

Door Marjolen Veerbeek, ouderenpastor van de Protestantse Gemeente Lelystad

Telefoonnummer: 06 – 45 73 27 27

E mailadres: [marjolen.veerbeek@pg-lelystad.nl](mailto:marjolen.veerbeek@pg-lelystad.nl)

### Palliatieve Zorg

14 oktober was het de dag van de Palliatieve zorg. Palliatieve zorg is iets waar ik in mijn werk met ouderen veel mee te maken krijg. Zeker als je oud bent geworden, kun je op een dag horen dat je niet meer beter kunt worden. Dat kan een hele schok zijn. Dan is er palliatieve zorg. Dat heeft als doel: zorgen dat het leven van de zieke zo fijn en goed mogelijk blijft. Want al wordt je lichaam niet meer beter, je leven kan je nog veel te bieden hebben.



Palliatief betekent: verzachtend. Palliatieve zorg is niet gericht op genezing, maar op klachten voorkomen en verminderen. En op welzijn. Zo dat je leven zo fijn en goed mogelijk is ondanks dat je ziek bent. Omdat de mensen om je heen ook een grote rol spelen, heeft palliatieve zorg ook met hen te maken. Je partner en kinderen, dokters, mensen van de zorg, vrijwilligers, ze kunnen veel voor je doen. Het gaat om wat jij belangrijk vindt en wat jij nodig hebt.



Er is palliatieve zorg en palliatieve sedatie. Dat is niet hetzelfde. Palliatieve zorg is de zorg voor degene die ziek is en zijn of haar naasten en richt zich op de kwaliteit van leven. Als je nog maar kort te leven hebt (maximaal twee weken, is de verwachting) en je hebt veel pijn of bent erg benauwd, kan de arts je in slaap brengen met medicijnen. Dat heet palliatieve sedatie.

(<https://overpalliatievezorg.nl/>)

### Praten over de laatste levensfase

Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor iedereen: voor jouzelf, je naasten, maar ook voor de arts. Toch is het belangrijk om te praten over je levenseinde. Over wat je verwacht en wat je wilt. Alleen als mensen dat weten, kunnen ze jou de zorg geven die bij je past en rekening houden met jouw wensen.





Het kan moeilijk zijn om in de laatste fase van je leven na te denken over jezelf, over je leven, over sterven, over moeten loslaten en overgeven. Tegelijk kan deze tijd heel kostbaar zijn. Kwetsbaar en intiem, zo ervaar ik het vaak als ik bij iemand ben die

weet dat hij of zij niet meer beter zal worden. We praten over wat goed ging in het leven of wat niet. Er kunnen dingen aan de orde komen waar nooit over gesproken werd. Er kan vergeving gevraagd en gegeven worden. Verhalen en herinneringen worden gedeeld. Er kan worden gelachen en gehuild. Praten over het geloof, over twijfel, over wie God voor je is of Jezus, het kan er allemaal zijn. Een lied, een gebed, zegenwoorden. Al deze dingen kunnen iemand helpen tot rust en vrede te komen.



## Hospice

*Een hospice is bedoeld voor mensen die in hun laatste weken of maanden niet thuis of in het ziekenhuis kunnen of willen verblijven. Een hospice is vaak klein en sfeervol. Iedere bewoner heeft een eigen kamer waar je ook eigen spullen in mag zetten. De sfeer in een hospice is, in tegenstelling tot wat je misschien zou denken, allerm minst zwaar. Natuurlijk is er ziekte en dood, maar een hospice is ook een huis vol leven, waar gekookt en gewassen moet worden, waar gelachen kan worden en waar het gezellig kan zijn.*

*(<https://palliatievezorg.nl/hospice>)*

## Naar Psalm 23

Mijn herder is de Heer,  
het zal mij nooit aan iets ontbreken.  
Hij brengt mij door de nacht heen,  
Hij is het licht dat daagt.  
Hij geeft rust aan mijn onrust,  
Hij geeft leven aan mijn dood,  
Hij is mij vertrouwd op vreemde wegen,  
een veilige gids.  
Waar ik ook moet gaan,  
al is het in het duister van de dood,  
Hij is bij mij. Hij is mijn licht.  
Hij laat mij niet alleen.

## Zegen

*Weet dat je gaat in het licht en de wind je omgeeft.  
Aan het einde van de weg ontrolt zich een nieuwe weg.  
Dat je die mag gaan in vrede met God aan je zij  
Moge die God je zegen en behoeden,  
je in liefde ontvangen. Amen*



**Er komt een moment  
dat het leven echt eindigt.  
Dan mag er ruimte zijn  
om te sterven**

**Mocht je nav deze brief contact  
met mij willen, doe dat gerust**

*Alle goeds, Marjolien Veebeek*