

Vervuld oud worden, vredig sterven

Een spirituele visie, een praktische gids voor thuis

INHOUDSOPGAVE

voor ouderen,
naasten en
mantelzorgers

Bart van Baarsen

Inhoud

Voorwoord door Marianne Smit-Weber	9
Ten geleide: Wel of niet voorbereiden op de ouderdom en de dood?	11
Deel I Vervuld oud worden	17
1 Ouder worden en sterven als één doorgaand ontwikkelingsproces	19
1.0 Reflectievragen	19
1.1 De naar buiten en naar binnen gerichte kracht in de natuur en in de mens	19
1.2 De fenomenen in de ouderdom	21
1.3 Thema's of opdrachten van de ouderdom	23
1.4 Hoe verhouden ouderen zich tot hun leven(ssituatie)?	26
1.5 Vruchten van de ouderdom	31
1.6 De ouderdom is een schakel in één doorgaand ontwikkelingsproces	33
2 Hoe wil je oud worden en wat kun je zelf daartoe bijdragen?	35
2.0 Reflectievragen over 'Hoe wil je oud worden en wat kun je zelf daartoe bijdragen?'	35
2.1 De veranderde positie van ouderen en ouderenzorg in de maatschappij	35
2.2 Zelfredzaamheid en het welbevinden in de ouderdom	42
2.3 Wat bepaalt dat je je nog fijn voelt en je leven nog zinvol vindt?	52
2.4 Tips om je fijn te blijven voelen en je levenszin te behouden	69
3 Manieren, niveaus en de vruchten van terugblikken op je leven	79
3.1 Waarom terugblikken op je leven?	80
3.2 Hoe blik je terug op je leven?	82
3.3 Zelf doen, uitbesteden of met hulp?	85
3.4 Reflectievragen	85
4 Praktische zaken	87
4.1 Testament, levenstestament en je uitvaartwensen	87
4.2 De medische wilsverklaring	90
4.3 Digitale nalatenschap	98
4.4 Administratie voor derden geordend maken	98
4.5 Ontspullen: je spullen loslaten en je huis opruimen	99
4.6 Mantelzorg, wegwijs in zorgland en tips voor mantelzorgers	101

4.7	Woningcheck: is je woning geschikt tot je dood?	115
4.8	Bijblijven met de computer: een noodzaak voor goede zorg en contacten in de toekomst!	119
4.9	Zaken die in de kwakkel- of kwetsbare fase handig zijn om te regelen	122
4.10	Reflectievragen	125
4.11	Tips voor naasten en mantelzorgers met betrekking tot de praktische zaken	125
Afluitende terugblik op Deel 1 over de ouderdom		127
Deel 2 Vredig sterven, vredig afscheid nemen		129
5	De positie van sterven, de dood en het hiernamaals in de maatschappij	133
6	Het emotionele proces bij sterven en zijn universele thema's	143
7	Het fysieke proces van sterven	157
8	Het stervensproces: een uniek, bijzonder en spiritueel gebeuren	165
8.1	De wereld of sfeer waar stervenden regelmatig in vertoeven	168
8.2	Wat gebeurt er spiritueel in de stervensfase?	171
8.3	Reflectievragen over sterven en de dood	179
9	Hoe om te gaan met stervenden?	180
9.1	Behoeftes van mensen in de laatste fasen	180
9.2	Hoe om te gaan met de belastende symptomen in de stervensfase?	190
9.3	Het lijden van de stervende en de naasten	199
10	De waarde van natuurlijk sterven, palliatieve sedatie en euthanasie	205
10.1	Palliatieve sedatie	208
10.2	Euthanasie en zelfdoding	219
10.3	Functie van de belastende fenomenen in de stervensfase	221
10.4	Bewust Stoppen met Eten en Drinken (BSTED) en het stoppen van medische hulpmiddelen	221
10.5	Reflectievragen op sterven	223
11	Vredig sterven, vredig afscheid nemen	224
11.1	Sterven als proces	224
11.2	Hoe wil je doodgaan, hoe wil je herinnerd worden?	225
11.3	Vredig sterven: hoe realiseer je dat?	226
11.4	Spirituele stervensbegeleiding	235

12 Vredig afscheid nemen van de stervende, loslaten en verdergaan	242
12.1 Vredig afscheid nemen van de stervende	242
12.2 Na het overlijden	248
12.3 Rouwen, loslaten en verdergaan	258
Dankwoord	261
Bijlagen:	263
Bijlage 1 Websites, boeken en organisaties over levenseindezaken	263
Bijlage 2 Zorg thuis: hoe is het geregeld en praktische tips voor mantelzorgers	270
Bijlage 3 Visies op rouw en verliesverwerking	283
Bijlage 4 Levenseindetrajecten op basis van ziektebeelden	286
Bijlage 5 Medische visie op een (terminale) delier	292
Bijlage 6 (Niet-)Belastende symptomen bij het stervensproces	294
Bijlage 7 De verschillende visies over wat er na de dood gebeurt	302