

# Zo denk ik erover



Al drie keer heeft Richard Polderman uit Sliedrecht de wilsverklaring 'Zo denk ik erover' ingevuld. Met zijn vader, zijn tweelingbroer en voor zichzelf. 'Het fijne van dit invulboekje is dat het wat luchtiger is, persoonlijker, maar dat je toch formeel vastlegt wat je zou willen als je doodgaat.'

**R**ichard ontdekte het notitieboekje een paar jaar geleden, toen hij op zoek was naar informatie voor zijn ongeneeslijk zieke vader. 'Ik wilde niet dat mijn vader moest lijden, maar als je niks vastlegt, heb je geen uitweg. Het fijne van dit boekje is dat het wat luchtiger is, persoonlijker, maar dat je toch formeel vastlegt wat je zou willen als je doodgaat. Achteraf maar goed ook, want hij heeft het echt nodig gehad. Hij had op het laatst ondraaglijke pijn. Door dat hij het met de huisarts al over palliatieve sedatie had gehad, kon dat vrij snel in gang worden gezet.'

Een paar maanden geleden kreeg ook zijn alleenstaande tweelingbroer longkanker, waarvan hij niet meer zal genezen. Richard aarzelde geen moment en legde zijn broer meteen het boekje voor. 'Er komt al zo veel op je af. Je hebt al zo veel aan je hoofd. Dan geeft zo'n boekje houvast. Net als mijn vader is mijn broer niet zo'n prater, dan is het fijn om het op te kunnen schrijven. Al vindt hij sommige dingen moeilijk om in te vullen, zoals welke medische verrichtingen hij nog zou willen in de laatste levensfase.'

Ook al is Richard kerngezond, zijn eigen boekje heeft hij allang ingevuld. 'Ik weet nu hoe belangrijk het is dat je geen spijt, twijfel of schuldgevoel hebt over of je het goede hebt gedaan. Dat wil ik ook voor mijn nabestaanden.'

## GRENZEN VERSCHUIVEN

Mensen praten niet graag over wat ze wel en niet willen in de laatste levensfase, weet ook Annemarie Verduijn, verpleegkundig specialist neuro-oncologie in het Isala Oncologisch Centrum. Ze brengt het vaak ter sprake bij haar patiënten. 'Dat voorkomt niet alleen grote

dilemma's, het geeft ook houvast aan hun naasten.' Annemarie is het vaste aanspreekpunt voor patiënten met een hersentumor. Ze vertelt: 'De meest voorkomende hersentumor is een glioblastoom. De levensverwachting na de diagnose is doorgaans een à twee jaar. Het onderwerp keuzes maken rondom zorg en behandeling in de laatste levensfase komt daardoor meestal al snel ter sprake. Ik vind het belangrijk dat mensen zich hierover kunnen uitspreken.' Ze benadrukt dat keuzes niet voorgoed vaststaan. 'Ik zie vaak dat grenzen verschuiven in het ziekteproces. Daardoor kunnen keuzes ook veranderen.'

## BELANGRIJKE KEUZES

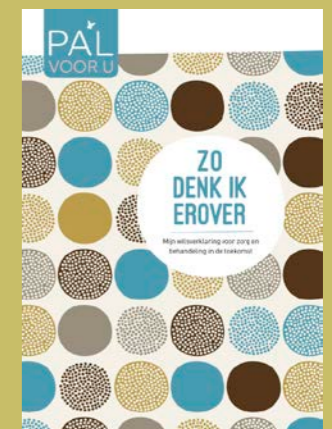
Als hulpmiddel gebruikt ook zij het boekje Zo denk ik erover. 'Dit notitieboekje is een goede kapstok om na te denken over toekomstige zorg en behandeling. Het is heel compleet, veel breder dan alleen de terminale fase, en tegelijkertijd compact en praktisch. Voor zo'n zwaar onderwerp vind ik het ook heel fijn dat het er aantrekkelijk en luchtig uitziet.' In het boekje zijn alle belangrijke keuzes over afscheid, zorg en behandeling in de laatste levensfase overzichtelijk bij elkaar gebracht. Heeft u bijvoorbeeld een contactpersoon aangewezen? Wilt u gereanimeerd worden bij een hartstilstand? En aan de beademing worden gelegd? Haar patiënten reageren zonder uitzondering positief als Annemarie het notitieboekje uitreikt. 'Bij patiënten met een hersentumor leeft namelijk altijd angst en bezorgdheid over de toekomst. Het kan opluchten die zorgen te uiten en aan te geven wat je belangrijk vindt op het einde. Als de ziekte vordert, is het mogelijk dat iemand op enig moment verward raakt en dan ben je minder goed in

staat om je uit te drukken.'

## TABOE-ONDERWERP

Verrassend genoeg is het onderwerp ook binnen relaties vaak nog taboe. Annemarie: 'Ik merk regelmatig dat het voor een patiënt en partner lastig is om het onderwerp samen te bespreken, terwijl het voor allebei heel zinvol is. Zo'n boekje is dan een mooie aanleiding.'

'En bespreek je wensen en keuzes met uw huisarts', benadrukt Annemarie. 'Meerdere keren zelfs, zodat de huisarts u goed kent en weet wie u bent. Want als in het ziekenhuis geen behandelingen meer mogelijk zijn, is de huisarts degene die de begeleiding overneemt.'



## KORTING VOOR LEDEN

Leden van KBO-PCOB krijgen tot 1 januari 2021 korting op de wilsverklaring: zij betalen €12,50 per boekje (inclusief verzenden), i.p.v. € 16,15.

Bestel online via [www.uitgeverijzezz.nl/webwinkel](http://www.uitgeverijzezz.nl/webwinkel) (kortingscode: KBOPCOB). Of maak € 12,50 over naar NL 59 SNSB 0705 8993 30 t.n.v. Uitgeverij Zezz en vermeld hierbij uw naam en adres.

T: 024 – 711 42 49.