

‘Erover praten is

Het zou net zo gewoon moeten zijn als praten over wat het leven mooi maakt. Tijdig praten over de dood en alles eromheen kan helpen om de laatste levensfase samen met dierbaren zo gelukkig mogelijk te beleven. Deze drie mensen weten hoe belangrijk dat is.

TEKST: MARIA AARTS • FOTO: JANITA SASSEN



‘Erover praten is allesbehalve zwaar’

De vrouw van Theo Seevinck is 21 jaar geleden overleden aan uitgezaaide borstkanker. Met zijn zoon en zijn dochter, die toen begin twintig waren, heeft hij altijd heel open van gedachten kunnen wisselen.

In haar laatste jaar heeft mijn vrouw nog levensverlengende behandelingen ondergaan. Ik voelde me medeverantwoordelijk voor de keuzes die ze maakte. We konden er samen goed over praten, maar mijn vrouw bleek toch wat eerder afscheid genomen te hebben van het leven dan ik afscheid wilde nemen van haar. Toen haar oncoloog voorstelde om voor een experimentele behandeling naar een academisch ziekenhuis te gaan, zei ze resoluut nee. Kwaliteit van leven vond ze belangrijker dan kwantiteit. Ze heeft bewust de tijd genomen om afscheid te nemen toen ze daar de energie nog voor had. Ik heb mooie herinneringen aan die periode. Tot op het laatst hebben we alles besproken met onze kinderen. Dat was allesbehalve zwaar. Ik herinner me een gesprek

aan de keukentafel waarin onze dochter suggereerde dat mijn vrouw in de kist een bepaald vest zou dragen. “Ben je gek”, antwoordde ze, “da’s veel te warm!”

‘We zijn veel meer gehecht aan het leven dan we veronderstellen’

De dood hoort bij het leven. Praten met mijn kinderen helpt me om mijn mening erover te vormen, want ik ben er nog niet uit. Mijn kinderen weten dat ik niet wil worden gereanimeerd als ik in coma zou raken. Ik heb ooit een aanvraagformulier opgevraagd voor een niet-reanimerenpenning, maar dat is in een la beland. Ik wil de mogelijkheid openhouden om van mening te veranderen. Bij een vriend die overleden is aan longkanker heb ik gemerkt dat zijn opvattingen over ondraaglijk lijden opschoven naarmate hij conditie inleverde. We zijn veel meer gehecht aan het leven dan we veronderstellen.’



allesbehalve zwaar'

TEKST: ROB BRUNTINK • FOTO: JANITA SASSEN



'Hij wilde alleen
maar vooruitkijken'

De man van Josje Boshoff, Bert de Jong, bleek in december 2012 alveesklierkanker te hebben. Bert overleed begin juli 2014.

We hebben met de artsen die Bert behandelden weinig over de dood gesproken. "Uw man was zo strijdlustig", zeiden ze achteraf. "Er was geen plek voor dit gespreksonderwerp." En zo was het. Mijn man was bezig met leven, met vooruitkijken. Ook onderling is het onderwerp zelden benoemd. Het voelde alsof ik hem in de steek liet als ik over een thema als afscheid, sterven of de uitvaart zou beginnen. Dat paste niet. Tot op het laatst wist ik eigenlijk niet of hij begraven of gecremeerd wilde worden. Op een gegeven moment heb ik het maar gewoon op tafel gegooid: "Bert, kom op, wat wil je nou eigenlijk?" Dat bleek achteraf een kleine maand voor zijn overlijden te zijn. Het is toen een mooi

'Het voelde alsof ik hem in de steek liet als ik erover zou beginnen'

gesprek geworden, maar daarna was het ook weer klaar voor hem. Achteraf denk ik: ik heb me misschien te sterk opgesteld. Ik heb gezegd dat hij zich over mij geen zorgen hoefde te maken, dat ik me wel zou redden. Ik heb geen opmerkingen gemaakt die hem op het idee brachten dat we samen eens een serieus gesprek over het afscheid moesten hebben. Los van die uitvaart dus, hebben we het nergens over gehad. En daar heb ik nu spijt van.

Soms zie je van die romantische beelden in films waarin gestorven wordt, waarbij de geliefden samen terugkijken op het leven dat ze gedeeld hebben ... Nee, dat hebben we niet gedaan. We hebben niet teruggeblikt, we zijn juist heel erg in het nu gaan leven.'



TEKST: MARIA AARTS • FOTO: JANITA SASSEN



‘Volop kansen om het thema aan te roeren’

Marlies van Doorn-van den Heuvel is huisarts bij een gezondheidscentrum. Samen met een praktijkondersteuner ouderenzorg, de wijkverpleging en een apotheker geeft ze extra aandacht aan kwetsbare ouderen.

Bij ouderen ben ik altijd gespist op de vraag hoe lang je doorgaat met behandelen. Omdat onderzoeken voor kwetsbare mensen al belastend kunnen zijn, leg ik ze de afwegingen eromheen tijdig voor. Waar de een het onderwerp met beide handen aangrijpt, gooit de ander de deur dicht. Ik zoek dan andere openingen. Omdat de praktijkondersteuner en ik oudere patiënten geregeld zien, zijn er volop kansen om het thema aan te roeren. Dat gebeurt ook wel in aanwezigheid van een familielid. Als blijkt dat het onderwerp onderling besproken is, is dat mooi meegenomen. Maar een partner of kind kan een open gesprek ook belemmeren. Kinderen veronderstellen soms te weten hoe hun ouders erin staan, maar onder vier ogen blijken die dat dan toch anders te zien. Met je naasten praten over sterven kan moeilijk zijn – moeilijker dan met je huisarts. In mijn rol wordt het

‘Ik ben gespist op de vraag hoelang je doorgaat met behandelen’

van mij geaccepteerd om vragen te stellen over leven en dood. Patiënten verwachten dat ook eerder van een huisarts dan van een specialist. Zolang mensen behandelingen ondergaan veronderstellen ze toch dat er nog wat

te winnen is, en veel specialisten willen daaraan graag tegemoetkomen. Toen ik pas huisarts was, realiseerde ik me nog onvoldoende hoe belangrijk het is om contact te houden met kwetsbare patiënten die het ziekenhuistraject ingaan. Veel mensen denken dat de specialist de zorg dan overneemt en de huisarts op de hoogte houdt. De praktijk blijkt echter weerbarstig te zijn. Mensen die worden opgenomen vertel ik nu expliciet dat ik ze graag blijf ondersteunen. Zo maak ik het ze niet alleen gemakkelijk om op mij terug te vallen bij beslissingen over wel of niet doorbehandelen, maar kan ik ook de zorg in de laatste fase beter op hen afstemmen.’