

waar nodig bijstellen en met je arts bespreken



Hoe werkt zo'n wilsverklaring precies?

Een **wilsverklaring** is een schriftelijk document waarin je je wensen voor medische behandelingen en zorg voor de toekomst vastlegt, voor het geval je zelf niet meer kunt beslissen.

Wat je in je wilsverklaring kunt opnemen:

Het euthanasieverzoek:

Je kunt een schriftelijk euthanasieverzoek opschrijven, waarin je opschrijft wat ondraaglijk lijden is voor jou en wanneer je zou willen dat een arts je helpt met sterven. Als het zover is, beslist je arts of de situatie past bij

alle zes zorgvuldigheidseisen van de wet. Je hebt geen recht op euthanasie, de arts mag altijd beslissen om geen euthanasie uit te voeren.

Het behandelverbod:

Daarin schrijf je op wanneer je geen medische handelingen wilt, bijvoorbeeld als je dit niet zelf kunt zeggen omdat je in coma ligt. Een arts moet dan doen wat je hebt opgeschreven.

De medische volmacht:

Je kunt opschrijven wie namens jou beslissingen neemt als je dat zelf niet meer kunt. Wie er met de arts praat en medische

beslissingen neemt. Dat mag alleen als je dat zelf niet meer kunt. Dit geldt niet voor euthanasie.

Verklaring niet-reanimeren:

In een verklaring niet-reanimeren schrijf je op dat je geen reanimatie wilt bij een hartstilstand. Je stelt deze verklaring gewoon zelf op, getypt of duidelijk geschreven, en je bespreekt ze met je (huis)arts. Ook kan de NVVE je helpen. Zij organiseren jaarlijks de Dag van de Wilsverklaring met tal van activiteiten, dit jaar op 11 oktober.

Bron: NVVE, Rijksoverheid

'Word vrienden met de dood vóóordat je wat mankeert'

Jan Lourens Grijpma wist precies hoe hij afscheid wilde nemen van het leven: met een zachte dood. Zijn dochter Maria kijkt terug op het zorgvuldig geplande levenseinde van haar vader, die altijd controle zocht – zelfs in het sterven.

VANDA VAN DER KOOI

In zijn laatste agenda heeft Jan Lourens Grijpma de datum 24 april omcirkeld. 'Euthanasie!' staat er bij. Bij de dagen erna noteerde hij 'dood' en bij de 28ste 'begrafenis'. Dochter Maria (65) uit Waalre is blij dat haar vader een zachte dood kon sterven, op zijn moment.

Ooit moest ze als jonge verpleegkundige het lichaam van een 80-plusser afvoeren dat door een mislukte reanimatie letterlijk kapot was gemaakt. Ze realiseerde zich toen: het levenseinde hoort goed geregeld te zijn, met respect voor wat iemand zelf wil.

Op een oude foto staan Jan Lourens en haar moeder in hun jonge jaren, een stralend stel. „Hij was gek op haar. Mijn vader en moeder gingen helemaal in elkaar op, tot het einde toe. Toen mijn moeder overleed, dachten we: hij gaat er gelijk achteraan. Maar dat was helemaal niet zo.” Na haar dood verandert Jan Lourens in een lieve, montere oude man. Dat was hij niet altijd.

Autisme

Een diagnose is nooit gesteld, maar in de sterke hang naar structuur, discipline en orde bij haar vader herkent Maria autisme. Zijn hang naar grip en controle maakte dat Jan Lourens Grijpma op tijd nadacht over wat hij wel en niet acceptabel vond, mocht hij dement of ziek worden en aftakelen. De Amsterdammer werd, net als Maria nu, lid van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE).

In 2015 stelde senior Grijpma zijn eerste wilsverklaring op, na het overlijden van zijn vrouw, maar nog voordat hij de diagnose Alzheimer kreeg.

„Hij maakte een paar keer een nieuwe versie, en schreef in overleg met mij en mijn zus onder welke omstandigheden hij niet meer verder zou willen leven. Voor hem was dat heel duidelijk: als hij zijn persoonlijkheid kwijt zou kwijtraken. Als hij terecht zou komen 'op de derde en vierde etage', zoals hij dat noemde. Die plek in het verpleeghuis was voor hem een schrikbeeld, dat betekende voor hem ondraaglijk lijden. Dat kon hij heel goed verwoorden, en dat was uiteindelijk ook de grond waarop hem euthanasie is verleend.”

Maria en haar zus weten hun vader over te halen te verhuizen naar een verpleeghuis. Zijn huisarts zocht hem daar op, elke drie maanden, vier jaar lang. Ze be-

spraken de wilsverklaring. „Ze waarschuwde hem wel: 'Meneer Grijpma, we zullen iets te vroeg moeten zijn. U moet zelf nog kunnen zeggen dat u het wil. Als u niet meer helder bent, dan ga ik u geen euthanasie geven.'”

Maar ja, wanneer is het juiste moment? Bijna had de familie Grijpma te lang gewacht. Dat juiste moment was in december 2022. „Hij klom op een stoel om zijn mooie stropdas te pakken voor het kerstdiner, maar viel. Hij brak niks, maar had wel ontzettend veel pijn. Een boodschap doen bij de supermarkt ging opeens niet meer. Hij kon alleen nog maar zitten en werd heel erg mopperig. Toen zag hij het tijdschrift van de NVVE op tafel liggen en zei tegen mij: misschien moet ik maar eens een wilsverklaring opstellen.”

Dat kon hij zich alleen niet herinneren, vertelt Maria. Zijn geheugen ging

Toen de huisarts hem vroeg of hij euthanasie wilde, zei hij luid en duidelijk ja

duidelijk achteruit. „'Euthanasie, euthanasie? Nou, dat was iets van vroeger', reageerde hij. Toen hebben wij gezegd: papa, je gaat nu echt de weg kwijtraken. We moeten nu doen wat jij altijd zelf geregisseerd hebt. We moeten het nu doen, nu je het nog zelf kunt zeggen, anders mag het niet meer. Ik zei tegen hem: 'Pap, dit wordt je laatste project.'”

Sturend

Ze geeft toe: daar was ze sturend in. „Dat klopt. Maar het paste ook bij wat in zijn wilsverklaring stond: dat hij op mij en mijn zus vertrouwde.”

Na dat moment heeft hij zijn keuze weer scherp. „Hij leefde met focus naar zijn laatste dag toe. Hij schreef afscheidsbrieven aan vrienden, nam afscheid van mijn kinderen en andere dierbaren. De dominee is nog langs geweest, en hij heeft nog een gesprek gehad met de geestelijk verzorger. Het was hem de hele tijd duidelijk wat er ging gebeuren. Toen het zover was en de huisarts hem vroeg of hij euthanasie wilde, zei hij luid en duidelijk ja.”

Grijpma overleed op zijn goste. „Ik vind dat veel meer mensen zouden moeten weten dat het nodig is om op tijd over je wensen en grenzen ten aanzien van je dood te praten, en dat op te schrijven in een wilsverklaring. Leg vast wat je wel en niet wilt, bespreek het elk jaar met naasten en je huisarts. Word vrienden met de dood, vóóordat je wat mankeert.”

