

Bespreek je levenseinde en vind rust

Spreken over het levenseinde is voor veel mensen niet makkelijk, maar wel belangrijk. Een uitnodiging van de huisarts verlaagt de drempel, ervoer Annelies van Randwijk. Vanuit Huisartsenpraktijk Loosdrecht organiseerden zij en collega's inmiddels vier informatiebijeenkomsten voor hun patiënten.

Huisarts Van Randwijk nodigde zo'n honderdvijftig 75-plussers middels een brief persoonlijk uit. „Ik was verrast door de hoge opkomst. We moesten stoelen bijzetten in het restaurant van de Em-tinckhof (het woonservicecentrum waar de informatiemiddag was, red.). Mensen kwamen ook met hun kinderen. Het was leuk om te doen”, deelt ze haar ervaring. „Allesmaal patiënten van mij en dan in een andere setting.”

Kinderen

Haar belangrijkste boodschap: „Bespreek je voorkeuren rond het levenseinde. Ga in gesprek met je huisarts en je kinderen. Ga na wat jij belangrijk vindt en wie er voor jou kan spreken als dat niet meer gaat. Dat wil je als huisarts ook graag weten. Het gaat erom dat je vertrouwen hebt of krijgt, dat de mensen om je heen die voor je zorgen - de huisarts ook - weten wat je wilt en hoe.”

Tijdens de informatiebijeenkomst van anderhalf tot twee uur geeft Van Randwijk veel informatie en wijst waar meer te vinden is. Ze stimuleert mensen hun eigen afweging te maken over onder andere reanimeren, euthanasie en palliatieve sedatie. Euthanasie bij dementie blijkt een onderwerp dat veel vragen en reacties oproept.

Programma

Week van de palliatieve zorg Gooi

- Zaterdag 12 oktober 14.00–16.00 uur open huis Hospice Huizen
 - Zondag 13 oktober 14.00–17.00 uur open huis en dialoogsessies Hospice Kajan in Hilversum
 - Maandag 14 oktober 20.30 uur themafilms in Filmtheater Hilversum (kaartje: 8,50 euro)
 - Dinsdag 15 oktober 14.00–16.00 uur open huis C'es la Vie in Naarden
 - Dinsdag 15 oktober 19.30–21.30 uur interactieve lezing 'Thuis sterven. En wat als het anders loopt?' bij Zonnestraal in Hilversum
 - Woensdag 16 oktober 16.00–20.00 uur Symposium met Centrum voor Levensvragen (kaartje: 25 euro) in Tergooi, Hilversum
 - Donderdag 17 oktober 19.00–21.30 uur open huis en thematheatervoorstelling in Hospice De Ster bij Inovum De Beukenhof in Loosdrecht
- Meer informatie op de website van de locaties of www.palliatievezorggooi.nl

„Dat is ingewikkeld. In principe doet een huisarts dat niet.”

Ze merkt dat mensen vaak niet weten welke mogelijkheden er zijn en wat die betekenen. „Dat kan tot verkeerde aannames of misverstanden leiden.” Mensen hebben veel praktische vragen over hoe je iets moet vastleggen. „Veel ouderen hebben of willen een niet-reanimeren-verklaring en denken dan dat het geregeld is. Maar als je naaste in paniek een ambulance voor jou belt, moeten zij reanimeren. Spreek dus goed af dat je dat via je huisarts doet, informeer hem of haar, en draag een niet-reanimeren-penning.”

Huiverig

Kiezen voor niet reanimeren betekent overigens niet dat alle behandelings dan van de baan zijn. „Mensen zijn soms huiverig 'nee' vast te leggen. Eens gezegd, altijd

gezegd gaat hier niet op, hoor”, stelt ze gerust. „De status van een ziekte verandert, wensen veranderen of mensen zien de waarde van leven op een moment of door een gebeurtenis anders. Het is een voortdurend gesprek.”

Overigens niet met iedereen, want een bepaalde groep neemt het leven zoals het komt, en heeft geen behoefte aan zo'n gesprek. „Vooral mensen die hechten aan zelfbeschikking, autonomie en die de regie willen houden, vinden rust in het bespreken van hun voorkeuren rondom het levenseinde. En dan nog”, nuanceert Van Randwijk, „het is niet zo dat jouw levenseinde gaat zoals je wil en van tevoren aangegeven hebt.” Medische mogelijkheden zijn talrijk en verschillen per situatie; niet alles is in een behandelingsformulier over bijvoorbeeld kunstmatige voeding en intensieve zorg te vangen. „Je mag



Annelies van Randwijk, huisarts in de Loosdrechtse Huisartsenpraktijk.

als patiënt een behandeling weigeren, maar niet eisen. Dat weten veel mensen niet. Een arts mag ook weigeren, als de behandeling bijvoorbeeld medisch zinloos is.”

Chronisch ziekte

Toch gaat het vaker zoals iemand wil, benadrukt Van Randwijk, bij mensen die over hun levenseinde hebben nagedacht en hun wensen

hebben besproken. Ze geeft een voorbeeld van een chronisch zieke, die een longontsteking krijgt. „Als huisarts kan ik dan terugkomen op wat eerder is besproken: gaat iemand naar het ziekenhuis of is dit het moment om thuis te blijven en daar zorg in te regelen. Veel mensen willen thuis sterven, maar overlijden uiteindelijk toch in een ziekenhuis.” Uit de reacties na

afloop, merkt ze hoezeer patiënten de uitnodiging en bijeenkomst waarderen. „Ze horen vaak nieuwe dingen, vinden de informatie nuttig en prettig dat de huisarts erover begint. Zo'n gesprek kan lastig zijn, ook met kinderen. Nu hebben ze handvatten en een begin.” Zelf volgde ze daarvoor een scholing bij het Nederlands Huisartsen Genootschap. „Dan oefenen

we zo'n gespreksvoering in rollenspellen.”

In de loop van de tijd heeft Van Randwijk met alle gegadigden een persoonlijk gesprek gehad. „Het levenseinde is nu toch echt vaker een onderwerp in deze spreekkamer. Ik snijd het zelf ook makkelijker aan. Voorheen dacht ik altijd dat mensen het onderwerp zelf wel zouden opbrengen. Nu sta ik daar

anders in. Ik kan het elke huisarts aanraden”, zegt Van Randwijk tegen collega's die twijfelen over nut en/of noodzaak van zo'n bijeenkomst organiseren voor hun patiënten. „Het kost nauwelijks moeite en je hoopt op die manier bij te dragen aan een betere kwaliteit van sterven.”

Miriam Vijze

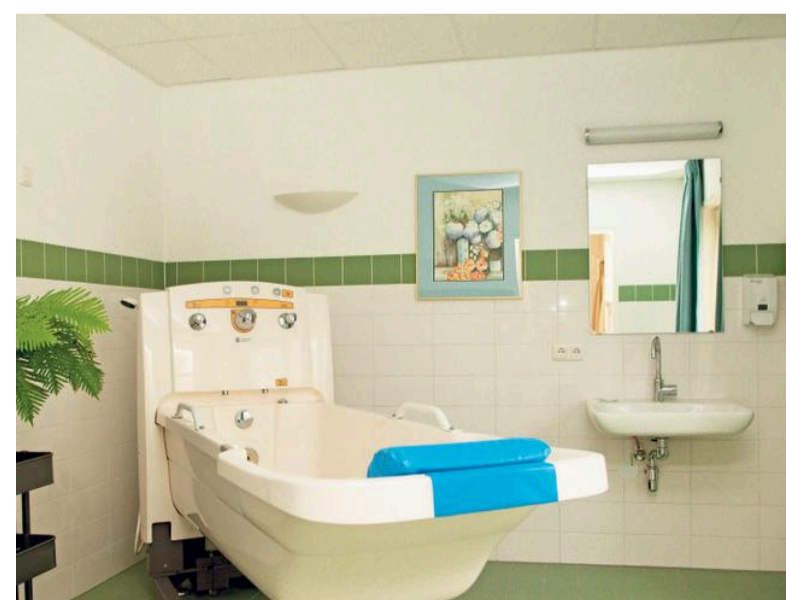
FOTO STUDIO KASTERMANS/BEN DEN OUDEN

Loosdrechtse huisarts in gesprek met 75-plussers



Hospice C'est la Vie, Naarden.

FOTO STUDIO KASTERMANS



Hospice Kajan, Hilversum.

ARCHIEFFOTO STUDIO KASTERMANS

Motto: 'Ik ga dood, maar tot die tijd leef ik'

Ik heb te horen gekregen dat ik dood ga. Maar tot die tijd leef ik. Dat is de slogan van de landelijke campagne waarmee de overheid voorlichting geeft over palliatieve zorg. Palliatieve zorg is zowel voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn als voor hun naasten. Het doel is deze periode zo goed mogelijk te beleven. In de regio biedt het Netwerk van palliatieve zorgorganisaties mensen een wegwijzer met informatie, tips en handreikingen voor het bespreken en vastleggen van wensen rondom het levenseinde.

„We willen mensen bewegen na te denken over hun levenseinde en hun voorkeuren te bespreken met

wie dat moet weten”, zegt coördinator Everdien Gardner.

„Een manier om dat gesprek op gang te brengen is via huisartsen. We bieden ondersteuning bij de voorbereiding van een informatiebijeenkomst Spreken over het levenseinde”, meldt Gardner. „Huisartsen kunnen een voorbeeld van een uitnodigingsbrief aan patiënten en een presentatie voor een informatiebijeenkomst downloaden om naar eigen inzicht aan te passen.”

Van de naar schatting honderdvijftig huisartsen in de regio, hebben naar haar weten er vier zo'n bijeenkomst georganiseerd, zoals Huisartsenpraktijk Loosdrecht.

Het aantal hospicebedden regio verdubbeld

„Ik hoor vaak 'geen tijd', 'te druk' en merk dat veel huisartsen vooral gericht zijn op het behandelen van klachten van patiënten. En soms liggen de prioriteiten van een praktijk even anders. Niet iedereen zit op zo'n gesprek te wachten. Als een huisarts alleen al een brief met informatie stuurt, zet dat mensen

aan tot denken en wie weet googelen.”

De ontwikkelingen rondom palliatieve zorg in het Gooi typeert ze als positief. „We bidden met vier hospices. In drie jaar tijd is het aantal hospicebedden verdubbeld. Het aantal betrokken vrijwilligers is groot.” Toch ziet en hoort Gardner tot haar spijt nog te vaak ongewenste of onnodige behandelingen en opnames. „Dat veroorzaakt schrijnende situaties. Daarom mijn pleidooi: anticipeer op die oude dag. Praat met je huisarts over wat je wel en niet wilt. Weten wat iemand écht wil, kan de zorg in die laatste levensfase erg verbeteren.”



Hospice Huizen ARCHIEFFOTO STUDIO KASTERMANS/BEN DEN OUDEN