

SCHRIJF EEN BRIEF AAN UW NAASTE(N) - CHECKLIST -

Informatie vooraf

Iedereen heeft recht op goede zorg en steun in de laatste levensfase. Maar wat is goed voor uzelf en wat vindt u goed voor uw naasten? Uit onderzoek is gebleken dat 80% van de Nederlanders het (heel) belangrijk vindt om op de hoogte te zijn van de wensen van hun dierbaren, terwijl 42% van de Nederlanders het (heel) belangrijk vindt om de eigen wensen kenbaar te maken. Daarom heeft Agora Schrijf een brief aan uw naaste(n) ontwikkeld. Een brief aan uw naaste(n) is één manier om **vroegtijdig een gesprek** met uw familie en/of goede vrienden over eindigheid en uw laatste levensfase **te vergemakkelijken**.

De dingen die u bezig houden kunt u eerst op papier zetten. Daarbij kan deze checklist behulpzaam zijn.

Praten over ieders eindigheid geeft het leven meer betekenis. Misschien vindt u het lastig om hierover met uw naasten te praten, of u vindt het misschien te vroeg om dit gesprek te voeren. Maar vroeg of laat zal uw laatste levensfase ingaan net als bij ieder ander. Aandacht voor dit onderwerp kan bijdragen aan **passende en waardige levenseindezorg** voor iedereen.

U kunt het schrijven van een brief aan uw naaste(n) op twee manieren aanpakken:

1. Gebruik het invuldocument dat ook beschikbaar is.
2. Gebruik de checklist die volgt als een geheugensteuntje voor een eigen brief.

NB

De door u te schrijven brief is uitsluitend bedoeld om naasten te informeren en is geen rechtsgeldig document.

*Bovendien is het een **momentopname** en kunnen uw wensen na verloop van tijd veranderen. U kunt de brief daarom van tijd tot tijd herlezen en zo nodig **herschrijven**.*

Ontwikkeld door:



*Zie bijlage: verklarende begrippenlijst

Welke punten kunt u aanstippen in een brief aan uw naaste?

1. Wat u belangrijk vindt in het leven, wat veel voor u betekent (nu, maar ook in de toekomst). Bv:

- Zaken waar u veel waarde aan hecht
- Gebeurtenissen waar u graag bij wilt zijn
- Dingen die u blij maken
- Plaatsen/mensen waar u nog naar toe wilt gaan
- Wat/wie geeft u vertrouwen?
- Uw levensvisie?

2. Wat u kwijt wilt over de familie, belangrijke vrienden of kennissen in relatie tot uw levenseinde.

- Met wie voelt u zich sterk verbonden?
- Hoe wilt u dat de mensen in uw omgeving, zowel uw naasten als hulpverleners, met u (en met elkaar) omgaan als het niet zo goed met u gaat.
- Wat als u zelf geen beslissingen meer zou kunnen nemen (bijvoorbeeld bij dementie of in geval van een coma)? Wie zou u als vertegenwoordiger / contactpersoon* willen aanmerken? Graag namen noemen zodat er concreet over gesproken kan worden.

3. Waar u het liefst zou willen wonen:

- in de laatste jaren van uw leven of aan het einde van uw leven (weken/dagen), bv. thuis (met hulp van....?), bij/in verpleeghuis, hospice, ziekenhuis (NB U kunt niet zelf kiezen of u in een ziekenhuis wordt opgenomen. U kunt overbrenging naar een ziekenhuis wel weigeren.),
- in welke omgeving?

4. Hoe u nu denkt over diverse medische behandelingen(*zie bijlage)?

- Reanimatie
- Kunstmatige beademing, sondevoeding, nierdialyse
- Ingrijpende behandelingen, zoals operaties, chemokuren enzovoort.
- Palliatieve zorg; gericht op comfort en pijnbestrijding

*Zie bijlage: verklarende begrippenlijst



- 5. Hoe u denkt over beslissingen rond het levenseinde (*zie bijlage), zoals**
 - Palliatieve sedatie
 - Euthanasie
 - Behandeling, gericht op ‘verbetering/herstel’ of staken behandeling om op een natuurlijke wijze te kunnen sterven; stervensbegeleiding
 - Vastgelegd in een (levens)testament? Waar te vinden? Besproken met (huis)arts of anderen?

- 6. Wat u belangrijk vindt na uw overlijden**
 - Soort uitvaart, plaats, genodigden, enzovoort.
 - Kleding, bloemen, muziek, sprekers, enzovoort.

- 7. Wat u verder nog graag gezegd wilt hebben/ mondeling wilt bespreken**

- 8. Datum van opstelling of evt. wijziging van de brief en uw naam.**

**Zie bijlage: verklarende begrippenlijst*

