

## Praten over het levenseinde is van groot belang voor senioren (4)



Uit het grote KBO-PCOB-onderzoek over de manier waarop senioren omgaan met het levenseinde, blijkt dat negen op de tien senioren hier regelmatig over nadenken. Driekwart praat er ook met anderen over. Een heldere geest tot het einde toe en het leven in dankbaarheid afsluiten, dat is wat het merendeel van de senioren zichzelf toewenst. Dit blijkt uit een representatief onderzoek onder 1300 senioren. De belangrijkste aanleiding om over het levenseinde na te denken, is het ouder worden zélf, gevolgd door een sterfgeval in de nabije omgeving.

Meer dan acht op de tien senioren hebben weleens nagedacht over een wilsverklaring en de helft daarvan heeft er daadwerkelijk ook een. De onderwerpen die het meest voorkomen in de wilsverklaring zijn: niet-reanimeren, stoppen met behandeling in bepaalde situaties, beslissingsbevoegdheid door anderen, het gebruik van sedatie zoals morfine, en orgaandonatie.

### Bespreken van levensvragen

De dood en de laatste levensfase roepen bij nagenoeg alle deelnemers aan het onderzoek levensvragen op. De vier meest genoemde vragen zijn: ben ik tevreden over het leven dat ik heb geleid, hoe moet het verder met mijn naasten, ben ik anderen niet tot last en is er leven na de dood? Volgens driekwart van de senioren is het belangrijk om deze levensvragen te bespreken met anderen. Manon Vanderkaa: 'Het gesprek voeren over wat je wensen zijn voor je laatste levensfase is van groot belang. Daarom stimuleren wij, ook als partner in de Coalitie van Betekenis tot het Einde, het gesprek hierover. Wij horen ook terug dat senioren het prettig vinden om hun gedachten en gevoelens te delen.

### Kracht in moeilijke tijden

De meeste kracht of troost tijdens moeilijke periodes van het leven verkrijgen senioren door bezig te blijven met de dagelijkse activiteiten, gevolgd door de omgang met mensen uit de naaste omgeving zoals de partner en naaste familie en de eigen levensovertuiging. De levensbeschouwelijke visie die het meest helpt in moeilijke tijden is de ervaring dat er een God of een hogere macht is die het leven richting geeft, gevolgd door meditatie en bidden.

Ook de schoonheid van de natuur, muziek en literatuur spelen een belangrijke rol.

### Wensen voor de eigen uitvaart

De wensen met betrekking tot de uitvaart zijn door de meeste senioren besproken met hun naasten. Zij bespraken onder meer de voorkeur voor begraven of cremieren. In het onderzoek geeft zo'n 60 procent van de respondenten aan te kiezen voor cremieren, tegen 30 procent voor begraven. Slechts 20 procent heeft de eigen uitvaart tot in detail uitgewerkt en 25 procent heeft juist helemaal niets gepland. Het grootste deel, 55 procent, heeft de hoofdlijnen voor de eigen uitvaart vastgesteld.

### Gebruik van levenseindepil

Over het gebruik van de zogenoemde levenseindepil, medicijnen die mensen zelfstandig kunnen innemen als zij hun leven voltooid achten, zijn senioren verdeeld. Drie op de tien senioren zouden deze medicijnen graag in hun bezit hebben, nog eens drie op de tien twijfelen eraan en een derde is er zeker van dat ze deze nooit zullen gebruiken.

### Themanummer magazine

In het aprilnummer van het Magazine van KBO-PCOB staat het thema Leven en dood centraal. Dit nummer is verschenen op dinsdag 26 maart.

Geïnteresseerden kunnen een [bewaarexemplaar](#) aanvragen. Meteen [lid worden](#) kan ook.

(Bron : Nieuwsbrief KBO-PCOB)