



**OOG VOOR
NAASTEN**



Bij het sterven van een familielid

Colofon

Referentie: 'Bij het sterven van een familielid' , M.C. Tam, C. Smits, H.E. Hoffstädt, I.D. Hartog, A. Stoppelenburg, L. van Bodegom-Vos, A. de Greef, J. T. van der Steen, Y.M. van der Linden, Leiden: EPZ -LUMC, (onderzoeks)versie 1, november 2021

Vormgeving: W. Kruijswijk en W. Boere

Illustraties: M.K. Kunen (Medical Visuals)

Redactioneel advies: LUMC: M. Oomes, J.M. van Seggelen, Pharos: T. Duijnhoven

Ga naar www.oogvoornaasten.nl voor meer informatie over de Oog voor Naasten en Nabestaanden methodiek en de samenwerkingspartners.



In samenwerking met: PZNL expertgroep palliatieve zorg ten tijde van Corona, Hogeschool Rotterdam, Amsterdam UMC Mantelzorg.nl, Consortium Propallia en UNC-ZH.

Inhoudsopgave

1	Bij het sterven van een familielid	4
2	Rouwen	10
3	Waar vind ik meer informatie en advies?	12

1

Bij het sterven van een familielid

Deze folder is voor familie of een goede vriend van iemand die zo ziek is dat hij of zij zal sterven. U leest hier over goede zorg, ook voor uzelf.

Als het einde dichtbij komt

- U heeft recht op informatie en goede zorg. Vraag uw arts of verpleegkundige daar om. Zij zijn er ook voor u. Het helpt als u uw vragen van te voren opschrijft.
- Vraag om een tolk als u het lastig vindt om de dokter of verpleegkundige te begrijpen.
- Als het einde dichtbij komt, ziet u dat de zieke minder eet of drinkt en veel slaapt. In de folder over de stervensfase van IKNL staat meer informatie. Vraag uw huisarts of verpleegkundige hier naar.
- Als de zieke thuis wil sterven, bespreek dit dan met de arts. Vertel wat voor u belangrijk is.
- Het kan zwaar voor u zijn om voor de zieke te zorgen. De thuiszorg of vrijwilligers kunnen u helpen. Terminale zorg is zorg in de laatste dagen van het leven. U leest daar meer over op de website: www.vptz.nl. Denk ook aan praktische dingen zoals een hoog-laagbed.
- Soms kan thuis sterven niet. Dan kan uw familielid naar het hospice gaan. Dat is een huis waar mensen met extra zorg kunnen sterven. Vraag uw huisarts of zoek via www.palliaweb.nl/netwerkzorg

- Bespreek met de zieke wat past bij zijn of haar leven of geloof. En wat daarbij belangrijk is. Denk aan gewoontes rond het sterven, het verlichten van pijn of het stoppen of doorgaan met een zware behandeling. Dat zijn soms moeilijke beslissingen. Vertel de arts en verpleegkundige wat belangrijk is voor de zieke. Geestelijk verzorgers kunnen helpen bij vragen over leven en dood. Geestelijk verzorgers kunnen algemeen, katholiek, protestants, humanistisch, islamitisch, joods, boeddhistisch en hindoe zijn. Bekijk: geestelijke-verzorging.nl/.
- Er moeten ook geldzaken worden geregeld. U leest meer op de websites van de Rijksoverheid en het Nibud. Voor sommige zaken heeft u een notaris nodig. Kijk op www.notaris.nl/files/Brochures/checklist-wat-moet-ik-regelen-na-een-overlijden.pdf
- Als het sterven heel dichtbij komt, is het vaak fijn om samen te zijn: u kunt samen naar muziek luisteren, iets voorlezen of nog met elkaar praten. Het kan fijn zijn om met anderen te waken. Bespreek dat met hen. Bespreek met verpleegkundigen wat kan als uw familielid niet thuis sterft.



Na het sterven

- Na het sterven van uw familielid kunt u rustig afscheid nemen. Als uw familielid thuis sterft belt u de huisarts. Die stelt de dood vast en schrijft een verklaring van overlijden.
- U kunt helpen om het lichaam te wassen en mooi aan te kleden als u dat fijn vindt. Praat hierover met de arts of verpleegkundige.
- Een uitvaartondernemer helpt u bij het regelen van de begrafenis of crematie. Bel hen voor een afspraak. Vertel wat u graag wil en wat belangrijk is. Bespreek wat u en de familie zelf kunnen doen. Vraag naar de kosten en wat onder uw verzekering valt.
- Als uw familielid in het ziekenhuis, hospice of verpleeghuis sterft, moet de kamer op tijd leeg zijn. Bespreek dit met de verpleegkundige.
- Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier. Er is geen goede of foute manier om te rouwen. Misschien wilt u alleen zijn, misschien wilt u uw verdriet delen met anderen. Soms heeft u veel en lang verdriet. Of u gaat snel verder met het gewone leven. Dat blijft op en neer gaan.
- U kunt met de arts of verpleegkundige napraten over de ziekte en het sterven van uw familielid. Wat ging goed? Had u andere hulp willen hebben? Hoe gaat het nu met u?
- Uw huisarts kan met u erover praten. Of de praktijkondersteuner. Ook zijn er rouw- en verliesondersteuners. U kunt ook praten met mensen zoals u (lotgenotencontact). Of met uw eigen geestelijk verzorger (bijv. algemeen, pastor, priester, imam, pandit of rabbi)
- Op de laatste pagina van deze folder vindt u organisaties en websites waar u meer informatie kunt krijgen.



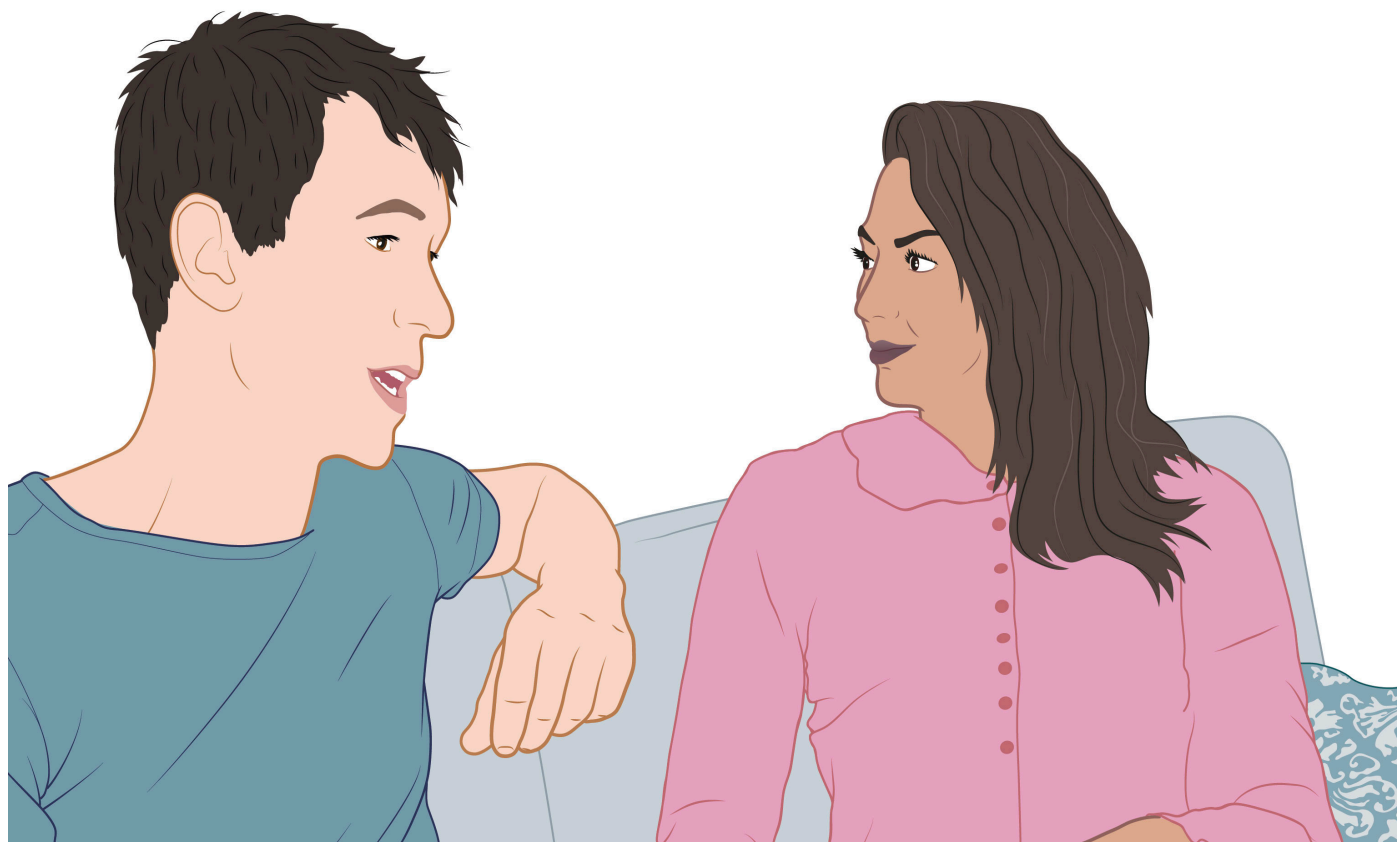
Veelgestelde vragen en tips

Hoe zie ik dat het einde van het leven dichtbij is?

Als het einde dichterbij komt kunt u dat vaak zien. De zieke eet of drinkt steeds minder, de ademhaling verandert en de zieke wordt suf en slaapt veel. Dit kan per persoon verschillen. In de folder over de stervensfase van IKNL, die op www.palliaweb is te vinden, folder leest u meer: folder over de stervensfase van IKNL.

De zieke voor wie ik zorg wil graag thuis sterven. Hoe regel ik dit?

Als uw familielid het liefst thuis sterft, bespreek dit dan op tijd met de huisarts. Als de patiënt in het ziekenhuis, verpleeghuis of hospice is, bespreek dit dan met de arts. De speciale zorg en hulpmiddelen (bijvoorbeeld een hoog-laagbed) moet u op tijd regelen. En u kunt extra zorg krijgen, als het te zwaar wordt. De thuiszorg of de vrijwilligers kunnen u helpen. Vraag hiernaar bij uw huisarts of kijk op de website www.vptz.nl.



Soms is thuis sterven niet mogelijk. Dan kan een hospice prettig zijn. Dat is een huis waar mensen met extra zorg kunnen sterven. Vraag het uw huisarts. U kunt ook informatie vinden op www.palliaweb.nl/netwerkzorg, zoek naar de website van het netwerk palliatieve zorg in uw regio. Daar vindt u informatie over hospices en andere palliatieve zorg bij u in de buurt.

Hoe zorg ik ervoor dat de zorg bij het sterven past bij het geloof van mijn familielid?

De zieke en uzelf hebben recht op zorg die past bij uw leven en geloof. Denk aan gewoontes rond het sterven. Een geestelijke verzorger kan u helpen. Geestelijk verzorgers kunnen algemeen, katholiek, protestants humanistisch, islamitisch, joods, boeddhistisch en hindoe zijn. Uw huisarts kan u ook steunen. Bekijk: geestelijkeverzorging.nl of bel 0850043063. Op de website staat informatie over wat een geestelijk verzorger doet en hoe u hulp kunt krijgen.

Bij wie kan ik ondersteuning krijgen bij moeilijke beslissingen?

Uw huisarts of een palliatief team kan u hierbij steunen. Vertel de arts en verpleegkundige wat belangrijk is voor de zieke: verlichten van de pijn of stoppen of doorgaan met een zware behandeling. Dat zijn vaak moeilijke beslissingen.



Wat doe ik als het sterven heel dichtbij komt?

Als het sterven heel dichtbij komt, is het vaak fijn om samen te zijn: u kunt samen naar muziek luisteren en misschien nog met elkaar praten. Of iets voorlezen. Het kan prettig zijn om met anderen bij uw familielid te waken. Dan hoeft de zieke niet alleen te zijn. Bespreek dit met hen. Vraag de verpleegkundigen wat kan als uw familielid niet thuis sterft.

Wat gebeurt er direct na het sterven?

Als uw familielid sterft, kunt u daarna rustig afscheid nemen. Als uw familielid thuis sterft belt u zo snel mogelijk de huisarts. Die stelt de dood vast en schrijft een verklaring van overlijden. U of een ander familielid kan het lichaam wassen en mooi aan kleden, of hierbij helpen. Als u dat niet wil, dan doet een verpleegkundige het. Praat hierover met de arts of verpleegkundige.

Wat moet er allemaal gebeuren na het sterven?

Een uitvaartondernemer helpt u bij het regelen van de begrafenis of crematie. Bel hen voor een afspraak om alles rustig te bespreken: Wat moet er gebeuren? Wat vindt u belangrijk? Wat wilt u zelf doen en wat kan de uitvaartondernemer doen? Wat zijn de kosten en waar bent u voor verzekerd?

2

Rouwen

Als iemand van wie u houdt sterft, is dat een groot verlies. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier.

Uw leven verandert ook. Misschien mist u steun van familie of vrienden. Misschien mist u de vertrouwde artsen, verpleegkundigen of patiënten en hun familieleden. Er zijn mensen die u om hulp kunt vragen.



Veelgestelde vragen en tips

Kan ik nog eens met een arts of verpleegkundige praten over de laatste weken van mijn familielid?

U kunt altijd nog praten met een arts of verpleegkundige die voor uw familielid heeft gezorgd. Praat met de arts over hoe het voor u was: Wat ging goed? Had u andere hulp willen hebben? Hoe was het voor de arts en verpleegkundige? En hoe is dat voor u om te horen? Zulke gesprekken kunnen helpen om een zware periode door te komen.

Hoe gaat dat, rouwen?

Er is geen goede of foute manier om te rouwen. Soms wilt u alleen zijn, soms wilt u uw verdriet met anderen delen. Soms bent u veel bezig met het verlies, soms komt het gewone leven weer terug. Dat blijft op en neer gaan. De ene dag voelt u zich verdrietig, een andere dag geeft weer hoop. Hoe lang iemand rouwt is voor iedereen verschillend.

Het leven van alledag

U denkt terug aan het verleden en haalt herinneringen op aan degene die u hebt verloren. U praat hier ook over.

U mist uw familielid en voelt verdriet, angst, boosheid, verlangen, of u voelt zich schuldig over het verlies.

U geeft persoonlijke spullen van degene die u hebt verloren een plek, hangt zijn of haar foto op, verstrooit de as of bezoekt het graf.



U pakt oude bezigheden weer op maar nu zonder de ander.

Het contact dat u heeft met familie of gezamenlijke vrienden van degene die is overleden, verandert

U doet dingen die u eerst niet deed, en doet nieuwe contacten op.

Wie kan mij steunen bij het rouwen?

Uw eigen huisarts kan met u erover praten. De praktijkondersteuner kan dat ook. U kunt ook praten met anderen zoals u (lotgenotencontact). Denk ook aan uw eigen dominee, priester, imam of andere geestelijk verzorger. Ook zijn er speciale rouw- en verliesbegeleiders. Het netwerk palliatieve zorg in uw regio weet wat kan in uw woonplaats.

Een overzicht van alle netwerken palliatieve zorg vindt u op www.netwerkpalliatievezorg.nl.

3

Waar vind ik meer informatie over rouw en verlies?

Informatie over praten over het levenseinde

Inhoud

Waar te vinden

Informatie over zingeving, existentiële vragen, levensbeschouwing of geloof

www.geestelijkeverzorging.nl
www.centrumvoorlevensvragen.nl

E-book over praten met de dokter over grenzen, wensen en verwachtingen rond uw levenseinde

levenseinde.patientenfederatie.nl

Informatie over de laatste levensfase

www.thuisarts.nl/levenseinde
www.alsjenietmeerbeterwordt.nl

Hulpmiddel om alle belangrijke zaken rond uw laatste levensfase op te schrijven en het gesprek met naasten te voeren

www.ikwilmetjepraten.nu

Hulpmiddel om wensen rond de laatste fase van het leven vast te leggen

www.ongeneeslijk.nl/wensenboekje
www.palvooru.nl/wensenboekje

Keuzehulp voor het bespreken van wensen met de arts

www.thuisarts.nl/keuzehulp/verken-uw-wensen-voor-zorg-en-behandeling

Wensenboekje voor mensen met een verstandelijke beperking. Mogelijkheid tot in gesprek gaan over wensen, als iemand niet meer beter wordt

www.palliaweb.nl
Zoek op: wensenboekje.

Palliatieve sedatie en euthanasie

Inhoud

Waar te vinden

Informatie over palliatieve sedatie

www.overpalliatievezorg.nl/keuzes/palliatieve-sedatie
www.thuisarts.nl/levenseinde/ik-wil-meer-weten-over-palliatieve-sedatie

Informatie van uw huisarts over euthanasie

www.thuisarts.nl

Informatie over euthanasie en wetgeving

www.thuisarts.nl/levenseinde/ik-denk-aan-euthanasie

www.rijksoverheid.nl/euthanasie

Praktische informatie rondom ziekte en overlijden

Inhoud

Waar te vinden

Informatie zorgaanbod, regelhulp en kosten

www.regelhulp.nl

Informatie voor ondersteuning bij leven met een beperking

www.mee.nl/clientondersteuning

Informatie van notaris over (levens)testament, overlijden en schenken

www.notaris.nl

Inhoud

Waar te vinden

Informatie over wat te regelen bij overlijden

www.rijksoverheid.nl/overlijden

www.nibud.nl/consumenten/zaken-regelen-bij-een-overlijden

www.mantelzorg.nl/geldzaken

Informatie over het regelen en de kosten van een uitvaart

www.uitvaartinformatie.nl

Tips om alles rondom overlijden en uitvaart op het juiste moment te regelen

www.doodgaanendoorgaan.ardanta.nl/

Informatie van Rijksoverheid over erven en nalatenschap

www.rijksoverheid.nl/erven

De stervensfase

Inhoud

Waar te vinden

Informatie over lichamelijke en geestelijke veranderingen in de laatste dagen van leven

www.overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/stervensfase

Informatie gericht op kanker, maar ook bruikbaar voor andere ziektebeelden

www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-worden/de-laatste-fase/de-laatste-fase

Bel 24/7. Hulplijn voor vragen over sterven (steun en informatie voor patiënten en hun naasten)

www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl/sterven

Handreiking afscheidsrituelen: vereniging van geestelijk verzorgers

www.vgvz.nl/corona/rituelen/

Steun bij rouw en verlies

Inhoud

Waar te vinden

Informatie voor nabestaanden.

www.overpalliatievezorg.nl/naasten/rouw-bij-nabestaanden

Hulp en advies bij rouw en verlies.

www.steunbijverlies.nlhumanitas.nl/themas/verlies

www.geestelijkeverzorging.nl

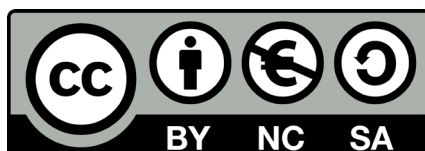
Individuele rouwondersteuning, lotgenotengroepen, voorlichting en advies.

www.humanitas.nl/themas/verlies
www.issoria.nl/rouwondersteuning/

Informatie over rouwen in coronatijd

www.impact-kenniscentrum.nl. Zoek op Coronavirus. Informatie voor publiek

Google op Manu Keirse helpen bij verlies en rouw in coronatijd. Je kan dan een gratis download ontvangen.



Deze brochure is gepubliceerd onder de Creative Commons-licentie BY-NC-SA 4.0. De brochure mag gebruikt en aangepast worden door derden, met naamsvermelding van het Expertisecentrum Palliatieve Zorg LUMC, voor niet-commerciële toepassingen. Aanpassingen en materiaal afgeleid van deze folder mogen enkel worden verspreid onder dezelfde CC-licentie.