



Leven met sterven

Als iemand van wie we houden een terminale ziekte heeft (of zelfs als wij die persoon zijn), moeten we een manier vinden om te leven met sterven.

Leven met sterven is een gecompliceerde combinatie van emoties, beslissingen en acties.



Emoties

Meer dan twee decennia geleden stelde psychiater Elisabeth Kübler-Ross, MD van de Universiteit van Chicago, verschillende fasen vast die mensen die stervende zijn kunnen doormaken. Hun familie ervaart vrij vaak dezelfde emoties. De fasen verlopen niet noodzakelijkerwijs in de aangegeven volgorde. Bovendien kunnen de stervende persoon en degenen die van hem of haar houden heen en weer gaan tussen sommige of al deze fasen. Kennis van deze fasen kan ons helpen de reacties van de stervende - en die van onszelf - te begrijpen.

- **Ontkenning:** "Ik wil een second opinion."
- **Boosheid:** "Waarom heeft de dokter het niet eerder opgemerkt?"
- **Onderhandelen:** "Geef me alsjeblieft genoeg tijd om mijn dochter te zien trouwen."
- **Depressie:** Depressie over dingen die we nooit meer zullen doen en dingen die we helemaal nooit zullen doen.
- **Acceptatie:** Acceptatie is noch een gelukkige tijd noch een verdrietige tijd. Het is wat het is.

Soms zien we een verlies aankomen voordat het gebeurt. Misschien lijdt een vriend of familielid aan een terminale ziekte, in welk geval ons rouwproces mogelijk begint terwijl die persoon nog in leven is. In zekere zin rouwen we om de verwachte dood. Dit staat bekend als anticiperende rouw.



Beslissingen

- Voor de persoon met de ziekte is een van de belangrijkste facetten van leven met sterven het veiligstellen van gemoedsrust over de stervensbegeleiding die ze gaan krijgen. Dit wordt vroegtijdige zorgplanning genoemd en is het proces om ervoor te zorgen dat hun zorgwensen worden gehonoreerd als ze niet langer in staat zijn om deze zelf te verwoorden.
- Ze moeten beslissen over het specifieke type zorg die ze tijdens de stervensbegeleiding willen (of niet willen) en beslissen wie ze vertrouwen om hun wensen uit te voeren



Acties

Het is belangrijk dat die beslissingen worden gedocumenteerd. Deze documenten staan bekend als het wensenboek. Ze zijn een combinatie van een wilsverklaring (wat anders is dan een laatste wil en testament) en een zorgvolmacht.

Een andere belangrijke actie om te overwegen is het gebruik van de diensten van een hospice gedurende de laatste 6 maanden van het leven.

Volgens de Hospice Foundation of America is een hospice:

- Medische zorg om iemand met een terminale ziekte zo lang mogelijk te helpen zo goed mogelijk te leven, waardoor de kwaliteit van leven toeneemt.
- Een interdisciplinair team van professionals die fysieke, psychosociale en spirituele nood aanpakken, gericht op zowel de stervende als het hele gezin daarvan.
- Zorg die zich richt op symptoombestrijding, coördinatie van zorg, communicatie en besluitvorming, verduidelijking van zorgdoelen en kwaliteit van leven.

Voor de persoon met de ziekte is een van de belangrijkste facetten van leven met sterven het veiligstellen van gemoedsrust over de stervensbegeleiding die ze gaan krijgen.

In veel gevallen wordt hospicezorg verleend in de woning van de persoon, en zoals hierboven vermeld, dekt het de patiënt en het hele gezin. Pogingen om te genezen worden vervangen door palliatieve zorg die gericht is op het verminderen van pijn en andere symptomen van de specifieke ziekte of aandoening. Patiënten kunnen ervoor kiezen om zo veel of zo weinig van de hospicediensten te gebruiken als zij nodig achten.

Uw arts kan een programma bij u in de buurt aanbevelen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC