

---

# Inhoud

---

<b>Inleiding</b>	11
<b>Het verhaal van Albert en Annette</b>	15
<b>Pijn</b>	47
Wat is pijn?	48
Wanneer hebben mensen pijn?	49
Soorten pijn	49
Wat voel je als je pijn hebt?	50
Waardoor wordt pijn veroorzaakt?	52
De pijn aanpakken	52
<b>Andere lichamelijke ongemakken</b>	61
Kortademigheid	62
Problemen met eten en drinken	65

Mondzorg	69
Misselijkheid en braken	71
Obstipatie of verstopping	72
Vermoeidheid	75
Doorligwonden en andere huidproblemen	76
Verwardheid	78
Symptomen bij het sterven	81
<b>Verdriet, bezorgdheid en andere gevoelens</b>	<b>85</b>
Een lawine van emoties	87
Tips om met ‘moeilijke’ emoties om te gaan	89
Moeilijke onderwerpen bespreken	91
Mantelzorg: hoe houden we het vol?	95
Op zoek naar een nieuw evenwicht	97
<b>De grote vragen van leven, lijden en dood</b>	<b>107</b>
De grote levensvragen: een taboe?	108
Vragen over (de zin van) leven en dood	110
Afscheid nemen en klaar zijn om te sterven	113
Levensvragen en de rol van geloof en levensbeschouwingen	115
Hoe spreken over de grote vragen?	117

Bij wie kun je terecht als je zit met levens- of zinvragen?	121
<b>Plannen voor de laatste reis.</b>	
<b>Over vroegtijdige zorgplanning</b>	123
Wat is vroegtijdige zorgplanning?	124
Inspraak als je het niet meer kunt zeggen	125
De wet op de patiëntenrechten	126
Zorgdoelen: wat je wel en niet wilt	129
Zorgplanning	130
Een behandeling weigeren of stopzetten	131
Wilsverklaringen	131
<b>Wat als het ondraaglijk wordt? Over behandelbeslissingen, palliatieve sedatie en euthanasie</b>	137
Palliatieve zorg en het normale stervensproces	138
En wat als het ondraaglijk wordt?	140
<b>Zieken met bijzondere zorgen. Over kinderen, psychiatrische patiënten, mensen met een beperking en mensen uit andere culturen</b>	153
Palliatieve zorg voor kinderen en jongeren	154
Palliatieve zorg voor psychiatrische zieken	157

Palliatieve zorg voor mensen met een verstandelijke beperking	159
Palliatieve zorg voor mensen met een migratie-achtergrond	160
<b>Praktisch: plaatsen, voorzieningen en hulpmiddelen voor palliatieve zorg</b>	<b>165</b>
Palliatieve voorzieningen	166
Specifieke tegemoetkomingen voor palliatieve zorg	171
Waar kun je terecht voor hulpmiddelen?	174
<b>Overleden... En nu?</b>	<b>175</b>
Wat doet de begrafenisondernemer?	177
Orgaandonatie en het afstaan van het lichaam aan de wetenschap	179
Nalatenschap	180
<b>Rouw</b>	<b>183</b>
Rouwen is uniek	184
Factoren die de rouw beïnvloeden	185
Effecten van rouw	188
Roeien met twee riemen	191

<b>Nuttige adressen en websites</b>	195
<b>Over de auteurs</b>	205