



**PDF INVULLEN?**  
Klik op de lijntjes  
en typ je tekst.

# ALS IK NADENK OVER MIJN LAATSTE LEVENSFASE

*dan wil ik graag...*

MIJN VERHAAL  
EN MIJN IDEEËN  
& WENSEN OVER  
MIJN LEVEN...

BEWAARD IN  
DIT BOEKJE

*Dit boekje bestellen?*

Dat kan door een mail te sturen naar: [info@weetuwatuwilt.nl](mailto:info@weetuwatuwilt.nl)



## Inhoud

### DEEL 1

#### PERSOONLIJK

### DEEL 2

#### HANDIG & ZINVOL

#### VRAGEN/OVERWEGINGEN

## Colofon

Oktober 2023

Dit is een uitgave van **WEET U WAT U WILT?** | [weetuwatuwilt.nl](http://weetuwatuwilt.nl) | Dit initiatief is tot stand gekomen door samenwerking van de netwerken palliatieve zorg in het land, waar veel hulpverleners en zorgorganisaties bij zijn aangesloten.

Copywrite: Netwerken Palliatieve Zorg Twente

Met dank aan: Stichting Roparun // [roparun.nl](http://roparun.nl) en de Almeloopers // [almeloopers.nl](http://almeloopers.nl)

Redactie en ontwerp: Studio Nieuwe Weide // [nieuweweide.nl](http://nieuweweide.nl)

Alleen samen

## Waarom dit boekje?

### WAT VANDAAG IS KAN MORGEN ANDERS ZIJN

Hoe bereid ik me voor? Voor iedereen die wil nadenken over de laatste levensfase is er dit boekje. Een ongeneeslijke en/of chronische ziekte die achteruit gaat. Ervaringen uit je omgeving. Allemaal redenen om dit boekje voor jezelf te gaan gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of houvast.

### Alleen samen

Samen met familie, vrienden, kennissen, artsen, zorgverleners kun je de laatste fase van je leven zo aangenaam mogelijk invullen. Omdat er zoveel mensen bij zijn, is het handig om zaken op te schrijven en te delen met alle betrokkenen.

### Wat biedt dit boekje?

Handvatten, inspiratie voor gesprekken, tips en hopelijk structuur, rust en inzicht. Met ruimte om je eigen wensen op te schrijven. Nu allemaal gebundeld.

### Meer mogelijk

Als jouw wensen bekend zijn is er misschien meer mogelijk dan verwacht.

### HANDIGE & ZINVOLLE TIPS?

*'Ik heb het allemaal op papier staan en kan me (weer) op andere dingen richten'.*

*pasfoto?*

*Wat wil ik vertellen over mijn leven?*

MIJN NAAM:

GEBOORTEDATUM:

GEBOORTEPLAATS:



*Als kind was ik...*

*Mijn jeugd en schoolperiode*

*Gebeurtenissen die mijn leven sterk beïnvloed hebben*



*Ik ben alleenstaand of getrouwd, heb wel/geen kinderen*

*Voogdij*

*Ik woonde... mijn gezin...*

*Typisch mij... ongeduldig, vrolijk, creatief...*

Typische  
eigenschappen die  
ik van mijn vader/  
moeder heb...

extravert  
optimistisch  
gesloten...

Mijn  
grote  
liefde

Het ondeugendste dat ik deed...

Ik ben trots op

ETEN & DRINKEN

*Favoriete gerecht*



MIJN HOBBY'S

MIJN WERK / LOOPBAAN

*Niet lekker....*

*Dit doe ik graag*

ALS IK OPNIEUW EEN BEROEP KON KIEZEN DAN KOOS IK:

*Belangrijk of niet?*

UITERLIJKE VERZORGING

FAVORIETE MUZIEK / LIEDJE

*omdat...*

HET MOOISTE MOMENT

IK WORD GELUKKIG VAN



*Ik wil nog graag...*

MIJN WENSEN

*Mijn grootste verdriet*

*Waar heb ik spijt van*

*Belangrijke mensen voor mij*

NAAM

OMDAT....

*Wie vraag ik om hulp?*

MIJN WENSEN

*Ik zou graag nog weer eens contact hebben met...*



*Wie mis je?  
Wat maakte degene zo bijzonder?*



IK MIS...

*Mijn thuis*



*Thuis is voor mij...*



*Wat waardeer ik aan mijn huidige huis*

*Ik voel me thuis...*

*Spullen waar ik aan gehecht ben...*

Lined writing area for 'Mijn thuis' with horizontal dashed lines.

*Wat is belangrijk in mijn leven?*



WAAR HEB IK STEUN AAN?  
WAAR WORD IK BLIJ VAN?  
WAAR HAAL IK KRACHT UIT?

BELANGRIJKE DAGEN

Lined writing area for 'Wat is belangrijk in mijn leven?' with horizontal dashed lines.

MIJN WENSEN

IK HOOP DAT MENSEN NIET VERGETEN DAT IK...

Lined writing area for 'IK HOOP DAT MENSEN NIET VERGETEN DAT IK...'

IK WIL ECHT NIET DAT...

Lined writing area for 'IK WIL ECHT NIET DAT...'

WAT WIL IK NOG GRAAG  
GEREGELD HEBBEN VOOR MIJN  
NAASTEN

Lined writing area for 'WAT WIL IK NOG GRAAG GEREGLD HEBBEN VOOR MIJN NAASTEN'

*Goed om  
te weten*

IK HEB HET NEMEN  
VAN BESLISSINGEN  
VASTGELEGD IN:

- Levenstestament
- Testament
- Notariële volmacht
- Wilsverklaring
- Reanimeren verklaring
- Euthanasieverklaring
- Donorcodicil
- (Orgaan)donatie



*Waar liggen deze?*

Lined writing area for 'Waar liggen deze?'

MIJN WENSEN

*Ik wil dat alle betrokkenen weten dat...*

Lined writing area for 'Ik wil dat alle betrokkenen weten dat...'

*Mijn wensen voor mijn  
medische behandeling in de  
toekomst zijn...*

Lined writing area for 'Mijn wensen voor mijn medische behandeling in de toekomst zijn...'



Weet de omgeving al wat je wilt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

WAAR WIL IK STERVEN?

.....

WAAR WIL IK OPGEBAARD WORDEN? *En hoe?*

.....  
.....

*Wat wil ik zelf nog regelen?*

WAAR MOETEN MIJN NAASTEN REKENING MEE HOUDEN?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Denk aan:

- Crematie of begrafenis?
- Religie en spiritualiteit?
- Lichaam beschikking wetenschap
- Welke uitvaartbegeleider?
- Locatie
- Genodigden
- Muziek
- Teksten
- Kleding....

*Wat wil ik achterlaten? Voor wie?*

.....  
.....  
.....  
.....



WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL OVER MIJN AFSCHEID

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*Een brief, foto/video, sieraad bezittingen,*



### GEESTELIJKE VERZORGING / ZINGEVINGS- EN LEVENSVRAGEN

In veel gevallen kun je voor zogenaamde levensvragen terecht bij je vertrouwde netwerk van familie, vrienden, collega's of een (geloofs)-gemeenschap. Als dit netwerk ontbreekt of niet de juiste plek is om je verhaal kwijt te kunnen, kun je terecht bij een geestelijk verzorger in jouw omgeving. Deze zijn aangesloten bij één van de 'centra voor levensvragen' in jouw regio. Ze zijn te vinden op: [geestelijkeverzorging.nl](http://geestelijkeverzorging.nl)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### INFORMATIE & HANDIGE LINKS ONLINE

- [overpalliatievezorg.nl](http://overpalliatievezorg.nl)
- [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl) (zoek op: levenseinde, wens zorg en behandeling)
- [levenseinde.patientenfederatie.nl](http://levenseinde.patientenfederatie.nl)
- [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl)
- [donorregister.nl](http://donorregister.nl)
- [notaris.nl](http://notaris.nl) (ook voor digitale nalatenschap)
- [expertisecentrum euthanasie.nl](http://expertisecentrum euthanasie.nl)

Heb je feedback op ons wensenboekje? [Klik hier](#) en vul het feedback-formulier online in.

### HEB JE VRAGEN?

Neem contact op met het netwerk in je regio - ze zijn te vinden op: [palliaweb.nl](http://palliaweb.nl)

Vanaf hier begint het deel met handige en zinvolle tips met daarbij schrijfruimte.



## BETEKENIS BEGRIPPEN

Onderstaand verklaren wij de meest gebruikte termen/begrippen die je zeker tegen komt als het gaat om niet meer beter worden of de laatste levensfase.

### PALLIATIEVE ZORG

Palliatieve zorg heeft als doel om je leven draaglijker en comfortabeler te maken; door lijden te voorkomen of te verlichten. Deze zorg kan weken, maanden of jaren duren en is niet gericht op genezing. Palliatieve zorg wordt vaak verward met zorg in de laatste fase, maar palliatieve zorg is breder. Het betreft de fase vanaf het moment dat je hoort dat je niet meer beter wordt. Het gaat hierbij niet alleen om degene die ziek is, maar ook om familie en naasten. In het laatste stuk van je leven kun je palliatieve terminale zorg aanvragen. Een team van zorgverleners probeert ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk lijdt en dat je je leven

goed kunt afronden. Kwaliteit van sterven neemt hierdoor toe.

### PALLIATIEVE SEDATIE

Het doel van palliatieve sedatie is het verlichten van klachten en het zo min mogelijk lijden. Het kan door een arts worden toegepast, als het niet lukt om klachten zoals pijn, benauwdheid en angst en/of onrust te verminderen. Of als behandeling van de klachten onaanvaardbare bijwerkingen zou geven.

Bij palliatieve sedatie verlaagt de arts met medicijnen het bewustzijn. De mate van bewustzijnsverlaging die hiervoor nodig is, kan variëren van oppervlakkig tot diep. Het kan zijn dat je na de start van de sedatie ook weer even wakker wordt; indien nodig zal de arts of verpleegkundige de dosering aanpassen. Het belangrijkste doel is dat de patiënt zich zo comfortabel mogelijk voelt. Palliatieve sedatie is een normale medische handeling en gebonden aan richtlijnen en mag alleen

toegepast worden als het overlijden binnen één tot twee weken wordt verwacht. Palliatieve sedatie versnelt het sterven niet. Palliatieve sedatie is dus iets anders dan euthanasie. Heb je eerder in een wilsverklaring vastgelegd dat je niet wilt dat de arts palliatieve sedatie toepast, dan zal de arts deze wens respecteren.

### EUTHANASIE

Euthanasie is een vorm van levensbeëindiging. Bij euthanasie dient een arts medicijnen toe om een eind te maken aan ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Er gelden voorwaarden om euthanasie zorgvuldig uit te voeren. Euthanasie kan alleen plaatsvinden op jouw verzoek; een vrijwillig, weloverwogen en duurzaam verzoek. Je kunt dit vastleggen in een wilsverklaring. Een arts is niet verplicht om euthanasie uit te voeren. Ook niet als je een wilsverklaring hebt opgesteld. Levensbeëindiging is geen plicht van de arts en geen recht van de patiënt.

Euthanasie is alleen legaal als aan alle zorgvuldigheidseisen is voldaan. Er zal altijd een tweede onafhankelijke arts beoordelen of de vraag voldoet aan de zorgvuldigheidseisen.

### HULP BIJ ZELFDODING

Hulp bij zelfdoding is iets anders dan euthanasie. Bij hulp bij zelfdoding neemt de patiënt zelf een dodelijke drank in. De arts overhandigt deze drank persoonlijk aan de patiënt en blijft bij de patiënt tot de dood is ingetreden. Als de drank niet binnen redelijke tijd de dood tot gevolg heeft, moet de arts alsnog een injectie geven, waarna de patiënt (direct) zal overlijden. Voor hulp bij zelfdoding gelden wel dezelfde voorwaarden als bij euthanasie.

### WILSVERKLARING

Een wilsverklaring is een document waarin je aangeeft wat jouw wensen zijn rondom behandeling of levenseinde. Deze verklaring wordt gebruikt als

zelf beslissen niet meer kan. Bijvoorbeeld bij coma, een zwaar ongeluk. Situaties waarin praten met de (eigen) arts niet meer lukt. Voor je naasten kan het ook fijn zijn als duidelijk op papier staat wat je wel en niet wilt. Door de behandelwensen vast te leggen in een wilsverklaring, voorkom je dat anderen op zo'n moment voor jou (moeten) beslissen. Bekijk het oranje kader hieronder voor een voorbeeld wilsverklaring.

**! Het is belangrijk dat naasten en de arts weten dat er een wilsverklaring is.**

Een wilsverklaring mag getypt, gedrukt of zelfs handgeschreven zijn. Een zelfgeschreven wilsverklaring (met datum en je handtekening) is even rechtsgeldig als de beschikbare verklaringen van de notaris of van verenigingen. Belangrijk is wel dat er duidelijk beschreven wordt onder welke omstandigheden behandeling wel of niet meer mag plaats vinden. Het is belangrijk dat je je wilsverklaring met je huisarts bespreekt.

## BETEKENIS BEGRIPPEN

### LEVENSTESTAMENT

Naast een wilsverklaring kan het zinvol zijn een levenstestament te maken. Hierin benoem je iemand die zich ontfermt over bijvoorbeeld jouw bankzaken en bezittingen, wanneer je daar door ziekte of ongeval niet meer toe in staat bent. Maar ook iemand die bijvoorbeeld medische beslissingen voor je mag nemen of persoonlijke wensen uitvoert. Dit geldt overigens niet voor een euthanasieverzoek. Het levenstestament is een bijzondere vorm van een testament. Het geldt tijdens je leven en gaat dus niet over wat er met je bezittingen moet gebeuren na je overlijden. Dat regel je in een testament.

Kijk voor een voorbeeld wilsverklaring op [palliaweb.nl](http://palliaweb.nl):

*palliaweb.nl*



# HANDIG & ZINVOL

*Wat wil ik zelf regelen?*

*Wat heb ik zelf geregeld?*

*Zijn er mensen die dit moeten weten?  
Of die dit aangaat?*

*Mijn boodschap bij belangrijke gebeurtenissen*

## WAT WIL IK (NOG) DOEN, ZEGGEN OF ACHTERLATEN:

- Door mij geschreven teksten/brieven over wie ik was, wat ik belangrijk vond en de wensen voor de toekomst van de mensen die ik lief heb - als ik er niet meer ben.
- Voogdij.
- Opgenomen videobeeld.
- Het nalaten/kopen van sieraden (kinderen).
- Het maken van gezamenlijke foto's.
- Gesprek met mijn partner om opnieuw het geluk te zoeken.
- Rituelen / religieuze wensen.

## PRAKTISCH:

- Plek waar mijn wachtwoorden te vinden zijn.
- Welke abonnementen op mijn naam staan.
- Hoe zie ik mijn uitvaart/muziek.
- Testament / pensioenregeling en soort gelijke documenten.

*Waar liggen deze documenten?*

## SCHRIJFRUIMTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHRIJFRUIMTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat wil ik echt niet?*

## ZELF REGELEN











**WEET U WAT U WILT?**

[weetuwatuwilt.nl](http://weetuwatuwilt.nl)