



Doodgewoon bespreekbaar

Wensen voor mijn leven in de laatste fase

Inleiding

Dit is een notitieboekje waarin u kunt aangeven wat u belangrijk vindt in het leven. Wat zijn uw wensen ten aanzien van uw leven in de laatste fase. Het zijn uw ideeën op dit moment. Deze kunnen in de tijd nog veranderen.

Dit boekje bevat vragen waarover u kunt nadenken. Vragen over hoe u het leven in de laatste fase het liefst ingevuld wilt zien. U hoeft niets op te schrijven als u dat niet wilt. U kunt dit boekje ook gebruiken als gespreksdocument of ter inspiratie.

Door gevoelens en gedachten op papier te zetten kunt u ze beter ordenen en worden ze concreter. U kunt tot inzichten komen die u niet zou verwerven als u uw gedachten in uw hoofd laat rondgaan. U noteert wat u van belang vindt, wat voor u houvast biedt.

Dit boekje is van:

Origineel wensenboekje bestellen?

Dit is de eenvoudige printversie. U kunt een origineel wensenboekje bestellen voor € 7,50¹ bij:

Stichting STEM
Telefoon: (0182) 50 55 34
E-mail: info@stichtingstem.info

U ontvangt een eenmalige machtiging per mail, na ontvangst van dit formulier sturen wij u het wensenboekje zo snel mogelijk toe.

¹ Een deel van de opbrengst komt ten goede aan de Stichting STEM.

Wensen voor mijn leven in de laatste fase

Keuzes

Niemand weet hoe het einde zich aandient. De wensen die ik in dit boekje opschrijf zijn slechts een hulpmiddel voor mijn gedachten hierover. Ik probeer een beeld te vormen van wat ik wil. Het is vaak prettig hierover al eerder nagedacht te hebben. Als ik tijdig weet wat ik graag zou willen, is er misschien meer mogelijk dan ik denk.

Praten

Praten over sterven is niet gemakkelijk. Het kan zijn dat ik er zelf moeite mee heb, maar het kan ook zijn de degene met wie ik erover wil praten het moeilijk vindt. Praten over sterven kan voor beiden zinvol zijn. We kunnen ideeën uitwisselen en zo onze eigen beelden erover aanpassen. Het kan helpen onze gedachten te ordenen.

Als ik over bepaalde onderwerpen niet met mijn dierbaren kan praten, kan ik ook de hulp inroepen van professionals zoals de huisarts, verpleegkundige, verzorgende, een geestelijk verzorger, psychosociaal begeleider, of ik kan gebruik maken van lotgenotencontact.

Wat is belangrijk voor mij en waarom?

Denk aan; geloof, gezin, vrienden, werk, hobby, sport, wat beweegt mij, ...

Belangrijk voor mij is:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om hiervan te kunnen blijven genieten?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat is belangrijk voor mij en waarom?

Denk aan; geloof, gezin, vrienden, werk, hobby, sport, wat beweegt mij, ...

Belangrijk voor mij is:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om hiervan te kunnen blijven genieten?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat is belangrijk voor mij en waarom?

Denk aan; geloof, gezin, vrienden, werk, hobby, sport, wat beweegt mij, ...

Belangrijk voor mij is:

.....

.....

.....

Dit is belangrijk voor mij, omdat

.....

.....

.....

Wat kan ik doen om hiervan te kunnen blijven genieten?

.....

.....

.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....

.....

Wat is belangrijk voor mij en waarom?

Denk aan; geloof, gezin, vrienden, werk, hobby, sport, wat beweegt mij, ...

Belangrijk voor mij is:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om hiervan te kunnen blijven genieten?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat wil ik nog graag doen, zien of beleven?

- Denk aan: (doen - een reis, schilderen, tijd doorbrengen met familie, vrienden en collega's, eigen keuzes durven) maken...
(zien) - een bepaalde film of opera, een sportwedstrijd, bepaalde personen of dieren...
(beleven) - de geboorte van een kleinkind, de bruiloft van een familielid...

Laat uw gedachten niet beïnvloeden door (on)mogelijkheden.

Ik wil graag

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

Ik wil dit graag omdat,

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

Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat wil ik nog graag doen, zien of beleven?

- Denk aan: (doen - een reis, schilderen, tijd doorbrengen met familie, vrienden en collega's, eigen keuzes durven) maken...
(zien) - een bepaalde film of opera, een sportwedstrijd, bepaalde personen of dieren...
(beleven) - de geboorte van een kleinkind, de bruiloft van een familielid...

Laat uw gedachten niet beïnvloeden door (on)mogelijkheden.

Ik wil graag

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

Ik wil dit graag omdat,

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

Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat wil ik nog graag doen, zien of beleven?

- Denk aan: (doen - een reis, schilderen, tijd doorbrengen met familie, vrienden en collega's, eigen keuzes durven) maken...
(zien) - een bepaalde film of opera, een sportwedstrijd, bepaalde personen of dieren...
(beleven) - de geboorte van een kleinkind, de bruiloft van een familielid...

Laat uw gedachten niet beïnvloeden door (on)mogelijkheden.

Ik wil graag

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

Ik wil dit graag omdat,

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

Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat wil ik nog graag doen, zien of beleven?

- Denk aan: (doen - een reis, schilderen, tijd doorbrengen met familie, vrienden en collega's, eigen keuzes durven) maken...
(zien) - een bepaalde film of opera, een sportwedstrijd, bepaalde personen of dieren...
(beleven) - de geboorte van een kleinkind, de bruiloft van een familielid...

Laat uw gedachten niet beïnvloeden door (on)mogelijkheden.

Ik wil graag

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

Ik wil dit graag omdat,

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

Wat heb ik ervoor nodig om dit te realiseren?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat vind ik belangrijk in de laatste levensfase en waarom?

Denk aan: de aanwezigheid van familie en vrienden, geen pijn, waardigheid, zelf beslissen over levenseinde, goede verzorging door..., afscheid nemen van..., volledig bij bewustzijn blijven, rituelen en gebruiken vanuit mijn levensovertuiging, medische zorg, thuis blijven, genieten van...

In de laatste fase is voor mij belangrijk:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om dit te realiseren/hier naar te kunnen streven?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat vind ik belangrijk in de laatste levensfase en waarom?

Denk aan: de aanwezigheid van familie en vrienden, geen pijn, waardigheid, zelf beslissen over levenseinde, goede verzorging door..., afscheid nemen van..., volledig bij bewustzijn blijven, rituelen en gebruiken vanuit mijn levensovertuiging, medische zorg, thuis blijven, genieten van...

In de laatste fase is voor mij belangrijk:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om dit te realiseren/hier naar te kunnen streven?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat vind ik belangrijk in de laatste levensfase en waarom?

Denk aan: de aanwezigheid van familie en vrienden, geen pijn, waardigheid, zelf beslissen over levenseinde, goede verzorging door..., afscheid nemen van..., volledig bij bewustzijn blijven, rituelen en gebruiken vanuit mijn levensovertuiging, medische zorg, thuis blijven, genieten van...

In de laatste fase is voor mij belangrijk:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om dit te realiseren/hier naar te kunnen streven?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Wat vind ik belangrijk in de laatste levensfase en waarom?

Denk aan: de aanwezigheid van familie en vrienden, geen pijn, waardigheid, zelf beslissen over levenseinde, goede verzorging door..., afscheid nemen van..., volledig bij bewustzijn blijven, rituelen en gebruiken vanuit mijn levensovertuiging, medische zorg, thuis blijven, genieten van...

In de laatste fase is voor mij belangrijk:

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

Dit is belangrijk voor mij, omdat

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

Wat kan ik doen om dit te realiseren/hier naar te kunnen streven?

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Is er nog iets dat ik wil nalaten? En aan wie?

Denk aan: een levensboek, een video, een doosje met herinneringen, een familiefoto,

.....
.....

Wat kan ik doen om dit te realiseren?

.....
.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Is er nog iets dat ik wil nalaten? En aan wie?

Denk aan: een levensboek, een video, een doosje met herinneringen, een familiefoto,

.....
.....

Wat kan ik doen om dit te realiseren?

.....
.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Is er nog iets dat ik wil bespreken? En met wie?

Denk aan: verloren contacten, wat iemand voor me betekent, ...

.....
.....

Wat kan ik doen om dit te realiseren?

.....
.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Is er nog iets dat ik wil bespreken? En met wie?

Denk aan: verloren contacten, wat iemand voor me betekent, ...

.....
.....

Wat kan ik doen om dit te realiseren?

.....
.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Waar zou ik willen sterven?

Denk aan: thuis, bij familie of vrienden thuis, hospice, verpleeghuis, ziekenhuis...

Hier wil ik sterven:

Denk aan: wie je om je heen hebt voor steun en verzorging, sfeer van de kamer,

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

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....
.....

Heb ik alles geregeld wat ik wil regelen voor na mijn overlijden?

Ik bewaar belangrijke documenten bij elkaar en vertel mijn naasten waar ze te vinden zijn.

Denk aan:

- wilsbeschikkingen (zoals zorg- of euthanasieverklaring),
- uitvaartwensen en –verzekeringsdocumenten,
- testament,
-

Welke wensen heb ik nog nergens kunnen noteren?

Denk aan: uiterlijke verzorging, plek waar ik opgebaard wil worden,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Met wie zou ik hierover willen praten:

.....

.....

Verwijzing

- Voor het vinden van formulieren voor wilsbeschikkingen verwijzen wij naar de zorginstellingen, patiëntenverenigingen en www.doodgewoonbespreekbaar.nl (zie adressen).
- Op www.doodgewoonbespreekbaar.nl is informatie te vinden voor stervenden en naasten. Hier staan ook adressenlijsten van hulpverleners.
- Uitvaartverzekeringen en andere organisaties bieden invullijsten (wensenboekjes) voor mijn wensen ten aanzien van de crematie of begrafenis en daaraan gerelateerde zaken zoals kaarten, bloemen en muziek.

Stichting STEM

Dood gaan we allemaal. Zoveel is zeker. Sommige mensen weten dat ze niet lang meer te leven hebben of maken het van dichtbij mee. Voor anderen is dit nog heel ver weg. Maar bijna iedereen vindt het moeilijk om erover te praten. Want waar moet je het over hebben? Hoe doe je dat? En waarom zou je praten over doodgaan?

STEM staat voor Sterven op je Eigen Manier. De stichting is opgericht door praktijkmensen uit de zorg. STEM wil sterven uit de taboe- en medische sfeer halen, stimuleren dat mensen over sterven praten en handvatten bieden hoe ze dat kunnen doen. Op die manier wil STEM bijdragen aan goede zorg in de laatste levensfase.

Kijk voor meer informatie over de Stichting STEM, de projecten en producten op www.stichtingstem.info.

Stichting STEM

Postbus 1098 - intern postnummer J.49

2800 BB Gouda

T (0182) 50 55 34

E info@stichtingstem.info

I www.stichtingstem.info

Doodgewoonbespreekbaar.nl

Hoe wil ik leven als ik doodga? Erover praten is lastig, maar wel zinvol. Doodgewoonbespreekbaar.nl wil hierbij helpen door kennis en ervaringen te delen. De website is voor zowel stervenden als hun omgeving. Door ervaringen en inspiratie te delen vanuit deze twee verschillende werelden, begrijpen ze elkaar beter begrijpen en raken ze gemakkelijker met elkaar in gesprek.

Colofon

'Wensen voor mijn leven in de laatste fase' is een uitgave van Stichting STEM.

Dit is een onafhankelijke stichting ter bevordering van een open communicatie over de laatste levensfase.

We gaan ervan uit dat dit boekje nog verbeterd kan worden. Heeft u opmerkingen of suggesties dan horen wij dit graag.

Het boekje is te bestellen via de website www.doodgewoonbespreekbaar.nl.

Wilt u meerdere exemplaren bestellen, neem dan contact op met het secretariaat van de Stichting STEM:

Telefoon: (0182) 50 55 34

E-mail: info@stichtingstem.info

Redactie : Marjolijn van der Dool (Transmuraal Netwerk Midden-Holland)
Annette Geelink (Zorgbelang Zuid-Holland)
Diana Geers (ZorgBrug)
Margot van der Laan (Groene Hart Ziekenhuis)
Hilly van Maastricht (Zorgpartners Midden-Holland)
Ineke Weverling (Transmuraal Netwerk Midden-Holland)

Eindredactie : Carla van Zuylen (Van Zuylen Communicatie)

Opmaak : Wrik ontwerp, Utrecht

Drukwerk : Drukkerij Twigt bv, Waddinxveen

Uitgave : mei 2010

Copyright: Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever, Stichting STEM.