



# Retire at Home

Professional homebased care and training

012 753 5410 | info@retireathome.co.za



# Think about it

Hierdie is die gids vir die versorging van

Besoek [www.think-about-it.co.za](http://www.think-about-it.co.za) vir die gratis aanlyn weergawe van hierdie dokument

Hierdie dokument is nie bedoel om regsadvies te verskaf nie

**S**ekere onderwerpe soos, dood en siekte, is ongemaklike sake om aan te dink. Dit sal egter help om aan hierdie onderwerpe te dink om jou geliefdes te help om te verseker dat jy die versorging ontvang wat jy verlang. Hierdie handige gids sal jou help om te bepaal wat die versorging moet wees wat jy aan die einde van jou lewe wil hê en help om te kommunikeer wanneer jy nie kan nie. Dit is 'n goeie idee om jou naasbestandes in te lig waar jy hierdie dokument bêre.

“Teen die einde is dit nie die jare in jou lewe wat tel nie. Dis die lewe in jou jare.”

*Abraham Lincoln*

### Hier is die stappe wat jy behoort te neem:

- Stap 1** Vul die vorm in
- Stap 2** Bespreek dit met jou familie en vriende
- Stap 3** Bêre die dokument op 'n veilige plek, en vertel jou famlie waar om die dit te vind
- Stap 4** Hersien die dokument gereeld

### Wat vir my van belang is

Deur hierdie vraag te beantwoord, kan jy jou geliefdes help om jou dokter te vertel watter vermoëns die belangrikste is wat mag help om te besluit oor watter behandeling om te volg.

Voltooi die sin in die onderstaande blok:

**Wat vir my van belang teen die einde van my lewe is, is...**

*Bv. om my kinders te herken, om in staat te wees om my geliefdes te groet, om tuis te wees, ens.*

# Persoonlike inligting

Voltooi asseblief hierdie afdeling so volledig as moontlik

Naam  van   
ID-no.

## Naasbestaende

Naam  Van   
Verwantskap   
Selfoon  Tel   
Straatadres  Posadres   
   
   
Kode  Kode   
E-pos

## Mediesefondsbesonderhede

Mediesefonds   
Plan   
Mediesefondsnummer

## Volmag indien nodig

Naam  Van   
Verwantskap   
Selfoon  Tel

**D**it is besonder moeilik om vir iemand anders besluite te neem wat slegs gebaseer is op wat jy glo hulle sal wil hê. Verskeie kere weet onself nie eers wat ons sou kies nie. Die “my skaal” op die volgende bladsy sal jou help om te identifiseer wat belangrik is, en kan help om jou familie te lei by besluitneming.

“Dood is nie die grootste verlies in die lewe nie. Die grootste verlies is dit wat binne ons sterf terwyl ons lewe.”

*Norman Cousins*

# My Skaal

Gebruik onderstaande skaal om te besluit oor hoe die versorging aan die einde van jou lewe moet wees. Kies die syfer wat jou gevoelens die beste in die gegewe situasie verteenwoordig. Dit is nie veronderstel om 'n lewende testament te wees nie, maar eerder om jou gevoelens ten opsigte van versorging te verstaan.

## As pasiënt wil ek graag weet

1                       2                       3                       4                       5

*Slegs die basiese feite ken van my  
toestand en behandeling*

*behandeling weet van my  
toestand en behandeling weet*

## Gedurende behandeling wil ek

1                       2                       3                       4                       5

*Hê my dokter moet doen  
wat die beste vir my is*

*'n Sê hê in my  
behandeling*

## Waar wil jy die laaste dae van jou lewe leef?

1                       2                       3                       4                       5

*In 'n geskikte fasiliteit vir my  
toestand*

*Tuis*

## Indien ek met 'n terminale siekte gediagnoseer word, verkies ek om

1                       2                       3                       4                       5

*Nie te weet hoe vinnig dit vorder  
nie*

*Ingelig te wees oor hoe lank ek  
nog gaan leef*

## Indien ek met 'n terminale siekte gediagnoseer word, verkies ek

1                       2                       3                       4                       5

*Om slegs basiese behandeling teen  
pyn te ontvang*

*Dat die dokter sal voortgaan met die  
behandeling teen die siekte totdat ek sterf*

## Hoe betrokke wil jy hê moet jou geliefdes wees (insluitend jou volmag)

1                       2                       3                       4                       5

*Om presies te doen wat  
ek gesê het*

*Om rustig te wees en net te  
doen wat die situasie vereis*

## Wanneer dit tyd is om te gaan, wil ek

1                       2                       3                       4                       5

*Alleen wees*

*Omring wees deur my  
geliefdes*

# Vrae

Noem die drie belangrikste dinge wat jy wil hê dat jou familie en vriende moet verstaan oor jou wense vir die sorg aan die einde van jou lewe

---

---

---

Noem drie van die belangrikste dinge wat jy wil hê dat jou mediese span moet verstaan oor jou wense vir die sorg aan die einde van jou lewe

---

---

---

Wanneer wil jy hê dat jou versorging se fokus moet verskuif van genesing na gemak?

---

---

---

Laat my volmag besluit

Sal jy verkies dat 'n bepaalde mediese praktisyn die leiding moet neem ten opsigte van jou behandeling?

Ja  Nee

Indien ja, verskaf die naam, kontakbesonderhede en verwantskap

---

---

---

Is daar enige diensverskaffers wat jy verkies om te gebruik?

Diensverskaffer	Diens	Kontakbesonderhede	Ander

Maak 'n lys van die bepaalde polisse wat gebruik kan word om vir jou behandeling te betaal


Sluit soveel moontlik besonderhede oor die polis in as wat jy kan

Wil jy hê dat jou lewenspolis indien moontlik gebruik moet word om vir jou behandeling te betaal?

Ja  Nee

Indien ja, verskaf besonderhede van die polis


**Is daar enige sake wat jy in orde moet kry?**


**Wil jy graag 'n orgaanskenker wees?**

**Ja**

**Nee**

Hierdie dokument fokus op mense wat met 'n ernstige siekte of siektetoestand leef. Onthou om ook ander dokumente hierby in te sluit wat deur jou naasbestaande benodig mag word in geval van jou dood, soos begrafnisondernemerbesonderhede, wagwoorde en pinnommers, rekeningbesonderhede, Facebook-profiel, ens.

# Lewende testament

**D**ie doel met 'n lewende testament is om familie en dokters leiding te gee wanneer jy nie langer self besluite kan neem nie. Hieronder is 'n voorbeeld, maar jy kan jou eie aanheg.

AAN MY FAMILIE EN GENEESHEER

Hierdie verklaring is gemaak deur my (volle name).....

.....

ID-No: .....

Adres: .....

.....

1. Hierdie lewende testament herroep of verander geensins enige testament of testamentêre wense wat deur my tydens 'n vorige geleentheid gemaak is nie.
2. In hierdie lewende testament, tensy die teendeel duidelik uitgespel is, beteken die volgende terme die betekenis soos aangetoon:
  - “Dokters” verwys na een of meer mediese praktisyns wat versoek mag word om my van tyd tot tyd op enige gegewe oomblik gedurende my behandeling en/of hospitalisasie met 'n prognose te voorsien, afhangende van my toestand en kliniese status.
  - “Sekondêre ondersteuning” verwys na enige kunsmatige en/of meganiese lewensondersteuningstelsel en/of medikasie/verdowningsmiddel wat dieselfde uitwerking sal hê.

Wanneer die tyd aanbreek dat ek nie meer in staat is om besluite oor my toekoms te neem nie, moet hierdie verklaring as my besluit dien.

Indien daar geen redelike vooruitsig is dat ek van my siekte of gebrek, wat na verwagting my erge benoudheid kan besorg, kan herstel nie, gee ek nie toestemming om aan die lewe gehou te word deur middel van 'n sekondêre ondersteuningstelsel, insluitende 'n pasaangêr, nie.

Ek gee ook nie my toestemming om enige vorm van buisvoeding te kry wanneer ek sterwend is nie; en ek versoek dat ek die hoeveelheid verdowningsmiddels en binneaarse vloeistowwe mag ontvang wat noodsaaklik sou wees om my vry van pyn of benoudheid te hou selfs wanneer die oomblik van dood aankom.

Hierdie verklaring is geteken en gedateer deur my in die teenwoordigheid van die ondergenoemde twee getuies wat terselfdertyd op my versoek teenwoordig was en in my teenwoordigheid hulle name as getuies geteken het.

Geteken: .....Datum: .....

As getuies onderteken deur:

Geteken: ..... Geteken: .....

Naam: ..... Naam.....

Die Afrikaanse weergawe van hierdie dokument is moontlik gemaak deur:

## Dr Mariëtta Alberts

Geakkrediteerde terminoloog  
Lid van die Suid-Afrikaanse Akademie vir Wetenskap en Kuns