

# ZORG

Nieuws- en Verenigingsblad van de NPV

Jaargang 33 | Nummer 4 | November 2015

Waardevol  
einde

## In dit nummer:

- 'Vaak hoef ik alleen maar te luisteren'
- Thuishulp in de laatste levensfase
- Stoppen met eten en drinken

# ZORG

Nieuws- en Verenigingsblad van de NPV

ZORG is het nieuws- en verenigingsblad van de NPV. De redactie van ZORG besteedt ieder kwartaal aandacht aan actuele medisch-ethische ontwikkelingen en andere zaken die de zorg voor het leven raken. ZORG wordt kosteloos toegezonden aan NPV-leden en relaties.



## Inhoudsopgave



### 'Vaak hoef ik alleen maar te luisteren'

Mevrouw Kranenburg is 76 jaar oud en nog volop actief. Elke morgen loopt ze een halfuur een rondje door de buurt en 's middags bezoekt ze burens en mensen die in een zorgcentrum in de buurt wonen.

pag. 4



### Stoppen met eten en drinken

Eten en drinken zijn belangrijke basisvoorwaarden voor leven en overleven. Begrijpelijk dat mensen vragen hebben als iemand niet meer eet en drinkt én als de dokter vervolgens besluit om dit te accepteren. Nog lastiger wordt het als een dokter het advies geeft om te stoppen met eten en drinken.

pag. 12



### Thuishulp in de laatste levensfase

Nabijheid, aandacht en goede zorg. Daar draait het om bij terminale thuiszorg, vertelt coördinator Anja Oosterhoff.

pag. 14

Startpunt

pag. 3

Prikbord

pag. 9

Beleidsbeïnvloeding rond het levenseinde

pag. 6

Jongeren

pag. 10

#### COLOFON

**Tekst:** NPV • **Realisatie en drukwerk:** Zalsman Zwolle b.v. • **Eindredactie:** Esmé Wiegman, directeur NPV • **Beeldmateriaal:** iStock en eigen beelden • **Oplage:** 56.000 • **Opzeggen?** Zie achterzijde **Voor alle data in de toekomst geldt:** Deo Volente • **Gesproken versie van ZORG?** Bel (0318) 54 78 88 of mail [info@npvzorg.nl](mailto:info@npvzorg.nl).

#### WAT HEB IK AAN MIJN LIDMAATSCHAP VAN DE NPV?

Uw lidmaatschap van de NPV bewijst niet alleen dat u de zorg voor het leven steunt. Het betekent ook dat u - naast spreekuren en vrijwilligershulp - gebruik kunt maken van deze ledenvoordelen: **Korting op publicaties en evenementen NPV** • **Korting op voedingssupplementen bij De Roode Roos.** Zie [www.derooderoos.com](http://www.derooderoos.com) of bel (070) 301 07 01 • **Gebruikmaken van Letselschadedienst Let's Help** Zie [www.lets-help.nl](http://www.lets-help.nl) of bel (0318) 53 17 80 • **Premie-korting bij Pro Life Zorgverzekeringen** Zie [www.prolife.nl](http://www.prolife.nl) of bel (033) 422 81 88 • **Korting op internetversie Studiebijbel** Zie [www.studiebijbel.nl/home](http://www.studiebijbel.nl/home) of bel (0318) 50 30 98 • **Korting op NPV-Levenswensverklaring** (kosten € 15,- i.p.v. € 30,-; tarieven gelden tot 31-12-2015) Zie [www.npvzorg.nl/levenswensverklaring](http://www.npvzorg.nl/levenswensverklaring).

## Waardevol einde

Als NPV komen we op voor een waardevol levenseinde en natuurlijk sterven. Het natuurlijk sterven is echter wel omgeven door heel veel medische techniek en keuzes. Het is ingewikkeld worden.

Ondertussen neemt het aantal euthanasiegevallen toe. In 2014 ontvingen de regionale toetsingscommissies euthanasie 5.306 meldingen van euthanasie en hulp bij zelfdoding. Dit is een stijging van tien procent ten opzichte van 2013. In het merendeel van de gevallen (3.888) was kanker de oorzaak van het euthanasieverzoek. De cijfers tonen aan dat er een sterke verandering in onze samenleving gaande is in het denken en handelen rondom het levenseinde. Zelfbeschikking en eigen regie vormen daarbij kernbegrippen. Euthanasie is steeds meer een begaanbare weg voor artsen geworden om een einde te maken aan het lijden van een patiënt. Goede palliatieve zorg en natuurlijk sterven blijkt voor een groeiende groep mensen geen alternatief te zijn.

### Kritische geluiden

Inmiddels komen kritische geluiden op de euthanasiewet allang niet meer enkel vanuit christelijke hoek. Recent sprak een huisarts zich kritisch uit in het artsenblad *Medisch Contact* en dagblad *Trouw*. Euthanasie is volgens deze huisarts van een laatste redmiddel tot een gewaardeerde manier van sterven geworden; een moedige daad, een bewijs dat iemand tot het laatst toe aan de touwtjes heeft getrokken. Hij ziet als arts echter vooral mensen met angst voor het onbekende en voor controleverlies. Het onvermogen om los te laten. Hij vraagt om meer begrip voor het feit dat het leven niet altijd 'leuk' is. Lijden is onlosmakelijk verbonden aan het leven. Een sterfbed kan ook mooi zijn. De laatste fase hoort bij het leven.

### Vragen

Als NPV zijn we dagelijks bezig met de vragen rondom het levenseinde. Ook wij zeggen dat de laatste levensfase bij het leven hoort, hoe moeilijk die fase soms ook is. Rondom het levenseinde spelen echter talloze vragen en er bestaat ook veel verwarring: Is het staken van een behandeling euthanasie? Hoe lang moet je doorgaan met behandelen? Wat antwoord ik op de vraag of ik wel of niet gereanimeerd wil worden?

De zorg rondom het levenseinde is een veelgevraagd thema voor lezingen in het land. Het zijn ook de vragen die bij onze advieslijn binnenkomen. Een groot aantal vrijwilligers van de NPV-Thuishulp zijn zorgend nabij in de laatste levensfase. Met de komst van de euthanasiewet zijn de vragen eerder toegenomen dan afgenomen. Alle reden om als NPV zowel in het publieke debat als in het persoonlijke contact op te komen voor de zorg voor het leven en ook zorgend dichtbij te zijn.

**Esmé Wiegman-van Meppelen Scheppink**

*Directeur NPV – Zorg voor het leven*



# 'Vaak hoef ik alleen maar te luisteren'

Tineke van der Zwaag

**Mevrouw Kranenburg is 76 jaar oud en nog volop actief. Elke morgen loopt ze een halfuur een rondje door de buurt en 's middags bezoekt ze burens en mensen die in een zorgcentrum in de buurt wonen.**

In december is er een nieuwe bewoonster bij haar in het appartementencomplex komen wonen. 'Ze is 80 jaar en is eenzaam. Haar kinderen doen veel voor haar, maar wonen niet in de buurt. Ze leeft erg in het verleden en heeft veel verdriet over mensen die haar ontvallen zijn. Ze heeft geen enkele puf meer, ze is echt levensmoe.'

Mevrouw Kranenburg bezoekt haar elke dag. 'Als ik bij haar ben, hoef ik niks te zeggen. Ze praat aan één stuk door, ik hoef alleen maar te luisteren. Ik probeer om met haar dingen te ondernemen. Dan vraag ik of ze mee gaat wandelen of we gaan samen naar het zorgcentrum in de buurt. Daar kom ik vaak om even een praatje te maken met mensen en voor € 5,- kun je blijven eten. Gelukkig gaat ze



wel mee als ik haar uitnodig. Ook als we samen wandelen, praat ze aan één stuk door. De kinderen in de buurt herkennen me ondertussen wel en roepen 'ha oma' als ze me zien.'

## Euthanasieverklaring

De buurvrouw van mevrouw Kranenburg heeft een euthanasieverklaring. 'Een paar weken geleden kreeg ze een uitnodiging van de NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens-einde) voor een bijeenkomst in de buurt. Daar wilde ze graag naartoe, maar haar kinderen konden die avond niet. "Hoe zou je het vinden als ik met je meega?", vroeg ik. En gelijk daarna dacht ik met een kloppend hart: wat ga ik doen?'

Samen gaan ze naar de bijeenkomst van de NVVE. 'De boodschap was: jij bent de baas over je eigen lichaam. Een voetballer zei: "Als mijn been eraf moet, heeft het leven voor mij geen waarde meer." En hoe is dat voor de mensen die achterblijven, dacht ik toen. Op een gegeven moment werd er gevraagd wie er voor euthanasie was. Alle handen gingen omhoog. Vervolgens werd er gevraagd wie er tegen euthanasie was. Ik heb mijn hand omhoog gestoken. Er kwam iemand met een microfoon naar me toe, daar had ik even niet op gerekend. Ik heb toen verteld dat mijn leven niet in mijn handen is, maar in de handen van God. Hij bepaalt het begin en het einde. Ik vind ook dat je niet eindeloos door moet gaan met behandelen. Je moet wel de rust krijgen om te sterven. Ik heb ook verteld over de NPV-Levenswensverklaring die ik al bijna 11 jaar heb en waar ik nooit spijt van gekregen heb.'

## Moedig

Na afloop spreekt mevrouw Kranenburg de spreker van die avond. 'Ik heb eigenlijk wel een beetje uw lezing verstoord, zei ik tegen hem. Ik heb hem ook verteld dat je als je iets met mensen gaat doen, ze weer levensvreugde krijgen. Hij zei: "U bent heel moedig, ik heb bewondering voor u". Even later kwam mijn buurvrouw er ook bij staan. "Ze is me dagelijks komen opzoeken en betekent veel voor mij" zei ze. Dat vond ik zo bijzonder. We hebben samen daar gegeten en er verder over doorgepraat. Het heeft haar wel wat gedaan.'

'De volgende dag heb ik de NPV gebeld en gevraagd: Wat kan ik doen? Ik heb folders van de NPV opgevraagd en verspreid onder de bewoners. Overal waar ik denk dat het nodig is, heb ik een folder gebracht. Het houdt me erg bezig en ik probeer het een plekje te geven. Als ik wegga bij de buurvrouw, zeg ik vaak: "Ik neem het mee". "Waar naartoe?" vraagt ze. "In mijn gebed", zeg ik dan. Ik hoop dat ze door mijn houding beseft dat er meer is. God kan wonderen doen, dat hangt niet van mij af.'



*Mevrouw Kranenburg is niet de persoon op de foto.*

# Iedereen verdient goede zorg rond het levenseinde

Charlotte Ariese en Elise van Hoek

De zorg voor het leven staat onder druk. Goede palliatieve zorg en een natuurlijk stervensproces blijkt voor een groeiende groep mensen geen alternatief te zijn voor een zelfgekozen, technische dood. Toch valt er nog een wereld te winnen. Elke Nederlander moet weten wat palliatieve zorg is en hoe hij die kan krijgen. We kunnen hierin leren van ons buurland Groot-Brittannië. Een maatschappijbrede beweging streeft daar naar goede palliatieve zorg. Een euthanasiewet komt in Engeland niet van de grond! Nederland kent wel zo'n wet en de grenzen van deze wet staan flink onder druk. In dit spanningsveld komen de beleidsadviseurs van de afdeling Beleidsbeïnvloeding in diverse verbanden op voor de zorg voor het leven. Een overzicht van onze werkzaamheden rondom het thema 'waardevol einde'.



## Brochure *Op de agenda*

In 2014 schreef de NPV de brochure *Op de agenda*. Deze brochure is een handreiking voor mensen die actief zijn in patiënten- en cliëntenraden om het beleid rond het levenseinde vanuit een levensbeschermend perspectief te toetsen of (helpen) ontwikkelen.

[www.npvzorg.nl/opdeagenda](http://www.npvzorg.nl/opdeagenda)

## Euthanasie en psychiatrie

Tijdens het rondetafelgesprek over euthanasie en psychiatrie in de Tweede Kamer heeft de NPV gesproken over het belang van goede palliatieve zorg voor psychiatrische patiënten en de taak die de overheid heeft in het beschermen van kwetsbare burgers.





## Onderzoek

De NPV houdt jaarlijks twee digitale peilingen rondom een medisch-ethisch thema. Afgelopen jaar deed de NPV onderzoek naar de kennis en opvattingen van mensen over palliatieve zorg. De uitkomsten hiervan gebruiken we in onze belangenbehartiging.



## Brochure *Spreek op tijd over uw levenseinde*

Om goede en passende zorg te ontvangen in de laatste levensfase is het belangrijk om op tijd te spreken met (huis)arts en familie en/of naasten over wensen en verwachtingen. De NPV schreef mee aan de brochure *Spreek op tijd over uw levenseinde* van de KNMG (artsenorganisatie)



## Tijdschrift *Pal voor u*

De NPV werkt mee aan de totstandkoming van *Pal voor u*, een tijdschrift waarin informatie en ervaringen van patiënten en naasten over palliatieve zorg worden gedeeld.



## Van betekenis tot het einde

De NPV maakt deel uit van de Coalitie Van Betekenis tot het Einde. Deze coalitie helpt mensen tijdig na te denken over het levenseinde, zodat zorg kan worden afgestemd op persoonlijke behoeften. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport onderschrijft dit belang en heeft een subsidiebedrag beschikbaar gesteld. Met dit bedrag worden in 2016 diverse dialoogbijeenkomsten georganiseerd, onder andere door de NPV.



## Palliatie, meer dan zorg

Vanuit de overheid wordt er in de periode 2015-2020 51 miljoen euro vrijgemaakt voor zorg in de laatste levensfase (palliatieve zorg). De afdeling Beleidsbeïnvloeding zal een bijdrage leveren aan diverse projecten om een stem te geven aan het patiëntenperspectief en op te komen voor de zorg en beschermwaardigheid van het leven.

## Meer informatie

Wilt u meer weten over deze activiteiten? Stuur een e-mail naar [chariese@npvzorg.nl](mailto:chariese@npvzorg.nl) of [evanhoek@npvzorg.nl](mailto:evanhoek@npvzorg.nl).





## 'Ik ontvang wekelijks bezoek van een NPV-vrijwilliger. Daar ben ik zo blij mee!'

'Ik wil dat anderen na mijn overlijden ook de kans krijgen om diezelfde steun te ontvangen.'

'Daarom neem ik de NPV op in mijn testament.'

U ook?

Vraag de gratis brochure over nalaten aan bij Eline Borgdorff, medewerker nalatenschappen. Deze brochure geeft ook algemene informatie met uitleg hoe het opstellen van een testament verloopt.

Eline Borgdorff | [efborgdorff@npvzorg.nl](mailto:efborgdorff@npvzorg.nl) | (0318) 54 78 88



ESME WEGMAN-VAN MIJPELLEN SCHEPPIN (REC.)

# Wat is goed?

Medische ethiek voor elke dag

voor maar **€15,-**

## Hét boek dat helpt bij moeilijke ethische vragen

Wat is goed? is verkrijgbaar via [www.npvzorg.nl/watisgoed](http://www.npvzorg.nl/watisgoed) of via de boekhandel.



## Brochure over reanimatie

De laatste jaren krijgen steeds meer patiënten de vraag: 'Wilt u bij een hartstilstand wel of niet gereanimeerd worden?' Artsen stellen die vraag heel terecht. Bij goede zorg past dat je rekening houdt met de wensen van de patiënt. Dat geldt zeker als het gaat om de zorg rond het levenseinde.

Het nemen van een besluit over reanimatie is niet eenvoudig. Deze brochure geeft afgewogen informatie over het onderwerp. Dat kan u helpen om te bepalen of u gereanimeerd wilt worden.

### Bestel of download de brochure

Een gedrukt exemplaar van de brochure kost € 5,- (inclusief verzendkosten), de brochure downloaden is gratis. [www.npvzorg.nl/reanimatiebrochure](http://www.npvzorg.nl/reanimatiebrochure)



## 1.046 nieuwe gezinsleden erbij!

Afgelopen zomer mocht de NPV na een belactie 1.046 nieuwe gezinsleden verwelkomen. Hier zijn we erg blij mee. Dank dat u door deze extra steun de NPV helpt om in Nederland een krachtiger stem te vormen voor de zorg voor het leven!

## NPV-Levenswensverklaring

De NPV-Levenswensverklaring is gebaseerd op de Bijbelse principes van zorg voor het leven. In het kort:

- U wilt zo goed mogelijke medische en verpleegkundige zorg
- Als het sterven nabij is, wilt u ruimte om afscheid te nemen en wilt u geen levensverlengende behandelingen meer
- Met de NPV-Levenswensverklaring wijst u actieve levensbeëindiging (euthanasie) af
- U wijst een vertegenwoordiger aan die namens u met de arts mag spreken als u dit zelf niet meer kunt.



### Veranderingen per 1 januari 2016

Vanaf 1 januari 2016 kan een NPV-Levenswensverklaring alleen nog aangevraagd worden door iemand die lid is (geworden) van de NPV. Daarom komt er ook één tarief: de NPV-Levenswensverklaring kost dan € 25,-. Heeft u vragen of wilt u een NPV-Levenswensverklaring aanvragen? Bel (0318) 54 78 88 of kijk op [www.npvzorg.nl/levenswensverklaring](http://www.npvzorg.nl/levenswensverklaring).

## Win een exemplaar van *Wat is goed?*

Wij geven drie exemplaren weg van ons nieuwe boek *Wat is goed?*. Wilt u kans maken? Stuur dan voor 1 maart 2016 het antwoord op de volgende vraag naar [puzzel@npvzorg.nl](mailto:puzzel@npvzorg.nl):  
Hoeveel meldingen van euthanasie zijn er in 2014 gedaan?  
U kunt het antwoord ook per post opsturen naar Postbus 178, 3900 AD in Veenendaal.



Omdat  
leven  
je lief is

Word vandaag nog lid!

Way of Life  
NPV Jongeren

## In gesprek met jongeren over het levenseinde

Charlotte Ariese

Nadenken en praten over je levenseinde: iets wat je liever niet doet. Toch is het erg belangrijk om dat wel te doen. Way of Life wil je daar bij helpen.

De NPV participeert in de Coalitie Van Betekenis tot het Einde. Deze coalitie ontvangt in 2016 van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een subsidie om het nadenken en spreken over het levenseinde te bevorderen. Ook jongeren kunnen te maken krijgen met ziekte en verlies. Dankzij deze subsidie kan Way of Life in 2016 ten minste vier dialoogbijeenkomsten over het levenseinde organiseren.

Dit kan bijvoorbeeld door het organiseren van een filmavond. We kijken samen een film en gaan daar vervolgens over in gesprek. Uiteraard zijn ook andere vormen mogelijk, als het maar gekoppeld kan worden aan een gesprek over het levenseinde.

Een van deze vier bijeenkomsten kan ook op uw/jouw club, vereniging of school gehouden worden! Interesse? Neem dan contact op via [jongeren@wayoflife.nl](mailto:jongeren@wayoflife.nl).

# 'De outreach verenigt levens van ouderen en jongeren'



Op 3 oktober organiseerde Way of Life een outreach in Zwolle. Aan het einde van de Week tegen de Eenzaamheid gingen we met een groep jongeren aan de slag bij drie verschillende projecten:

- Spelmiddag en schilderen met kinderen die te maken hebben met huiselijk geweld
- Pannenkoeken bakken en spelletjes doen met ouderen in een verzorgingshuis
- Wandelen en spelletjes doen met gehandicapten



Een van de deelnemers was Loes van Roekel (19). 'Het is zo ontzettend leuk om je in te zetten voor andere mensen! Toen ik een uitnodiging kreeg voor de outreach heb ik me dus ook gelijk opgegeven. Alle projecten waren ontzettend leuk, het was lastig kiezen. Uiteindelijk heb ik gekozen voor het project in Dalfsen: pannenkoeken bakken en spelletjes doen met de ouderen in een verzorgingstehuis. Oudere mensen in een verzorgingstehuis zijn vaak best eenzaam. Als je ziet hoe deze mensen ervan genieten als er jongere mensen aanwezig zijn, kun je niet anders dan blij worden.'

'In het verzorgingstehuis in Dalfsen zaten de meeste ouderen al klaar voor een gezellige middag. Aan twee tafels werden er minipannenkoekjes gebakken op gourmetstellen, aan de andere tafels werd er rummikub en mens-erger-je-niet gespeeld, gelachen en verteld. Het was mooi om te zien dat de ouderen genoten van onze aanwezigheid en van deze leuke opvulling van hun zaterdagmiddag. Overall waar ik om me heen keek zag ik lachende gezichten van ouderen én van jongeren!'

'Een vriendin van mij deed ook mee aan de outreach en vertelde mij achteraf het volgende verhaal: "Er was een man bij mij aan de tafel die helemaal niet meedeed met de spelletjes. Ik moest zijn beurten steeds doen. Aan het eind van de middag deed hij wel mee, hij gooide zelf de dobbelsteen en hij verzette zelf de pion." Dit vind ik zo mooi. Het tekent precies de sfeer van deze middag: de outreach verenigt levens van ouderen en jongeren.'



Van de outreach is een filmpje gemaakt. Scan de QR-code om het filmpje te bekijken of ga naar [www.wayoflife.nl](http://www.wayoflife.nl) en klik rechtsboven op ons YouTube-kanaal.



# Stoppen met eten en drinken

Ali van Dijk

**Eten en drinken zijn belangrijke basisvoorwaarden voor leven en overleven. Begrijpelijk dat mensen vragen hebben als iemand niet meer eet en drinkt én als de dokter vervolgens besluit om dit te accepteren. Nog lastiger wordt het als een dokter het advies geeft om te stoppen met eten en drinken.**

Mevrouw Van der Valk is een alleenstaande vrouw van 74 jaar. Verschillende leeftijdgenoten kampen met gezondheidsproblemen. De laatste tijd heeft ze drie keer te maken gehad met een situatie waarbij vragen rond eten en drinken speelden. Het houdt haar bezig en daarom belt ze de NPV.

De eerste situatie speelde bij een schoonzus. Na een ernstige hersenbloeding besloot de arts, in overleg met de familie, om haar geen sondevoeding te geven. Wel kreeg zij vocht via een infuus. Een week later overleed ze. Vervolgens hoorde ze over een goede kennis. Hij woont in een verpleeghuis omdat hij dementie heeft. Vorige week sprak ze zijn dochter. Zij vertelde dat haar vader voedsel afwees. Zijn dochter meende dat haar vader blijkbaar niet meer verder wilde leven en leek dit te accepteren.



Gisteren is mevrouw Van der Valk erg geschrokken. Haar buurvrouw is ongeneeslijk ziek en heeft met de huisarts gesproken over haar wensen. De huisarts heeft gezegd dat ze eventueel kan besluiten om te stoppen met eten en drinken als ze het niet meer ziet zitten. In dat geval kan hij haar steunen met het geven van medicatie zodat zij niet zal lijden als gevolg van deze keuze.

## Ongerust

Mevrouw Van der Valk is merkbaar ongerust. 'De beslissing bij mijn schoonzus kon ik begrijpen, maar wat moet ik denken over het advies bij mijn buurvrouw?' Alle redenen om door te praten over de betekenis van voeding en vocht en de besluiten die soms genomen worden.

We kijken allereerst naar de situatie van haar schoonzus. Na de hersenbloeding was al vrij snel duidelijk dat haar schoonzus niet zou herstellen maar zou overlijden. Voeding zou daarin geen verandering en verbetering meer geven. Sterker nog: in die situatie zou sondevoeding ook een belasting kunnen zijn. Zorg is bedoeld om leven en welzijn te dienen. In de situatie van haar schoonzus zou sondevoeding niet meer bijdragen aan haar leven en welzijn en dan is het verantwoord om af te zien van voeding. Eten en drinken gaat niet meer omdat iemand stervend is.

## Complex

Complexer is het als iemand eten en drinken weigert en als gevolg van dementie niet meer kan aangeven waarom dit zo is. Dit vraagt het nodige van de zorgverleners en andere omstanders om de redenen hiervan te ontdekken. De conclusie dat iemand een doodswens heeft, moet niet te snel worden getrokken. Er kan van alles aan de hand zijn: een slecht passend gebit, een schimmelinfectie in de mond, het niet meer herkennen van een lepel, een onrustige omgeving die niet uitnodigt om rustig te eten. Het vraagt creativiteit om oorzaken te ontdekken en iemand te verleiden tot eten en drinken of alternatieve manieren te vinden voor het geven van voeding en vocht. Onder dwang gaan voeden door middel van een sonde is meestal niet de oplossing. Dit geeft alleen maar angst en onrust en zorgt voor andere problemen. Mensen kunnen zelf de sonde gaan verwijderen en kunnen longontsteking krijgen door voeding die dan in de longen komt.

Ten slotte de optie die de huisarts noemde bij de buurvrouw: stoppen met eten en drinken om te gaan sterven. Duidelijk is dat het dan gaat om het dichterbij halen van een door de persoon zelf gewenste dood. Het bewust afzien van eten en drinken is in dat geval het middel om te sterven. De dood is het gevolg van het stoppen met eten en drinken en daarmee het omgekeerde van het natuurlijke stervensproces.

## Sluiproute

'Maar waarom zou iemand dat doen?' vraagt mevrouw Van der Valk. Ik vertel haar dat er mensen zijn die hiervoor kiezen als een euthanasieverzoek wordt afgewezen of omdat zij euthanasie zelf een stap te ver vinden. Stoppen met eten en drinken kun je zelf doen, zonder toetsing door een arts. Wel is het zo dat mensen kunnen gaan lijden als gevolg van deze keuze als ze nog niet in de stervensfase zijn. Er is een handreiking gemaakt voor artsen, om deze mensen bij hun eigen keuze medisch te begeleiden. Blijkbaar heeft de betrokken huisarts daaruit de conclusie getrokken dat hij deze optie ook zelf kan adviseren.

Mevrouw Van der Valk denkt even na. Ik kan niet anders dan haar eindconclusie delen: 'Het is goed om de grenzen van onze mogelijkheden onder ogen te zien. Maar er mag toch geen sluiproute naast euthanasie ontstaan?!'



## Heeft u ook vragen rond het levenseinde?

De NPV-Advieslijn bestaat uit het NPV-Spreekuur en het NPV-Consultatiepunt. Urgente vragen die raken aan het levenseinde en palliatieve zorg kunt u stellen bij het NPV-Consultatiepunt. Deze telefoonlijn is 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar via (0318) 54 78 78.

Voor overige vragen kunt u tijdens kantooruren bellen met het NPV-Spreekuur via (0318) 54 78 88.

# Nabijheid, aandacht en goede zorg

## Thuishulp in de laatste levensfase

Arianne Diepeveen en Tineke van der Zwaag

**'Bij een waardevol einde denk ik aan nabijheid, aandacht en goede zorg. Ook het stuk openheid in de communicatie wat mensen kunnen verwachten tijdens het stervensproces is erg belangrijk.'** Aan het woord is Anja Oosterhoff, coördinator van de terminale thuiszorg van de NPV in Zeist.

In Zeist zijn 30 vrijwilligers actief die terminale thuiszorg bieden bij mensen thuis. 'We zien dat het enorm belangrijk is dat mantelzorgers soms even afgelost kunnen worden door op die momenten bij de cliënt te zijn. Omdat vaak moeilijk in te schatten is hoe lang het duurt voor iemand overlijdt, moeten kinderen of familie ook werken en is het voor hen een geruststelling als er iemand aanwezig is. Soms treffen we ook situaties aan dat er bijna geen mantelzorg is. Dan is het goed dat je weet dat iemand niet uren alleen hoeft te zijn.'

Vrijwilligers van de terminale thuiszorg werken samen met de professionele zorg. 'Het is erg belangrijk om blijvend af te stemmen met bijvoorbeeld professionals van de thuiszorg. Er kan in een korte tijd veel veranderen in de toestand van de cliënt. Voor vrijwilligers is het dan van belang te weten wat er van hen verwacht wordt, maar bijvoorbeeld ook in hoeverre het verantwoord is dat een vrijwilliger alleen bij een cliënt is. Vrijwilligers kunnen meestal wel alleen blijven bij een cliënt, maar er komt een moment dat de cliënt achteruit gaat en niet meer alleen geholpen kan worden.'

### **Waar moet een vrijwilliger aan voldoen om terminale thuiszorg te verlenen?**

'Vrijwilligers hoeven geen zorgachtergrond te hebben. Het is belangrijk dat je goed met mensen om kunt gaan, kunt luisteren en fijngevoelig bent. Ook een stuk stabiliteit in eigen leven is heel belangrijk. Eigen zorgen en wensen moet je even kunnen parkeren om er volledig voor de ander te kunnen zijn. Voordat vrijwilligers ingezet worden, krijgen zij van ons een basistraining en leren zij wat ze tegen kunnen komen als vrijwilliger.'

### **Als vrijwilliger bij de terminale thuiszorg kom je terecht in een intieme omgeving waar iemand binnenkort zal overlijden. Dat ervaren veel mensen toch als iets engs.**

'Je moet het zien alsof je voor een goede buurvrouw of buurman gaat zorgen. Je bent als vrijwilliger altijd met meerdere vrijwilligers actief bij een cliënt en je kunt altijd terugvallen op een coördinator. Bijna alle vrijwilligers ervaren een stukje spanning als zij voor de eerste keer worden ingezet. Wat tref ik aan? Dat is een normale en gezonde spanning. Vrijwilligers ervaren vaak dat zij heel dankbaar en zinvol werk doen. Dat geeft veel voldoening.'

## 'Ik ben dankbaar dat ze dit tegen mij vertelde'

Mevrouw Thijssen (niet haar echte naam) woont alleen in een appartement. Haar man woont in een verpleeghuis. Omdat hij Alzheimer heeft, kan hij niet meer thuis wonen. Mevrouw Thijssen kreeg 24 uur per dag zorg en thuiszorg. Toen ze opknapte werd de professionele zorg langzaam afgebouwd. Vanaf dat moment gaat Jeannet Folbert bij haar als vrijwilliger aan de slag.

'In de periode dat ik bij mevrouw Thijssen kwam, overleed haar man. In de week voor de begrafenis was ik bij haar. Ze had een toespraak geschreven voor op de begrafenis. Op een gegeven moment vroeg ze of ze de toespraak voor mij mocht houden, dan kon ze vast een beetje oefenen. Ik vond dit heel bijzonder omdat er veel persoonlijke dingen in stonden uit het leven van haar en haar man. Ik ben haar dankbaar dat ze dit tegen mij vertelde. Ik heb dat als een heel bijzonder moment ervaren.'

'Het mooie van vrijwilliger zijn is dat je tijd hebt en aandacht voor de mensen. Vaak ben je aanwezig in een intieme omgeving van de hulpvrager. Als vrijwilliger voel ik me soms een indringer. Je wordt als buitenstaander betrokken bij heel persoonlijke dingen. Aan de andere kant is het ook bijzonder dat mensen je dat toestaan, je vertrouwen geven en je in deze intieme omgeving betrekken. Dat is heel mooi en bijzonder aan het werk als vrijwilliger.'



*Jeannet Folbert en  
Anja Oosterhoff*

## 'Ook oudere wil van betekenis zijn'

Drs. Margriet Sprong-Brouwer stond in haar lezing op de themadag van NPV-Thuishulp stil bij het verlangen van ouderen om van betekenis te zijn. 'Veel ouderen hebben het idee dat ze niet meer meetellen in deze samenleving. Ieder mens heeft het verlangen om van betekenis te zijn voor een ander, het gevoel dat je niet voor niets leeft. Ook ouderen hebben dat verlangen. Dat houdt niet op als je oud, ziek of gehandicapt bent.' Veel ouderen ervaren een onbalans in geven en ontvangen. 'Het is moeilijk om afhankelijk te zijn, te ontvangen als je zorg nodig hebt. Als vrijwilliger is het belangrijk om oprechte interesse te hebben, de ander te zien. Echte waardevolle aandacht maakt ruimte om van betekenis te zijn. Er ontstaat meer balans in geven en ontvangen, de gevende kant wordt versterkt.'

Hoe kun je als vrijwilliger die gevende kant versterken? 'Lok verhalen uit en luister actief. Ouderen hebben een schat aan levenservaring en verhalen. Geef terug wat u ontvangt. Zeg eens: "Wat fijn dat u dit met mij deelt." Mensen voelen zich dan gezien. Kijk ook of werk, hobby's en interesse een plek kunnen krijgen.' En als iemand ernstig ziek is en zelfs praten te veel is? 'Je kunt dan warm aanwezig zwijgen. Samen zwijgen schept een band. Stilte kan dan ook waardevolle aandacht zijn. Het is een geschenk als iemand zichzelf kan zijn.'



*Drs. Margriet Sprong-Brouwer*

### Landelijk bureau NPV

Kerkewijk 115, 3904 JA Veenendaal  
Postbus 178, 3900 AD Veenendaal  
T: (0318) 54 78 88 E: info@npvzorg.nl

### NPV-Advieslijn

#### NPV-Spreekuur

Maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 16.30 uur.  
Telefoon: (0318) 54 78 88

### NPV-Consultatiepunt

Voor urgente medisch-ethische vragen en informatie over palliatieve zorg.  
7 dagen per week, 24 uur per dag.  
Telefoon: (0318) 54 78 78

### NPV-Levenswensverklaring

Een rechtsgeldige wilsbeschikking met betrekking tot medische en verpleegkundige zorg voor situaties waarin u niet meer zelf een wil kan vormen en/of uiten.  
Maandag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 16.30 uur. E-mail: levenswensverklaring@npvzorg.nl

### Sluiting tijdens kerstvakantie

Het kantoor van de NPV is gesloten van 24 december 2015 tot en met 1 januari 2016. Het NPV-Consultatiepunt blijft in deze periode wel bereikbaar voor urgente medisch-ethische vragen.

#### AANKONDIGING

### Automatische incasso contributie 2016

Uw lidmaatschap wordt automatisch verlengd. Als u de NPV heeft gemachtigd uw contributie te incasseren zal het bedrag omstreeks **15 februari 2016** worden afgeschreven. Eind januari 2016 ontvangt u per brief een aankondiging hiervan.

NB: als u daarnaast voor februari ook een machtiging heeft afgegeven voor een extra gift naast uw lidmaatschap wordt deze gift rond **25 februari 2016** afgeschreven om verwarring met de contributiebetaling te voorkomen.

Bent u gewend uw contributiebedrag zelf over te maken, dan ontvangt u eind januari 2016 een acceptgirobrief met een verzoek uw 2016 contributie over te overmaken.

Incassant ID NL 60ZZZ404796730000

### NPV-Thuishulp

Voor vrijwillige (terminale) thuishulp of mantelzorgondersteuning aanvullend op de beroepsmatige zorg op bijna 70 plaatsen.

### Lid worden?

Meld u schriftelijk aan op onze website of bij het landelijk bureau. De contributie bedraagt € 17,50 per jaar. Contributie voor gezinsleden bedraagt € 12,50 per jaar. Jongeren tot 25 jaar kunnen voor € 12,50 per jaar lid worden van Way of Life (NPV-jongeren). Uw lidmaatschap kan elk gewenst moment ingaan en wordt automatisch verlengd.

### Giften

Uw financiële steun is welkom op bankrekeningnummer NL11 INGB 0004 7118 88 t.n.v. 'NPV'.



Vermeld uw naam, adres en de opmerking 'gift' of 'contributie'. De NPV voldoet aan de richtlijn ANBI.

### Adreswijziging of opzeggen?

Kijk op onze website, of mail naar ledenadministratie@npvzorg.nl. Opzeggen schriftelijk voor 5 november.

### NPV-lezing en ALV

Op dinsdagavond 24 mei hopen we weer de Algemene Ledenvergadering (ALV) en de NPV-lezing te houden. Spreker is dr. Saskia Teunissen, hoogleraar hospicezorg in Utrecht en directeur van hospice Demeter in Bilthoven.

### Bedankt voor uw steun!

Heel hartelijk dank voor uw steun aan de NPV in 2015. Wij zijn dankbaar voor onze 58.000 leden die de NPV steunen met hun lidmaatschap en/of gift en voor de 3.000 vrijwilligers die zich vele uren hebben ingezet voor de NPV. In lokale afdelingen, cliëntenraden of als vrijwilliger of coördinator voor de NPV-Thuishulp. Zonder uw inzet, steun en gebed is het werk van de NPV niet mogelijk. Heel veel dank daarvoor.

Kijk voor meer informatie op [www.npvzorg.nl](http://www.npvzorg.nl)



@npvzorgnl



[www.facebook.com/npvzorg](http://www.facebook.com/npvzorg)

