

“Niet meer beter worden”



Wie zijn wij

- **Lenneke de Mooij**
Werkgroep Voorlichting /Werkgroep Lotgenotencontact
- **Marjolein Berger**
Hoogleraar Huisartsgeneeskunde
- **Leonie Vogels**
Psycholoog/ Voorlichting en begeleiding laatste levensfase

Programma

- Welkom en introductie thema
- Voorstelrondje
- Ervaringsverhaal van Lenneke. 'Dansen in de ondergaande zon'
- Napraten in tweetallen (Leonie)
- Filmpje 'als je niet meer beter wordt' NFK

Pauze

- In gesprek met elkaar
- Uitleg sheets (Leonie en Marjolein)
- Afronding



Dansen in de ondergaande zon

- [Laatste Levensfase - NFK - Met ondertiteling | Videos & Movies on Vimeo](#)

Pauze



Als je hoort dat je niet meer beter wordt

- Schok
- Schrik
- Paniek
- Huilen
- Verwarring
- Piekeren/malen
- Boosheid
- Somberheid



Wat wordt er anders?

- Erkennen en delen gevoelens
- Zuinig met energie
- Willen in plaats van moeten
- Meer aandacht voor jouw lijf
- Rust en natuur opzoeken
- Terugkijken op je leven
- Onafgemaakte zaken

- Het leven gaat vanaf nu over jou:

- Jouw medische situatie
- Jouw klachten
- Jouw emoties
- Jouw belevenis

Je leeft anderen voor hoe je met deze levensfase om kunt gaan.

Wat helpt?

- Erkennen van gevoel
- Gevoel delen met anderen
- Aanvaarding met je lot
- Partner worden van jezelf
- Hulp vragen
- Aanraking (oxytocine)
- Oefenen in hier en nu zijn



Vergeving



- Het spijt mij
- Vergeef mij
- Ik houd van jou
- Dank je wel

Hooponopono, ritueel Hawaï

Voortschrijdende ziekte in de tijd

Dood

Ziektegerichte palliatie

Palliatie in de
stervensfase

Symptoomgerichte palliatie

Nazorg

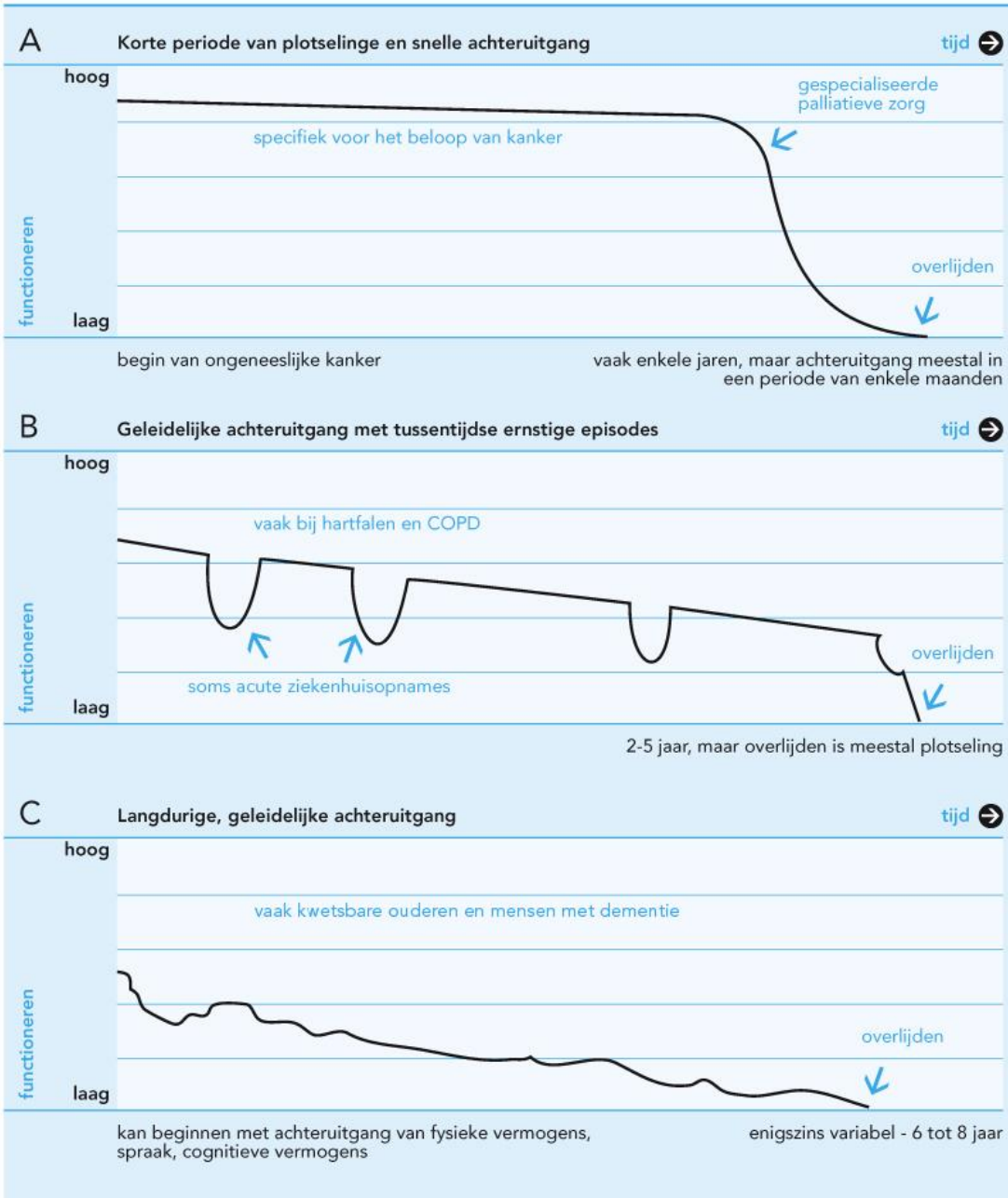
Palliatieve zorg

**Palliatieve zorg
wat is dat?**

Figuur 1

Het spectrum van de palliatieve zorg

Iedereen volgt haar eigen traject



Figuur 2

Ziektetrajecten (Uit: Murray, 2005)

Proactieve zorg begint met goed gesprek

- Voorlichting door huisarts
- Voorbereiding door patient
- Wat zijn wederzijdse verwachtingen
- Wat kan de huisarts wel en waar is het beter om hulp in te roepen
- Wilsverklaringen: euthanasie, zorgverklaring, behandelverbod
- De verschillende rollen van de mantelzorgers doornemen

Proactieve zorg

Randvoorwaarden:

Vast aanspreekpunt, met kennis van (palliatieve) zorg, die de tijd neemt en voorlichting geeft voorafgaand aan gesprek en die de mogelijkheid biedt van meerdere gesprekken

(Abbey E, et al. 2025)

Symptomen en hun betekenis

- Lichamelijk: pathofysiologisch, sensorisch, functioneel
- Psychologisch: affectief (angst), cognitief (gedachten over symptoom)
- Sociaal: interactie met omgeving, impact op sociaal functioneren
- Existentieel/spiritueel: betekenisgeving

De stervensfase



[Niet meer beter worden / laatste levensfase | Olijf](#)

[Palliaweb -](#)

[over palliatieve zorg](#)

[Zoeken naar een Centrum voor Levensvragen | Geestelijke Verzorging in Nederland](#)

[Ervaringen van anderen | Gespreksgroep - Niet meer beter worden](#)

BLOGS van Lenneke over 'niet meer beter worden':

[Dansen in de ondergaande zon | Kanker.nl](#)

[Weten | Kanker.nl](#)

[Tussenland | Kanker.nl](#)

[Dat ik van je hou | Kanker.nl](#)

<https://open.spotify.com/episode/2NxcT9TAhsd0mV54etOPfM?si=b78f68fd3eed40aa>

Doe wat je doen moet, regel wat je regelen moet

En ga verder door met leven

Zolang je leeft , leef je.