

# Als je alles hebt geprobeerd

Wat kun je doen als je alles hebt geprobeerd en de artsen geven je de boodschap geen mogelijkheden meer te zien. Zelfs in de laatste fase kan het nog zin hebben om naar een orthomoleculair arts of natuurarts te gaan. Het doel is om je conditie, de kwaliteit van leven zo lang mogelijk, zo goed mogelijk te houden. Zodat je ook in de laatste fase nog zo optimaal mogelijk kunt leven en zolang mogelijk kunt genieten van je naasten, je kinderen, je geliefden. Elke goede dag is kostbaar.

Veel mensen voelen zich aanmerkelijk beter als ze uiteindelijk toch besluiten orthomoleculaire / complementaire behandelingen te volgen. In elk geval geeft het je het gevoel dat je nog IETS doet. Dit feit alleen al geeft een mens kracht.

## Psycho-sociale begeleiding kan steun en troost bieden. Want, hoe ga je om met de levensvragen in die laatste periode?

Informeer eens bij het Helen Dowling Instituut, [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl) of vraag je (huis-)arts naar betrouwbare adressen. In juni 2008 werd bekend dat door een werkgroep 'Spirituele en Geestelijke zorg - palliatieve fase' i.s.m. het Integraal Kankercentrum een digitale gids levensbeschouwelijke en spirituele zorg is samengesteld. Hierin vindt u namen van geestelijk verzorgers / predikanten, pastores die ongeacht de levensbeschouwing steun willen verlenen in de laatste fase. De gids is te vinden op [ikno.gidsspirituelezorg.ikcnet.nl](http://ikno.gidsspirituelezorg.ikcnet.nl). Stichting Leendert Vriel verleent i.s.m. vrijwillige thuiszorgers palliatieve zorg. Kijk op [www.leendertvriel.nl](http://www.leendertvriel.nl).

## Raak je bedlegerig ? (Voet-)massage en fysiotherapie kunnen het leed verzachten

Ook muziek heeft een helende en verzachtende werking. Zoek naar muziek waar je je goed bij voelt. Als tv-kijken en lezen niet meer gaat kan muziek nog wat afleiding geven. Bij natuur- en reformwinkels zijn vaak CD's verkrijgbaar met o.a. rustgevend natuurgeluiden en andere ontspannende muziekstukken. Bedlegerig en toch nog één keer ergens op bezoek of een andere laatste wens? Er zijn in NL enkele stichtingen die over een ambulance beschikken en een laatste wens kunnen vervullen voor u. Ga naar [www.twentsewensambulance.nl](http://www.twentsewensambulance.nl) of [www.ambulancewens.nl](http://www.ambulancewens.nl).

## Als eten moeilijk wordt, probeer dan ook eens zelfgemaakte groente/fruitsappen

Dit is heel anders dan kant en klare fruitsappen en ook voedzamer. Een welkome en verfrissende afwisseling van de zoete proteïnedrankjes van de apotheek.

Lekker recept; mix het verse sap van 3 winterwortels, 3 rode appels en 3 flinke sinaasappels.

Voor wat variatie eventueel aan te vullen met wat verse ananas of witte druivensap.

Of; mix een blikje kokosmelk uit de reformwinkel in de blender met een banaan en (liefst vers) ananassap. Deze voedzame sappen het liefst vers consumeren en zeker niet langer dan 24 uur bewaren in de koelkast.

Bent u mantelzorgger en valt de verzorging u zwaar? Vraag familie en/of vrienden of ze u een dagdeel per week willen aflossen.