

Toxische dosis Natriumazide (Zie <https://toxicologie.org/> onder Natriumazide).

De laagst geobserveerde dodelijke dosis is ongeveer 10 mg/kg of ongeveer 700 mg na orale inname. Volgens de National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) "Recommended Exposure Limits" is de exposure limiet voor Natriumazide 0.3 mg/m³. Toxische effecten kunnen al ontstaan bij een orale dosering van 0.5 mg/kg en zijn gecorreleerd met de ingenomen dosis. Gemeten letale concentraties in het bloed liggen tussen de 3 en 236 mg/L.

Informatie over Natriumazide en Domperidon (Zie onderaan ook de vergelijkingstabel Natriumazide - Pentobarbital bij Hulp bij Levenseinde)

Vooraf: De inname van Natriumazide is onomkeerbaar, er is dus geen tegengif mogelijk.

Mensen die met Natriumazide hun leven willen beëindigen gebruiken naast dit Laatste Wil Middel ook Domperidon, valium en paracetamol.

Werking Natriumazide: *Natriumazide* verhindert de zuurstofopname door de rode bloedlichaampjes, waardoor de hersencellen en spiercellen afsterven. Uit rapportages blijkt het een zachte dood veroorzaken, vergelijkbaar met een koolstofmonoxide vergiftiging (zie de casuïstiek). Na de dood ontstaat de gebruikelijke lijkbleke kleur. Bij gebruik van *natriumnitriet* treedt er een blauwverkleuring op en het gebruik van natriumnitriet wordt afgeraden.

Werking Valium: Valium is rustgevend, angstdempend, spierontspannend en gaat paniek tegen. Ook het risico op enige epileptische activiteit (met spiertrekkingen) is het best te voorkomen met 40 mg valium. Het is half tot anderhalf uur na inname werkzaam, dus het moet twee uur voor de Natriumazide worden. Het blijft ruim 12 tot 24 uur werkzaam. De huisarts schrijft het voor bij slaap-, spannings- en angstklachten.

Werking Domperidon: *Domperidon* 10 mg wordt gebruikt tegen misselijkheid en braken. De contra-indicaties zijn bij gebruik bij een vrijwillig levenseinde niet relevant. Tot voor het moment van het vrijwillig levenseinde hoeft in het algemeen niet met de inname van andere geneesmiddelen worden gestopt. De hoge dosis Domperidon (40mg) voorkomt misselijkheid. Domperidon blijkt zonder recept online te bestellen of gebruik het vrij verkrijgbare Omeprazol.

Opiaten hebben een negatieve interactie met *Domperidon*, dus gebruik van *oxycodon*, *morfine*, *pethidine*, etc. werd ontraden. Voor degenen die antipsychotica gebruiken is het alternatief *Metoclopramide* 10 mg i.p.v. *Domperidon* 10 mg. Dit blijkt zonder recept online te bestellen.

Werking Paracetamol: Soms ontstaat hoofdpijn. Het is verstandig om vooraf tweemaal 1000 mg. pijnstillers in te nemen (*Paracetamol* is bij iedere drogist verkrijgbaar).

Info over de gevolgen van de inname van Natriumazide en Domperidon

Eerste effect: een lage bloeddruk die in de eerste 5 minuten na de inname van *Natriumazide* voor hoofdpijn kan zorgen, vandaar het innemen van de paracetamol.

Tweede effect: het langzaam in slaap wegzinken, de eerste circa 5 minuten nog redelijk aanspreekbaar, steeds minder en in circa 10 tot 15 minuten in een diepe slaap vallen, die in het algemeen tussen 15 en 30 minuten in een coma overgaat.

Derde effect: het overlijden na gemiddeld 45 minuten. Ieder reageert anders op medicatie en voorafgaand medicijngebruik kan meespelen. Dat is geen reden tot ongerustheid. Na inname van *Natriumazide* gaat men onherroepelijk dood. In uitzonderlijke gevallen kan het overlijden soms langer duren, bv. 1 – 4 uur.

Bewaring Natriumazide en Domperidon

Beide worden droog, donker en op een veilige plek bewaard (hoog achterin een kast, onbereikbaar voor kinderen, evt. in een safe). Het pakketje is voorzien van het opschrift 'Dodelijk Vergif' en een briefje om de natriumazide na een onverwachte dood door bv. een ongeluk naar de gifbak van het milieustation te brengen. Deze opbergplek is bekend bij een vertrouweling of nabestaande. *Natriumazide* is onbeperkt houdbaar, *Domperidon* 10 jaar. Worden de *Natriumazide* en *Domperidon* niet gebruikt, stel het zorgvuldig beschikbaar aan een wilsbekwame goede bekende in uw omgeving die ook de regie over zijn/haar eigen levenseinde wil behouden. Zo niet: verwijder het dan als Klein Chemisch afval.

Casuïstiek m.b.t. de uitvoering

Het sterven na inname van *Natriumazide* is vergelijkbaar met het **NORMALE** stervensproces (zie bv. *stervensfasen* op de KWF-website). De stervende voelt in een coma in meer of mindere mate externe en interne prikkels. Het sterven is in het algemeen een keuze tussen de inname van *Natriumazide* of een langdurige lijdensweg (bv. door geweigerde euthanasie). In de casussen werd soms een kalmeringsmiddel als Valium ingenomen om het proces rustiger te ondergaan.

Alleenstaanden die voor zelfdoding zonder begeleiding kozen, zorgden ervoor dat een vertrouweling op de hoogte was. Deze wist van het moment van inname, had een sleutel van de woning, wist welke huisarts en welke nabestaanden moesten worden gebeld, etc. Tevens had de overledene aangegeven hoe hij/zij de uitvaart geregeld wilde hebben. Alle mogelijke sporen voor zelfdoding d.m.v. *Natriumazide* hadden zij vooraf heel zorgvuldig verwijderd.

Uitvoering

Voor een vrijwillig levenseinde hebben de betrokkenen gekozen voor een uitvoering in drie fases.

Fase 1: Overleg over het besluit tot zelfdoding en de uitvoering ervan met de familie en/of mantelzorgende(n). Het samen goed doornemen van alle relevante informatie over het gewenste stappenplan. Met degenen die aanwezig zouden zijn bij het sterven, waren vooraf de mogelijk voorkomende

stervensverschijnselen doorgenomen, opdat niemand schrikt van een onregelmatige ademhaling, rochelen, spasmen, gezichtsgrimassen, incontinentie, e.d., soms behorend bij normaal sterven. Er werd afgesproken niet in te grijpen en bij eigen stressreacties bv. even een adempauze te nemen. De aanwezigen mogen volgens de wet *Natriumazide* **niet** klaarmaken en **niet** geven. Verder mogen zij tijdens hun aanwezigheid alles doen. Bij eventuele incontinentie mag uiteraard worden verschoond, zoals ook de bewassing mag plaatsvinden.

Fase 2: De betrokkene nam een licht ontbijt. Bij een lege maag is de opname het snelst. Er werd vooraf gezorgd voor voldoende hygiënische maatregelen (toiletgang, lekker in bad of een douche), incontinentiemateriaal en/of een zeiltje.

Fase 3: Nadat de betrokkene het moment van het definitieve afscheid had vastgesteld, volgt de betrokkene de volgende procedure.

De 5-3-1-0 manier (in totaal 5 uur; aangeraden, geeft nog enkele uren quality time met de naasten):

VIJF uur **voor** het voorgenomen moment van de *Natriumazide* inname wordt 1 *Domperidon* ingenomen; twee uur later, dus **drie** uur voor de inname van de *Natriumazide*: 1 *Domperidon*; weer twee uur later, dus **EEN** uur voor de inname van *Natriumazide*: 1 *Domperidon* + 2 *paracetamol* (1000mg) + 10 mg *Valium*; een uur daarna, als het ware op het tijdstip **nul**: de 3 *Natriumazide* capsules (totaal 3 gram; in principe is 1,5 gram leetaal) en 30 of 40 mg *Valium* .

Wijze van innemen

Natriumazide werd als capsule ingenomen met een glas water, een lekker glas wijn of limonade in weinig vla of yoghurt, niet met een zure oplossing (bv. geen sinaasappelsap of grapefruitsap). De 3 capsules werden één voor één doorgeslikt (alles tegelijk bleek soms te moeilijk te zijn om door te slikken) en **niet** kapot gekauwd. Bij **slikproblemen** werden de 3 capsules *Natriumazide* voorzichtig geopend met gebruikmaking van plastic handschoenen en een mondkapje. Het poeder werd al roerend met een **plastic lepel** in een glas met 50 ml water opgelost (contact met metaal en zuur zorgt voor ongewenste reacties). Inname na oplossing in water en op een grotendeels nuchtere maag werkt het snelst.

Afwikkeling

Er werd voor gezorgd dat er in de vuilnisbak en in het huis op **geen enkele manier** sporen van *Natriumazide* en *Domperidon* te vinden waren. Het gebruikte glas werd zorgvuldig schoongemaakt. De verpakkingen, het plastic lepeltje, et cetera werden op dezelfde zorgvuldige manier spoorloos verwijderd. De bedoeling was de verdere afwikkeling probleemloos te laten verlopen.

Informatie over de procedure bij zelfdoding

Indien u denkt aan zelfdoding is het verstandig u te informeren over een aantal regelingen die u kunt treffen:

1. volg een goed draaiboek, zie bijlage 1.
2. schrijf een afscheidsbrief, zie bijlage 2.
3. gebruik een niet behandelverklaring, zie bijlage 3.
4. gebruik een vrijwaringverklaring, zie bijlage 4.
5. laat info over uw zelfdodingproces melden aan de CLW, zie bijlage 5.
6. maak eventueel een afscheidsvideo.

Handel tijdig

Bedenk: je weet niet wanneer je iets ernstigs overkomt. Je kunt de formulieren wellicht niet meer invullen en ondertekenen na een hersenbloeding, ongeluk of iets anders en je kunt daardoor ook (wils)onbekwaam worden. Vul dus meteen alle formulieren in, maar zonder de datum te vermelden en onderteken ze. De datum kan vlak voor het eventueel gebruiken van het middel worden opgeschreven. In de loop van de tijd kun je met voortschrijdend inzicht je wensen aanpassen. Je kunt ook tijdig afscheidsbrieven schrijven. Dat maakt het voor de nabestaanden makkelijker het verlies te dragen. Ga na tegen wie je iets zou willen zeggen. Dat hoeven geen romans te worden: het gaat om wat de ander in essentie voor jou heeft betekend en het geven van erkenning en waardering. Berg ze op bij het middel samen met een (levens)testament, etc. Na een jaar of drie zou je jouw afscheidsbrieven kunnen aanvullen of herzien.

Bijlage 1. Voorbereiding bij zelfdoding: het draaiboek

Een zorgvuldig voorbereide zelfdoding kost tijd. Daardoor heeft ze meer kans van slagen en het maakt de belasting voor de achterblijvers iets minder zwaar. U kunt samen met uw naasten een draaiboek maken.

Opmerking vooraf: bij zelfdoding mogen naasten aanwezig zijn en morele steun bieden. **Praktische hulp kan strafbaar zijn**, zoals het opendraaien van een potje of het oplossen, aanreiken of toedienen van het middel.

Aandachtspunten voor het draaiboek.

1. formuleer uw laatste wensen. Bespreek ze met de partner/familie/vrienden.
2. wat is de tijdsplanning? Vanaf het moment waarop u wilt sterven, moet u terugrekenen naar het moment van de eerste inname.
3. wie is/zijn aanwezig?
4. wat zijn de taken? Bv. een video (als bewijsvoering van de vrijwilligheid van de zelfdoding en het zelf uitvoeren van de handelingen), verschonen, het informeren van de huisarts, het helpen bij het afleggen, info naar familie, etc.
5. wat te doen bij mislukken? Bv. ten gevolge van braken.
6. hoe is de opvang voor de achterblijvers geregeld?
7. welke documenten met hun vindplaats liggen klaar?
 1. Naam en adres van elke persoon die u heeft gevolmachtigd financiële handelingen te verrichten en van andere gevolmachtigde(n).
 2. Wilsverklaringen, met name het behandelverbod en volmacht(en).
 3. Vrijwaringverklaring waarin u schrijft, dat u de medicatie zelf heeft verzameld en hebt willen innemen.

4. Afscheidsbrief of afscheidsbrieven.
5. Identiteitsbewijs.
6. Verzekeringpapieren, m.n. de polis van de uitvaartverzekering.
7. Testament en verdere info over de nalatenschap, bv. een codicil.
8. Aanwijzingen voor de uitvaart: begraven of cremieren; naam, telnr en adres van de uitvaartondernemer; adressen van te informeren personen.
9. Evt een donorcodicil.

Bijlage 2. Afscheidsbrief

Een afscheidsbrief is een mooie manier om de laatste dingen te zeggen tegen je eventuele partner, kind(eren), familie en vrienden. Een afscheidsbrief schrijven is vaak erg emotioneel en kost veel energie. Je bent je immers bewust van het naderend overlijden. Je kunt maar één afscheidsbrief aan een bepaalde persoon schrijven en de valkuil is een perfecte brief te willen schrijven. Dat is onnodig. Schrijf vanuit je hart, geef waardering en erkenning.

Degene die de brief ontvangt zal er blij mee zijn, geen schuldgevoelens hebben (had ik maar dit of dat gedaan...) en zal jouw sterven makkelijker kunnen aanvaarden.

Wat kun je in de brief aan bod laten komen? Bv.:

1. waarom schrijf je deze brief aan deze ontvanger?
2. wie ben je als persoon en wat vind je belangrijk in het leven?
3. waar ben je trots op?
4. hoe kijk je aan tegen de ontvanger van je brief?
5. wat vind je bijzonder aan de ontvanger van je brief?
6. wat heb je samen meegemaakt?
7. wat wil je de ontvanger van je brief nog zeggen?
8. wat wens je de ontvanger van je brief toe?

Voorbeeldzinnen

1. ik wil je bedanken voor ...
2. we hebben samen mooie momenten beleefd, zoals ...
3. we hebben samen moeilijke momenten beleefd, zoals ...
4. ik ben nooit vergeten dat wij ...
5. dankzij jou heb ik ...
6. ik ben er trots op dat we samen ...
7. ik wens je toe ...
8. (achterblijver) ik zal je herinneren als iemand die ...

bijlage 3. Algemene Wilsverklaring (inclusief een niet-behandelverklaring)

Met deze wilsverklaring (euthanasieverzoek/niet-behandelverklaring) richt ik mij tot de arts en voorts tot ieder ander die bij mijn medische behandeling, verpleging en verzorging betrokken is of zal zijn.

Eventueel begin je met Positief stukje levensverhaal.

KIES UIT HET ONDERSTAANDE/VUL AAN

Voordat ik om Euthanasie verzoek laat ik mij adequaat voorlichten over mijn medische situatie en behandelmogelijkheden door de huisarts en eventueel door een psycholoog of psychiater of een professional op het gebied van zingeving.

1. Ik wil sterven met actieve euthanasie wanneer ik door enigerlei oorzaak kom te verkeren in een geestelijke en/of lichamelijke toestand zoals beschreven in punt 5., waarvan ik nu wilsbekwaam aangeef, dat die naar mijn mening geen of nauwelijks uitzicht biedt op terugkeer tot een voor mij redelijke en waardige levensstaat. Mocht ik wilsbekwaam worden dan blijft deze bepaling onverkort gelden.
2. Indien deze toestand intreedt ter beoordeling van mijzelf of bij mij ontstane wilsbekwaamheid van mijn gevolmachtigde, dan weiger ik hierbij mijn toestemming voor elke levensverlengende behandeling. Indien ik in een situatie kom waarin ingrijpende medische behandelingen nodig zijn om mij in leven te houden, dan wil ik niet gereanimeerd of beademd worden; bij levensbedreigende ziekte niet worden behandeld; en ik wil geen operatie ondergaan in de terminale fase.
3. Voor het geval ik door het achterwege laten van (verdere) medische behandeling niet binnen twee weken op milde of waardige wijze kan sterven, dan verzoek ik de mij behandelende arts mijn stervenswens te vervullen door mij onder zijn of haar begeleiding Hulp bij het Levenseinde te geven of mij te euthanaseren. Ik wil dan geen terminale palliatieve sedatie.
4. Ik wil sterven met actieve euthanasie wanneer ik wilsbekwaam aangeef dat ik lijd aan mijn zinloos leven en dat ik daarom mijn leven voltooid vind.
5. Onder de in punt 1. en 2. bedoelde toestand versta ik in ieder geval:
 - o naar mijn wilsbekwame mening of bij wilsbekwaamheid naar de mening van mijn gevolmachtigde ernstig terminaal lijden.
 - o naar mijn wilsbekwame mening of bij wilsbekwaamheid naar de mening van mijn gevolmachtigde sterker lijden dan ik kan verdragen.
 - o het langer dan drie maanden terminaal moeten lijden.
 - o een onomkeerbaar coma.
 - o het lijden aan dementie bij de diagnose van het begin van de derde fase.
 - o naar mijn wilsbekwame mening of bij wilsbekwaamheid naar de mening van mijn gevolmachtigde het blijvend en (vrijwel) totaal verlies van mijn vermogen tot geestelijke activiteit of tot communicatie of tot zelfredzaamheid.
 - o indien ik blind word of of doof of niet meer kan praten of niet meer kan lopen, en???
 - o indien ik afhankelijk wordt van professionele zorg.
 - o indien ik definitief opgenomen zou moeten worden in een zorginstelling.
 - o naar mijn wilsbekwame mening of bij wilsbekwaamheid naar de mening van mijn gevolmachtigde een onafwendbare ontluistering.

- elke geestelijke of lichamelijke gesteldheid die ik nader mocht aangeven of die mij mocht treffen met naar mijn wilsbekwame mening of bij wilsonbekwaamheid naar de mening van mijn gevolmachtigde voor mij onaanvaardbare gevolgen.
- indien mijn leven volgens mijzelf voltooid is.
- indien ik de volgende aan mij opgestelde vragen niet meer kan beantwoorden:
 - De naam van mijn partner of kind(eren) of ...
 - Mijn geboortedatum.
 - etc.
- VUL AAN

Overdracht

Indien de mij behandelende arts niet aan 1. t/m 5 wil voldoen, verzoek ik de arts hierbij mij onverwijld door te verwijzen naar een arts die dat wel wil.

Gemachtigden

Mijn wettelijke vertegenwoordigers behartigen mijn belangen op medisch gebied op het moment dat ik daartoe zelf niet meer in staat ben. De vertegenwoordiger is gemachtigd namens mij keuzes te maken over het medisch beleid passend binnen het voorgaande. Ik geef mijn medische behandelaars toestemming om mijn gevolmachtigden de medische informatie over mij te geven (inzage in mijn medisch dossier, ook na mijn overlijden). Bij interpretatieverschillen m.b.t. het voorgaande in deze verklaring zijn de gemachtigden elk op zich bevoegd de door mij hierboven aangegeven beslissingen te nemen in de volgorde van naam: XXX, BSN: XXX en naam: XXX, BSN: XXX.

Bevestiging

Indien ik in de toestand als hierboven bedoeld wilsbekwaam nog bij machte ben mijn wil te uiten, verzoek ik de mij behandelende arts van mij een bevestiging van deze verklaring te vragen. In het geval van wilsonbekwaamheid of een onvermogen mij te uiten moet deze verklaring geacht worden mijn uitdrukkelijke wil in te houden.

Opheffing geheimhoudingsplicht

Voor het geval aan mijn vermelde verzoek voor Levens-eindehulp of Euthanasie is voldaan en ter zake door een daartoe bevoegde autoriteit een onderzoek wordt ingesteld, onthef ik de mij behandelende arts hierbij van zijn of haar geheimhoudingsplicht met betrekking tot mijn laatste lijden en sta ik hem of haar toe deze autoriteit de voor het onderzoek noodzakelijke gegevens te (doen) verstrekken.

Risico-aanvaarding

Deze wilsverklaring heb ik afgelegd en ondertekend na grondige overweging en uit vrije wil. Zij blijft ongeacht het tijdsverloop gelden. Ik aanvaard daarmee bewust het risico dat ik mijn wilsverklaring misschien niet meer kan herroepen,

teneinde een ander voor mij groter risico uit te sluiten, namelijk dat ik zal moeten voortleven in voor mij niet aanvaardbare omstandigheden.

Geldigheid van de wilsverklaring

Deze verklaring is een door de wet erkende schriftelijke verklaring en moet worden gebruikt in het geval ik niet meer in staat ben zelf te beslissen of te spreken over mijn medische behandeling. De grondslag hiervoor ligt *in artikel 2 lid 2 van het de Wet Toetsing Levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding*.

Informatie aan de huisarts

Deze wilsverklaring is door mij gedeponereerd bij mijn huisarts XXX, bv. Huisartsen Gezondheidscentrum XXX te XXX telnr XXX op XXX.

Ondertekening

Ik ben goed geïnformeerd over de betekenis van deze verklaring en heb goed nagedacht over het opstellen ervan. Ik onderteken deze verklaring bij mijn volle verstand. Indien deze verklaring in strijd is met eventuele eerder door mij ondertekende verklaringen, gaat **deze** verklaring van (datum) XXX voor.

Getekend door naam: XXX; BSN: XXX; geboren te XXX op XXX; en de gevolmachtigden.

Handtekeningen:

Gevolmachtigden:

XXX

XXX

XXX

Woonplaats, datum.

EVENTUELE GETUIGE(N)

Een kopie is overhandigd aan mijn huisarts XXX op datum.

Een kopie bevindt zich in mijn persoonlijk archief.

Aan (mijn gevolmachtigden) XXX en XXX werden kopieën ter hand gesteld.

B E W A R E N

Kopie bij partner en naaste/wettelijke vertegenwoordiger en de huisarts. De arts draagt zorg voor overdracht aan de huisartsenpost en een vermelding als memo tekst in jouw patiëntendossier. Vraag er naar of dat is geneurd

bijlage 4.

**VRIJWARINGVERKLARING voor levensbeëindiging onder eigen regie
(afkomstig van de Einder)**

Volledige naam en voornaam van degene die zijn of haar eigen leven zal

beëindigen: **voorletters , volledige naam en geboortedatum, BSN**

Naam:

Geboortedatum:_____Geboorteplaats:_____

Adres:_____

Postcode:_____Woonplaats:_____BSN:_____

Ik verklaar na grondige overweging, uit vrije wil en in het bezit van mijn volledige verstandelijke vermogens, dat ik:

1. alle voorbereidingen en uitvoerende handelingen om mijn zelfdoding te bewerkstelligen zelf heb verricht.
2. dat ik zelf de hulpmiddelen heb aangeschaft en geprepareerd.
3. dat ik zonder hulp van anderen de middelen heb toegepast.

Plaats:_____ Datum:_____

Handtekening:_____