 'minder medicatie en meer aandacht'

Hoewel er de laatste jaren meer aandacht is voor het levenseinde, raakt het natuurlijk sterven uit beeld. Vooral in Nederland gaat dat alarmerend snel. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven wil de medicalisering van het sterven een halt toeroepen.

TEKST MARJON WEIJZEN BEELD HELEEN DE GRAAF/ SVEN TEN HOVE

Glunderend staat Ineke Visser, voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven, voor een volle zaal. Dat is wel anders geweest, weet uitvaartbegeleider en Docendo-docent Jolien van der Kooij: "Ik volg ze al jaren. We waren eerder altijd met een klein groepje."

De grote toeloop voor het symposium *Leven tot je sterft* weerspiegelt de toenemende maatschappelijke belangstelling voor doodgaan, sterven en afscheid nemen. Vorig jaar de SIRE-campagne, dit voorjaar pakte dagblad *Trouw* uit met een groot onderzoek en uitgebreide reportages over sterven. Ook in andere kranten zijn populaire rubrieken rond het levenseinde, terminale BN'ers schuiven aan bij talkshows en *Leven toevoegen aan de dagen* van de populaire longarts Sander de Hosson (recensie pag. 8) kwam binnen op nummer 3 in de Bestseller-top60. Sterven is 'in'.

STOP MEDICALISERING

Hard nodig, deze aandacht voor sterven, vindt het Expertisecentrum Sterven, want sterven is veel te veel weggedrukt in de samenleving. En besteden de media aandacht aan doodgaan, dan ging het in Nederland de laatste decennia vooral over euthanasie, en andere vormen van regie over het levenseinde.

We leven langer en we sterven langer. Driekwart van de overlijdens is tegenwoordig verwacht. Bij deze verwach-

Palliatieve sedatie niet als norm, maar als uiterste noodgreep

te sterfgevallen wordt steeds vaker palliatieve sedatie toegepast, volgens Visser nu in omstreeks een kwart van de gevallen. Zij verwacht dat dit zal groeien naar 30 tot 40 procent. Euthanasie groeit ook en wordt nu in 5 procent van de verwachte overlijdens toegepast.

In Nederland komt palliatieve sedatie neer op 'in slaap brengen'. In Engeland – de bakermat van de hospicebeweging – is dat anders. Hospicearts Maarten Scholten pleit voor de Britse support care: sederen niet als norm, maar als uiterste noodgreep. Op maat gedoseerd, dus met veel

geringere doses morfine en Midazolam. Minder medicatie en meer aandacht. Goede stervenszorg komt vaak neer op: 'er zijn voor de stervende.'

Psycholoog Leonie Vogels laat met fragmenten van de documentaire *Contact* zien dat het in de stervensfase vaker neerkomt op luisteren en stil zijn, dan praten en handelen. Alle sprekers benadrukken deze boodschap: mensen zouden meer moeten weten over hoe een gewoon stervensproces gaat, dat dit meestal zonder groot lijden gepaard gaat én heel kostbaar kan zijn.

GESTERKT

Het lijkt me dat de aanwezige hospicemedewerkers, wijkverpleegkundigen en enkele huisartsen en uitvaartbegeleiders weinig nieuws hoorden. "Klopt", zeggen Janny Boel (voorregelaar bij Dela) en Jolien van der Kooij. Toch voelen ze zich gesterkt. "Goed om het weer even scherp

op het netvlies te hebben." Er is nog een hoop te doen, vinden beiden, om de kwaliteit van leven tot en met het sterven te verhogen. "Een familieopstelling in het hospice, waarom niet?" glimlacht Boel. En de altijd kritische Van der Kooij verzucht: "Je zou al veel eerder in het medische traject moeten wijzen op de mogelijkheid om te stoppen met behandelen, niet pas op het sterfbed." In ieder geval is er volgens beide uitvaartprofessionals ook in ons vak nog veel te doen. "We zien mensen immers steeds vaker al vóór het overlijden."

ONLINE

- www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl/
- [#levenmetsterven](https://twitter.com/levenmetsterven)
- 24 mei Nationale dag Aandacht voor Sterven



24 mei organiseerde het Landelijk Expertisecentrum Sterven voor de 8^e keer een symposium op de Nationale dag Aandacht voor Sterven. Ineke Visser tijdens haar presentatie (foto links) en de Openingsdans (foto rechts).