

GESLAAGDE AVOND OVER EEN LASTIG ONDERWERP

# ‘Leg uw laatste wensen vast’

*Wat zijn uw wensen voor de laatste levensfase? Een lastig onderwerp, dat we vaak liever voor ons uitschuiven. De PCOB biedt ondersteuning, onder meer door het organiseren van bijeenkomsten, zoals in het West-Friese Andijk. ‘Goed om er nu echt mee aan de slag te gaan.’*

TEKST: ANNET VAN DER LINDE • FOTO'S: JANITA SASSEN

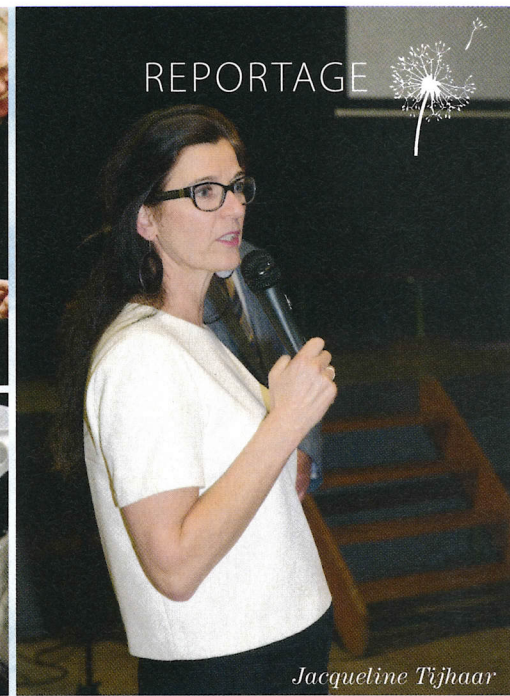
**N**egentig lege stoelen staan opgesteld in het dorps huis in het West-Friese Andijk. Even zoveel koffiekopjes staan op een tafel bij de ingang van de zaal. Het is een zonnige maandagavond. Of alle stoelen deze avond bezet raken, is voor Jaap Meyles van de plaatselijke PCOB de vraag. Het onderwerp waarvoor ze zijn neergezet is even moeilijk als belangrijk: het levenseinde. Alle senioren uit Andijk en omgeving zijn welkom. ‘Het is een gevoelig onderwerp’, weet Meyles. ‘De gemiddelde West-Fries laat niet gauw het achterste van zijn tong zien.’ Hij beijvert zich al jaren het gesprek over het levenseinde te stimuleren. Van dichtbij maakte hij mee hoe nodig het is om wensen en gedachten op schrift te zetten. Een vriend bleek, toen hij ernstig ziek werd, niets vastgelegd te hebben. ‘Dat maakte het heel lastig om in zijn geest te handelen.’ Zelf hebben Meyles en zijn vrouw een wilsverklaring opgesteld. Een taboe is het onderwerp voor hen al

lang niet meer. Meyles praat er vrijelijk over. ‘Juist als belangenbehartiger voor ouderen is het belangrijk om dit thema onder de aandacht te brengen.’

## VERBAZING

PCOB Andijk sloeg voor deze avond de handen ineen met een zorgkoepelorganisatie die in Noord-Holland informatiebijeenkomsten verzorgt. Doel: voorzien in de behoefte aan informatie. Dat die behoefte er is, blijkt als tientallen senioren en een enkele dertiger in de nagenoeg volle zaal aandachtig luisteren naar oud-orthopedisch chirurg Rino Tetteroo. ‘Besef dat als u ouder wordt er ieder moment iets kan veranderen in uw gezondheid. Leg vast wat uw wensen zijn, zodat u niet in het ziekenhuis komt en behandeld wordt terwijl u dat misschien niet wilt.’

Ga in gesprek met uw huisarts, drukt Tetteroo de aanwezigheid op het hart. Hij adviseert een wilsverklaring op te stellen. Of je daarvoor naar de notaris moet, wil een



Jacqueline Tijhaar



Jaap Meyles



dame weten. Groot is de verbazing als dat niet nodig blijkt te zijn. 'Een handgeschreven briefje met datum en handtekening volstaat. Dat kan gewoon bij u thuis in de la liggen. Als u het maar bespreekt met uw huisarts en meeneemt als er iets gebeurt.'

### LIEFDEVOLLE VERZORGING

Voor veel mensen is het vastleggen van wensen of zelfs het gesprek erover aangaan een hoge drempel. Een van de aanwezigen vertelt in de pauze: 'Je zit in een levensfase waarin het goed is om hierover na te denken, maar mijn man en ik stellen het gesprek steeds uit. We zitten helemaal niet op een lijn. Dat maakt het zo moeilijk. Daarom ben ik ook naar deze avond gekomen.'

Op de vraag van Jacqueline Tijhaar, coördinator van het netwerk palliatieve zorg in West-Friesland, wie er wel eens over het levenseinde praat, gaan maar weinig

### 'Een handgeschreven briefje met datum en handtekening volstaat'

handen de lucht in. Waarom niet, wil Tijhaar weten. 'Omdat je jezelf nog te goed vindt', benoemt een dame. 'Je geniet nog volop van het leven.'

Het gesprek in de zaal komt op gang als Tijhaar inventariseert wat men belangrijk vindt in de laatste fase van

het leven. 'Liefdevolle verzorging in eigen kring', reageert een dame met een. 'Kunnen communiceren met mijn omgeving', vindt een man. Anderen willen met rust gelaten worden, juist nog veel waardevolle gesprekken voeren of vooral nog zoveel dingen doen. 'Wat

uw wensen ook zijn', besluit Tijhaar, 'praat erover. Ga in gesprek! Dan weet u zeker dat gebeurt wat u wilt.' Meyles beaamt het in zijn afsluiting. 'Dit is pas een geslaagde avond als we over onze wensen gaan praten.' Een collega-PCOB'er vult aan: 'We schuiven het onderwerp vaak voor ons uit. Goed om er nu echt mee aan de slag te gaan.' <