

---

## 1. Laat u informeren

Een goede voorbereiding start met juiste informatie. Laat u informeren over de onderwerpen waarover u meer wilt weten. Dat kan bijvoorbeeld het onderwerp reanimatie zijn: heeft dat altijd zin? Dat kan euthanasie zijn: werkt mijn huisarts daaraan mee? Het kan ook zijn dat u meer wilt weten over thuis sterven: hoe regelmatig de eventueel noodzakelijke zorg?

---

## Stel uzelf 5 vragen en schrijf uw antwoorden op 2.

Als er niet veel tijd meer is, wat is dan het belangrijkste voor u?

Wie of wat heeft u nodig om het leven waardevol te laten zijn?

Welke angsten heeft u als het gaat over uw laatste levensfase? En welke hoop?

Wat zou u helpen als u een moeilijke (medische) beslissing moet nemen?

Waar haalt u uw kracht vandaan als het slecht met u gaat?

---

## 3. Ga in gesprek met uw partner en naasten

Praten over het levenseinde zal nooit een pretje zijn. Maar beter iets te vroeg dan veel te laat. Het is belangrijk dat uw partner - en andere waardevolle personen om u heen - weten wat uw wensen en gedachten zijn. Vertel hen daarover. Zodat ze u daarbij kunnen ondersteunen.

---

## Praat met uw huisarts 4.

In de laatste levensfase is uw huisarts een belangrijke persoon voor u. Hij is verantwoordelijk voor de medische zorg, en hij kan de thuiszorg inschakelen. Het is verstandig hem te laten weten wat u wel en niet van hem verwacht. Zodat daar geen misverstanden over ontstaan als het ertoe doet.

---

## 5. Leg uw wensen vast

Voor de mensen om u heen, maar ook voor de huisarts, is het belangrijk om te weten wat uw wensen zijn. Wat u wel of niet wilt dat er met u gaat gebeuren. Er kan een moment komen dat u dat niet meer zelf duidelijk kunt maken. Schrijf het daarom op (met datum en handtekening erbij). Zodat anderen namens u kunnen spreken.

---

# *In gesprek over het levenseinde; wat is er nodig?*

1.

Laat u informeren

2.

Stel uzelf vijf vragen (z.o.z.),  
en schrijf uw antwoorden op

3.

Ga in gesprek met uw partner en naasten

4.

Praat met uw huisarts

5.

Leg uw wensen vast

*Praten over de dood: moeilijk maar belangrijk*