



# Monique Branse Stichting JouwLaatsteLevensfase

We leven langer,  
Maar leven niet langer in  
gezondheid





# Uitdaging!

**RIVM 2022:**

**De vergrijzing heeft een grote impact op de zorg!**

Nederland hoort met het aandeel ouderen internationaal tot de toplanden.

‘het gaat daarom snel met de vergrijzing’

De ouderen moeten een goede kwaliteit van leven houden en dat vraagt om een betere samenwerking tussen zorgprofessionals onderling, maar ook tussen zorgprofessionals, welzijnsprofessionals en mantelzorgers.

# Uitdaging!

## Wat betekent dat? (2040)

- Aantal 75 plussers stijgt van 1,4 miljoen (2019) naar 2,6 miljoen
- Aantal 90 plussers neemt toe; van 127.000 naar 318.000
- Het aantal personen met een chronische aandoeningen gaan omhoog van 5,4 miljoen naar 6,5 miljoen (stijging 21 %)
- Het aantal personen met Dementie verdubbelt bijna
- Het aantal ouderen met urine-incontinentie gaat van 518.000 naar 743.000
  
- Het aantal 75 plussers dat zich eenzaam voelt was in 2018 767.000 en dat stijgt in 2040 naar 1,4 miljoen



2022:  
170.112 overlijdens  
Gemiddelde leeftijd 81 jaar

Onderzoek Carend:  
75 % wil thuis sterven  
35 % sterft ook thuis

Dubbele vergrijzing!





**Mantelzorg 2019**  
**15 potentiële**  
**mantelzorgers**

**Mantelzorg 2039**  
**6 potentiële**  
**mantelzorgers**



**Wie denkt dat er straks nog een  
mantelzorger voor je over is?**



1 op de 3 of 4  
geeft mantelzorg

70 % is vrouw

Langdurig > 3 maand

Intensief > 9,5 uur per week







De laatste levensfase, het einde nadert...







# Waarom is het voor mij zo belangrijk om hier wél over te praten of in actie te komen?

1. Het praten zorgt voor verbinding
2. Het vermindert zorgen en angsten
3. Geeft aandacht voor wat er echt toe doet
4. Helpt bij bewustwording en relativering
5. Vooral: het geeft rust.





## Het praten zorgt voor verbinding

Ik zie wekelijks families waar dit niet vanzelfsprekend is. Ook niet in die families waar men doorgaans over van alles en nog wat 'open' kan praten.

Zodra dit soort gesprekken (over ziek zijn, niet beter worden) op tafel komen is er ongemak, angst om de verkeerde dingen te zeggen, onzekerheid over opties en wat een ander zou kunnen gaan denken.

We gaan dingen voor elkaar invullen, luisteren niet goed en daardoor ontstaat er onduidelijkheid, misvattingen, stilte en soms verwijdering in gevoel en gesprek/contact.





## Het praten zorgt voor verbinding

Mijn waardering voor zorg en mantelzorg is enorm. Ook ik heb een periode van 16 jaar mantelzorg achter de rug waar de bovengenoemde onderwerpen speelden. Gelukkig was er altijd veel 'openheid' en steun. Gesprekken met professionals verliepen regelmatig niet soepel en je weg vinden in de chaos was lang niet eenvoudig.

Persoonlijk denk ik dat uitdaging die onze maatschappij te wachten staat m.b.t. de vergrijzing, de zorg, en het ouder-ouder worden, meer aandacht en prioriteit vragen? We worden ouder, willen zo lang mogelijk thuis wonen. We hebben elkaar erg hard nodig om de zorg en de aandacht te kunnen blijven leveren.

.





## Maar hoe dan, in de praktijk?

Vaak is het starten met luisteren naar wat men juist 'niet' wil een betere ingang dan de vraag 'wat zijn uw wensen'? Luister maar en gebruik vooral stilte. Meestal willen we direct helpen. De rust geven dat de stilte er mag zijn. Er ontstaat respect en het besef 'dit mag er zijn'. Maar? Vooral; volg je gevoel.

Ik geloof dat mensen die met gezondheidsproblemen te maken krijgen (chronische ziekte, of niet beter kunnen worden, palliatief of terminaal) meer veerkracht, bewustwording hebben dan we vaak denken.

Ik weet dat men graag de regie in eigen hand zou willen houden. Daar zit mijn uitdaging. Ik besef dat hiervoor goede informatie nodig is en beslist meer samenwerking en openheid onder de professionals.





## Steun en Hulp

Het erkennen van de situatie kan lastig zijn. Het zet je wereld op de kop en het kan aanvoelen dat jouw wereld stilstaat.

Maar je leeft wél door. Weten welke praktische ondersteuning er dan is, is cruciaal. Helaas kom ik in de praktijk nog steeds tegen dat niet bekend is welke mogelijkheden er zijn.

beroepsvereniging  
**mantelzorg  
makelaars**

*Saar*  
aan huis



## Informatie

Informatie over de prognose, beeld van de ziekte, dagelijkse zorg en ondersteuning.

Maar ook kunnen blijven slapen, faciliteiten die er aangeboden kunnen worden. (bijvoorbeeld in het ziekenhuis, hospice e.d.) Hoe fijn is het om te weten dat je naaste inderdaad vlakbij kan zijn, misschien kan blijven slapen. Of mag meelesen in een dossier?

Naasten zijn vaak een vangnet, steun en maar ook een ervaringsdeskundige (wat er wel of niet gezegd wordt).

Het realiseren dat jouw ziekte en/of situatie niet alleen impact heeft op jou, maar ook op je directe omgeving (en naasten). Schuldgevoel is niet nodig, en is verspilde energie. Maar jouw ziekte en/of situatie zet niet alleen jouw wereld op de kop.





## Jezelf zijn

Ik geef toe dat dit een lastige is. Voor jou kan het leven stil staan, je kunt wellicht minder deelnemen aan hetgeen dat de rest van het gezin wel onderneemt. Helaas wordt je kringetje soms kleiner dan je gewend was. Maar toch blijf jij ook kind, ouder, partner.

In de afgelopen jaren heb ik mogen ervaren dat juist in deze levensfase de verbinding nog betekenisvoller werd, er oprecht diepe verbinding was.

In hetgeen wat wel kan. Ik denk dat hier het meest positieve uit te halen valt. Kijk wat er wel kan en verlies elkaar niet uit het oog.

.



## Top 5 van spijt:

1. **Had ik** maar de moed gehad om een leven te leiden waar ik trouw was aan mijzelf, in plaats van te voldoen aan de verwachtingen van anderen
2. **Had ik** maar minder gewerkt
3. **Had ik** maar de moed gehad om mijn gevoelens te uiten
4. **Was ik** maar mijn vrienden niet uit het oog verloren
5. **Had ik** mijzelf maar wat meer geluk gegund

Bron:

Bronnie Ware 'Als ik het leven mocht overdoen'.





A photograph of a desert landscape. In the foreground, a paved road has a zebra crossing and the word 'STOP' painted on it. A blue circular sign with a white arrow pointing left stands on a small concrete base. The background consists of large, eroded sand dunes under a grey, overcast sky.

Levenshaast

Levensrust

Levenskracht

Levenskwaliteit

Levensgenieten

Levensverdriet

Overleven

Salut aan het leven



## Wat ervaart men?

Leven onder een glazen stolp

Moeite hebben zich uit te drukken

Afgesneden raken van het leven

Kijken toe en nemen geen deel meer aan

Moeite hebben met het veranderende rolpatroon

Relatie met ... anderen, familie, vrienden e.d.





## 7 stappen:

Emotionele onrust, proces in eigen tempo

Even niet benaderbaar zijn

De hoop en het onderhandelen met het leven

Verdriet en mogelijke depressie

Aanvaarding en verder –leven

Praktisch hoe dan

Gevolgen voor het leven dat door zal gaan voor jouzelf en je naasten.



## Meest voorkomende vormen van angst in de Laatste Levensfase:

- Afhankelijk zijn
- Niet meer zelfstandig kunnen blijven wonen
- Angst voor lijden
- Angst om kwetsbaar te worden
- Grip op de omstandigheden kwijt te raken
- Lichamelijke veranderingen
- Financieel
- Wat laat ik achter?





De ‘houvast’ van het leven verdwijnt, de angsten komen naar boven (ook oude angsten en verdriet).

Maar de essentie van:

- Houden van
- Steun
- Luisteren
- Samen zijn
- Waken
- **Er ‘echt zijn’**

**Daar gaat het om.**



*Rouw anticiperende rouw*

*“rouw bij leven”*





De 4 rouwtaken: (Elisabeth Kübler-Ross en Manu Keirse) spreken over een viertal rouwtaken. Deze rouwtaken zijn zowel op diegene wiens einde nadert als de directe naasten van toepassing:

### *1. Onder ogen zien van de werkelijk.*

Dit is de eerste van de rouwtaken. Ons menselijk brein helpt hier een beetje bij. De boodschappen worden in kleine brokken toegelaten. Dat het contact met de werkelijk soms even wordt afgesneden is geen negatieve situatie.

Het kan zo onwerkelijk zijn dat er tijd nodig is om te laten bezinken en te begrijpen. Toch moet je doorleven met de realiteit van die nieuwe werkelijkheid.

Fantasiebeelden of het hardnekkig ontkennen kunnen de waarheid parkeren. Maar uiteindelijk is er geen ontkomen aan. De werkelijkheid wordt gevoeld, gezien, ervaren en doorgemaakt.



De 4 rouwtaken:

## *2. Ervaren van de pijn van het verlies.*

Lange tijd werd er niet of nauwelijks gesproken over gevoel en angst of pijn.

Wat heb je eraan?

Maar onderzoeken tonen aan dat niet praten alleen maar meer problemen zal veroorzaken.

Een bekend voorbeeld hiervan zijn de oorlogstrauma's. Deze trauma's kunnen op latere leeftijd of in de laatste levensfase vergroot terugkomen. Je kunt niet om de pijn heen. En je moet er iets mee doen.





De 4 rouwtaken:

### ***3. Aanpassen aan het leven zonder de ander.***

Er kunnen zich heel praktische problemen voordoen, zoals: je partner is er nog, maar wie zet de vuilnis nu buiten? Je gaat je realiseren dat het leven nooit meer wordt als voorheen.

En zelf zie je de eindigheid ook dichterbij komen waardoor je steeds minder zult kunnen deelnemen aan de dagelijkse bezigheden. Wat als je moet stoppen met werken, je energie steeds minder wordt, je steeds meer moet rusten?

Juist samen koffie drinken, de kleine alledaagse dingen worden straks zó gemist.



De 4 rouwtaken:

***4. Met de situatie leren 'doorleven'- opnieuw leren houden van het leven.***

Kun je de situatie aanvaarden en met de nieuwe werkelijkheid weer houden van het leven? Het proces van verwerking van de nieuwe realiteit is voor iedereen anders, en ook is het proces van diegene die de eindigheid ervaart anders dan van de directe naasten.

Weemoed, hoop, angsten, zorgen, liefde, nieuwsgierigheid – emoties wisselen elkaar af.

Hoe snel kun je weer vooruit kijken en wil je het leven weer omarmen?





## Verlangens in de laatste levensfase

Onafhankelijk van afkomst, geloof of cultuur zijn er verlangens die universeel blijken bij het leven in de laatste levensfase en de stervensfase:

De behoefte aan onsterfelijkheid: je wilt worden herinnerd in het hart en gedachten van je naasten, een vorm van voortbestaan.

De behoefte te weten dat het leven zinvol was, dat je echt iets hebt betekend voor je naasten.

De behoefte aan vergeving en vergeving ontvangen. Schuldgevoel, het zeggen 'het spijt me' of dat juist mogen ontvangen.

Hele bijzondere momenten die zoveel kunnen betekenen voor de stervende, maar zeker ook voor de naasten/nabestaanden. Zo kostbaar en dierbaar.



## 1 op de 5 Nederlanders weigert familielid op uitvaart:

17 % van de ex-partners zijn niet welkom bij de uitvaart.

Top 10 niet welkom:

1. ex-man
2. Zus
3. Ex-vrouw
4. Broer
5. Vader
6. Schoonzus
7. Tante
8. Zwager
9. Nicht
10. Schoonmoeder.

Bron: onderzoek van Nuvema Uitvaartverzekeringen.





De laatste levensfase, en jij?







## Wat kun je nu al ondernemen om het voor je nabestaanden goed te regelen.

Klinkt zo logisch, maar helaas 5 minuten over 12, komen de meeste mensen in actie. Wat kan een levenstestament voor je betekenen? Om als jij het niet meer kunt aangeven, wel jouw stem en mening te laten horen? Regel bij leven zaken die voor jou van belang zijn. Laat je naasten geen spoorzoeker zijn!

Behoeften, wensen en ideeën veranderen in de tijd.

Dat kun je dus ten alle tijden aanpassen. Ook testament wensen, of jouw uitvaartwensen.

Maar praat erover.



# De geneeskunde, dat is soms genezen, vaak verlichten, altijd troosten



toegeschreven aan Ambroise Paré (1510-1590) Ned.Tijdschrift voor  
Geneeskunde, 2002; 146: 2494-249



## Behandelwereld

Behandelaar

Weten

Oplossingsgericht

Repareren

Ziekte geschiedenis

Patiënt

## Wereld van betekenis

Gesprekspartner

Ervaren

Zingeving

Ondersteunen  
Troosten

Levensverhaal

Persoon





Koester elkaar,  
de liefde,  
vriendschap  
en alles wat belangrijk is.

Dank je wel voor jullie  
aandacht.