



## VOORWOORD

Het wil nog maar niet winteren dit jaar. Wie van sneeuw houdt en de schaatsen graag onderbindt, moet heel veel geduld hebben. Temperaturen die meer horen bij de late herfst en vroege lente overheersen in de decembermaand van dit jaar. Voor onze gastbewoners en de familieleden en vrienden die hen komen bezoeken geen onprettige situatie. Zij houden de kou liever buiten de deur. En wij ook. We koesteren de warmte. De warmte van de dankbaarheid die we ontmoeten bij de gastbewoners en hun naasten.

Onze vrijwilligers zijn er voor hen, om ze te steunen in de laatste fase van het leven. Passend bij deze tijd van het jaar brengen ze graag verlichting. Niet alleen nu, maar in elke maand van het jaar.

Ik wens u veel een goede gezondheid en veel geluk in het nieuwe jaar.

Corrie Noom, voorzitter bestuur De Schelp

## VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG IN DE THUISITUATIE



*De vrijwilligers van het hospice verlenen hulp aan bewoners uit de Zaanstreek, die de laatste fase van hun leven in hospice De Schelp verblijven. Hulp verlenen in de thuissituatie in de laatste fase van het leven kan ook. Niet door de vrijwilligers van het hospice maar door de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg van de Stichting Maatschappelijke Dienstverlening (SMD). Om meer te weten te komen over de activiteit van deze vrijwilligers spraken we met coördinator Wendy Sas.*

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) is een vorm van mantelzorgondersteuning in de laatste levensfase, lezen we op de website van de SMD. Een VPTZ-vrijwilliger van de SMD komt aan huis, maar kan ook ingezet worden binnen (zorg)instellingen. Hij of zij biedt tijd, rust, een luisterend oor, aandacht en (emotionele) ondersteuning aan cliënt en mantelzorger. De mantelzorger kan, wetend

dat de zorg voor hun naaste in goede handen is, even op adem komen of een boodschap doen. Zo kan de mantelzorger de zorg langer volhouden.

### Verlichting voor de mantelzorger

“De VPTZ vrijwilliger brengt verlichting door er te zijn, naast de professionele zorg die de cliënt krijgt”, vertelt Wendy. De vrijwilligers

zijn overdag aanwezig, zodat de mantelzorgers wat vrije tijd voor zichzelf kan nemen. De vrijwilliger helpt bij licht verzorgende taken, bijvoorbeeld helpen met eten en drinken, helpen bij toiletgang, kussen opschudden, het iemand comfortabel maken, voorlezen, eventueel nog samen naar buiten als dat past, overdag waken. Vrijwilligers verrichten geen medisch-verpleegkundige handelingen of huishoudelijke taken.”

Een vrijwilliger is gemiddeld 1 tot 2 dagdelen van 1 tot max. 3,5 uur per week beschikbaar. “Als er meer vrijwillige ondersteuning gewenst is, wordt er gekeken naar de inzet van meerdere vrijwilligers. Er zijn geen kosten aan verbonden.” Bij de SMD zijn ca. 20 VPTZ-vrijwilligers actief. Op dit moment is er een goede balans tussen aanvragen en beschikbare vrijwilligers.

#### **Meer bekendheid**

Meer bekendheid geven aan het werk van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg is een wens van de VPTZ-coördinator. Ook bij verwijzers als huisartsen, ziekenhuizen en thuiszorgmedewerkers is de vrijwillige hulpverlening die de SMD organiseert nog te weinig bekend. “Soms wordt onze hulp te laat ingeschakeld. Dan is de mantelzorgers al overbelast en komt de cliënt al heel kort na een kennismaking te overlijden. Een vrijwilliger kan best al eerder ingezet worden om een band op te bouwen zodat de mantelzorgers het langer volhoudt in deze toch al moeilijke periode.”

Bij aanvragen gaat Wendy op huisbezoek – vrijblijvend - om te inventariseren waar de behoefte en wensen van de mantelzorgers liggen. Vervolgens gaat ze op zoek naar een vrijwilliger die het beste in de betreffende thuissituatie past. Bij een geschikte match, een klik van beide kanten vindt Wendy heel belangrijk, monitort ze de inzet door contact te houden met de cliënt/mantelzorgers en de vrijwilliger.

#### **Goede voorbereiding**

Wie als VPTZ-vrijwilliger wil starten volgt na de intake een introductie cursus, zodat de vrijwilligers goed voorbereid beginnen aan hun werk. Thema's die daarin aan de orde komen zijn o.a. palliatieve terminale zorg, zingeving, communicatie, verlies, dood en rouw, veiligheid en hygiëne, euthanasie en palliatieve sedatie. Om de kennis van de vrijwilligers op peil te houden organiseert Wendy 2 x per jaar een themabijeenkomst voor de vrijwilligers. Die bijeenkomsten zijn ook bedoeld om ervaringen en tips uit te wisselen.

Wie meer wil weten over het werk van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg, kan contact opnemen met Wendy Sas, coördinator via [w.sas@smdzw.nl](mailto:w.sas@smdzw.nl) of 075-2060011.

Zie ook de website:

<https://hospicedeschelp.nl/wp-content/uploads/2019/03/flyer-vptz-vrijwilligers-palliatieve-terminale-zorg-zaanstreek-waterland-smd-2019.pdf>

### **INTERVIEW MET ANNA KROONENBURG, VRIJWILLIGER BIJ ONS HOSPICE**



*Vandaag heb ik afgesproken met Anna. Zij is één van de nieuwe vrijwilligers. We zitten in de stilte ruimte van De Schelp, maar stil zal het hopelijk niet worden, want ik heb een aantal vragen aan Anna. Ik ben heel nieuwsgierig naar wat haar hier gebracht heeft en wie ze is. Dat is dan ook mijn eerste vraag:*

#### **Wie ben je?**

Anna: “ik ben Anna Kroonenburg heb een partner, een volwassen zoon en dochter, zeven kleinkinderen en ik woon in Krommenie sinds 2000. Tot die tijd heb ik in de Noordse Balk als ziekenverzorgende gewerkt op de gesloten afdeling. Tot mijn 60<sup>e</sup> in

de nachtdienst en tot mijn 65<sup>e</sup> als oproepkracht. Toen ben ik gestopt. Het duurde wel even voordat ik eraan gewend was om niet te werken. Maar ik voelde toch steeds dat ik wel iets meer wilde gaan doen.”

### **Hoe ben je bij het Hospice terecht gekomen?**

“Dat is een bijzonder verhaal. Ik woon tegenover het Agatha park. Als ik daar liep met mijn hondjes kwam ik vaak een vrouw tegen in een scootmobiel. Eén van mijn twee hondjes vond het leuk om bij haar op de voeten te springen, zodat hij mee kon rijden. Iedere keer als wij elkaar ontmoetten maakten we een praatje en zo kregen we een goede band.

Totdat ik haar op een gegeven moment niet meer zag. Toen ik aan anderen vroeg wat er met haar gebeurd was, kreeg ik te horen dat ze was overleden in het Hospice. Ik dacht het Hospice? Ik wist wel dat het er was. Ik vond het zo naar, want ik had geen afscheid van haar kunnen nemen. En zodoende dacht ik eigenlijk, dat zou ik ook wel willen, als vrijwilliger toch wat in de zorg doen.”



### **Had je een beeld van het werk, wat verwachtte je?**

“Toen ik hier kwam had ik wel een andere voorstelling van het werk. Want ik dacht, ik moet er tegenaan. Het is natuurlijk heel anders dan in de Noordse Balk. Ik wilde steeds maar allerlei dingen gaan doen, maar je hebt hier andere taken en ik denk dat dat ook heel goed is. Het is fijn dat je met zijn tweeën bent. Leuk dat iedereen zo verschillend is.”

### **Vond je het moeilijk om je beroepsmatige achtergrond los te laten?**

“Nee, ik voelde meteen dat ik dat moest loslaten, het is hier heel anders dan in het

verpleeghuis. Het is echt het laatste stuk van iemands leven. Bij de ene gastbewoner help je wel bij het verzorgen en bij de ander niet. Ik vind het koken heel leuk. Dat je kunt vragen wat zullen we eten en dat je dan boodschappen gaat doen. Het voelt voor mij dan nog wel een beetje dat ik me onttrek. Dat is nog van mijn werk “Oh die is een leuk klusje aan het doen”. Maar je hoeft je niet te verantwoorden. Koken met alles dat er bij komt kijken hoort er gewoon bij en er is tijd voor!”

### **Hoe ervaar je het samenwerken met de andere vrijwilligers?**

“Het is nog wel even wennen hoe alles gaat. Dat je dingen opschrijft als iets op is en waar alles staat. Ik pas me makkelijk aan. We zijn hier niet om onderling te botsen. Het is belangrijk dat er duidelijke regels gesteld worden. Dat je weet waar je je aan te houden hebt.”

### **Wat vind je van de training?**

“Die vond ik heel intensief, van vier tot negen. Dat had ik niet verwacht. Ik dacht van “een beetje gebabbel”, maar dat is het niet. Ik heb er heel veel van opgestoken. Je wordt heel erg met jezelf geconfronteerd. Ik ben nu bezig met de levenslijn, dus wat je hebt meegemaakt van nul tot nu. Dat je denkt, dat doe ik wel even zo. Maar dat doe je helemaal niet even. Je gaat weer terug en je wilt het ook voor jezelf eerlijk doen. Dan zitten er toch wel periodes in dat ik denk, zo vrolijk was het toch even helemaal niet.

We hebben een kleine groep, maar er is wel een band. Heel confronterend vond ik dat je in het begin moest opschrijven wat je eerste indruk is van de ander. Je ziet hoe de ander je ziet. Dat klopt wel een beetje, maar je moet er toch mee oppassen want een eerste indruk stelt toch eigenlijk niets voor. Het zijn ervaringen die je in het Hospice ook tegen komt. Het is best goed dat je daarmee te maken krijgt. Je leert altijd. Je kunt niet zeggen nu weet ik het allemaal wel.”

Het is duidelijk dat de training waardevol voor Anna was. Ze voelde zich veilig in de groep en kon haar ervaringen in haar eigen leven met de dood goed plaatsen. Ze vertelde me over

het aangrijpende overlijden van haar broer, die over was vanuit Nieuw Zeeland met zijn vrouw voor een vakantie en hier aan een hersenbloeding overleed. En over de kinderen van haar overleden zusje die in haar veel van haar moeder zien en waar ze aanwezig voor kan zijn.

Voor emoties schrikt Anna niet terug.

Anna: "De tijd heelt alle wonden zegt men, dat vind ik niet. Maar het is het doorgaan van iets. Je moet toch verder."

Interessant vindt ze ook de onderwerpen die aanbod komen in de training. Bijvoorbeeld een specialist ouderenzorg die o.a. over palliatieve sedatie en euthanasie vertelde.

Over verschillende geloven waar je mee te maken hebt en heel belangrijk ook dat je een beetje weet hoe je rapporteert. Belangrijk is, geen aannames te hebben. Dat wordt de laatste les.

### **Tenslotte, wat is je indruk tot nu toe?**

"Ik denk dat ik van de vrijwilligers één van de ouderen ben en dat het heel goed is dat er ook jongeren zijn. Ik vind dit werk een hele mooie aanvulling op mijn leven. Dat je nog heel veel opsteekt en heel veel leert en dat je zeker de wijsheid nog niet in pacht hebt."

Volgens mij heeft Anna het naar haar zin in het Hospice. Ik vond het fijn om met haar te praten en ervaringen uit te wisselen. Welkom bij ons Anna en veel succes en plezier in dit werk!

Interview: Marian Kleijn

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Hospice Zaanstreek.  
Voor meer informatie zie [www.hospice-zaanstreek.nl](http://www.hospice-zaanstreek.nl)

