

Basiscursus belangrijk voor vrijwilligers

Alle vrijwilligers die zich bij de VPTZ Midden Gelderland aanmelden, volgen een cursus. Pas als ze die hebben afgerond, worden ze ingezet bij het helpen van mantelzorgers. Deze hulp is te vergelijken met die van een familielid of goede vriend. Ze helpen bij het eten en drinken, ondersteunen bij uit bed gaan of bij toiletbezoek. En mocht het nodig zijn, dan verschonen ze een cliënt of helpen bij het opfrissen.

Zo ook Rens Huuskens (53) uit Loo en Hans Meeussen (59) uit Zevenaar. Beiden hebben zich in december 2016 aangemeld nadat ze een advertentie hadden gezien in een plaatselijke krant. Net zoals alle andere nieuwe vrijwilligers bij de VPTZ volgden Hans en Rens een basisopleiding. Voor hen

begon die in februari 2017. De cursus bestond uit zes dagdelen voor theorie en een praktijkochtend op zaterdag in het Hospice Rozenheuvel. "Een leuke, leerzame, maar ook erg interessante opleiding", vertelt Rens tijdens een gesprek over de basiscursus. "Het theoretische gedeelte gaat over gespreksvoering, wat je wel en niet mag doen, ziektebeelden waarmee je te maken kunt krijgen. Hoe herken je iets, bijvoorbeeld de laatste ademhaling. Erg interessant was dat Marian, de cursusleidster, vertelde dat de dood niet voorspelbaar is. Daar zijn geen regels voor. Ieder sterfbed is weer anders. Dat vind ik boeiend."

Hans denkt er precies zo over. "Ik heb veel geleerd tijdens de cursus. Niet alleen praktische zaken zoals het eten

en drinken geven, omdraaien en verschonen van cliënten. Zaken die je tegen kunt komen tijdens een inzet. Het was ook een mooie reflectie voor jezelf. Hoe kijk je tegen leven en dood aan?" Hans is inmiddels vier keer ingezet en zag daarbij verschillende dingen voorbijkomen, die tijdens de basiscursus zijn behandeld.

Behalve de basiscursus heeft de VPTZ nog tal van andere cursussen en workshops voor vrijwilligers. Rens: "Dat heeft de VPTZ goed geregeld. Ze hebben een eigen VPTZ Academie. Die biedt allerlei cursussen en trainingen aan. Dat varieert van veiligheid en hygiëne tot complementaire zorg en van omgaan met dementie tot omgaan met mensen met oorlogstrauma's."



Rens Huuskens (links) en Hans Meeussen hebben voordat ze werden ingezet samen de basiscursus gevolgd van de VPTZ.

In deze nieuwsbrief

- Karel van Kesteren neemt afscheid
- Elise Lentjes zoekt samenwerking met VPTZ
- Samen praten over de toekomst
- Deel twee drieluik over vrijwilligerswerk bij de VPTZ

Karel van Kesteren geniet van de mooie gesprekken 's nachts



Karel van Kesteren draaide het liefst nachtdiensten bij de VPTZ. 'In je eentje naast het bed van een cliënt heb je het meest rechtstreeks contact'.

"De dood blijft een onderwerp waarover mensen liever niet praten. Het is nog steeds een taboe. Veel mensen vinden het eng om het erover te hebben. Ze hebben slechte ervaringen met de dood. Ze zijn er bang voor en blijven de dood ontkennen. Zelfs op hun sterfbed. Dat is jammer. En het hoeft niet." Karel van Kesteren (66) heeft uitgesproken ideeën over de dood. Als vrijwilliger bij de VPTZ heeft hij toch zeker tweehonderd keer bij een stervende aan bed gezeten.

Toen hij in 2002 stopte met zijn praktijk voor Fysiotherapie en alternatieve geneeswijze kreeg hij eindelijk tijd voor vrijwilligerswerk. "Ik zocht iets om zinvol bezig te zijn. Door mijn belangstelling voor spiritualiteit en grote interesse in leven en dood, kwam ik al snel uit bij de VPTZ Zuid West Achterhoek." Hij bood zich aan voor nachtelijke inzetten. "Ik ben het liefst alleen met mensen. Ik hou van direct contact, één op één. Als er anderen zijn, hou je je als

vrijwilliger op de achtergrond. Ik zit graag 's nachts in mijn eentje bij de cliënt. Hulpverleners en mantelzorgers zijn naar bed. Dat is veel fijner. Dan heb je het meest rechtstreeks contact. En bij voorkeur op dieper niveau, als mensen dat willen natuurlijk. Geen gesprekken over koetjes en kalmpjes, maar over de essentie van het leven. Die mooie gesprekken zijn de cadeautjes voor mij als vrijwilliger. Dat directe contact is ook mijn belangrijkste drijfveer voor vrijwilligerswerk."

In april 2014 verhuisde Karel naar Rheden. Al snel meldde hij zich aan bij de VPTZ Midden Gelderland. Opnieuw bij voorkeur voor de nachtelijke uren. Dat kwam goed uit, kreeg hij te horen. In het algemeen is er een tekort aan vrijwilligers voor nachtelijke inzet. In de Achterhoek zou hij in principe één keer per week worden ingezet. "Maar dat werd geregeld vaker. Als alleenstaande gaat dat wat makkelijker."

In zijn afdeling Rheden-Rozendaal

wordt minder vaak gebruik gemaakt van zijn inzet. "Het was hier altijd al een stuk minder dan in de Achterhoek. Het afgelopen jaar werd het nog minder en dit jaar ben ik pas één keer ingezet. Dat is jammer, want de behoefte zal er ongetwijfeld zijn."

Volgens hem ligt dat aan de naamsbekendheid van de VPTZ Midden Gelderland. "Het bestuur doet zijn best. Ze zijn goed bezig. Er is een nieuwe website en een nieuwsbrief. Onlangs hebben ze een mooie brochure gepresenteerd. Maar ze moeten nóg meer naar buiten treden. Actief contact zoeken met hulpverleners en kijken naar vormen van samenwerking. Op de een of andere manier weten hulpverleners niet wat de VPTZ voor mantelzorgers kan betekenen."

Maar volgens Karel moet de VPTZ zich ook direct tot particuliere hulpvragers richten, de mantelzorgers die hulp nodig hebben. "Wij worden vaak veel te laat ingeschakeld. Mantelzorgers zijn dan al helemaal stuk van al het werk. Dat is jammer. En nergens voor nodig. De hulp is er. Ze moeten die alleen weten te vinden"

Zeer tegen zijn zin, stopt hij met zijn werk bij de VPTZ. "Door allerlei ongelukken tijdens mijn leven, kan ik steeds moeilijker lopen en staan. Ik heb ook last van mijn evenwicht. Ik functioneer niet meer zoals zou moeten. Daardoor voel ik me niet meer vertrouwd genoeg om 's nachts mensen te helpen." Die constatering deed zeer, maar Karel heeft zich erbij neergelegd. "Ik ben me nu aan het oriënteren op ander vrijwilligerswerk. Ik ga praten met mensen die met allerlei levensvragen zitten. Dat zullen ongetwijfeld zware gesprekken worden. Maar voor mij geldt: hoe zwaarder, hoe mooier."

‘Samen kijken hoe we de mantelzorger overeind houden’

Elise Lentjes begon in september 2015 een eigen praktijk als mantelzorgmakelaar, in deze regio een tamelijk onbekend beroep. Die onbekendheid is echter in een rap tempo aan het veranderen. “Ik was de eerste mantelzorgmakelaar in de regio Arnhem, Liemers en Achterhoek, maar het duurt niet lang meer voordat er nieuwe praktijken worden opgezet. Ik weet van verschillende mensen dat zij ook bezig zijn met deze tweejarige post hbo-opleiding.”

Mantelzorgmakelaar is een snelgroeiende tak van dienstverlening. “In de huidige maatschappij is alles erop gericht dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Ook willen steeds meer mensen thuis sterven, in hun eigen bekende omgeving. Dat is toch het mooiste dat er is. Maar betekent ook dat er steeds vaker een beroep wordt gedaan op mantelzorgers.”

Die zorg kan wel eens zo groot worden, dat mantelzorgers niet meer weten waar ze het moeten zoeken. Vaak zijn ze onbekend met de mogelijkheden voor professionele zorg hulp en begeleiding. Of ze vangen bot bij een ambtelijke organisatie of een ziektekostenverzekeraar. En dan komt de mantelzorgmakelaar in beeld. “Mantelzorgers zijn vaak alleen maar bezig met zorg. Maar daar komt nog zoveel meer bij kijken. Er zijn zoveel regeltjes en instanties waarmee ze te maken kunnen krijgen. Een doorsnee mantelzorger heeft daar geen weet van en heeft ook niet de tijd om dat allemaal uit te zoeken.”

Elise komt oorspronkelijk uit de financiële wereld. Daar was ze eigenlijk alleen maar bezig met cijfers en dingen aan het regelen. Een kennis, die zelf worstelde met de problemen van een mantelzorger, vond dat dit wel iets was voor



Elise Lentjes ziet zeker veel voordeel in het samenwerken met de VPTZ Midden Gelderland.

Elise. “Zij zag in mij iemand die zich hierin vastbijt en dat oplost voor iemand die hulp nodig heeft.” Dat had ze goed gezien, want Elise heeft absoluut geen spijt van de overstap die ze heeft gemaakt. “Dit is schitterend werk. Dit past echt bij mij. Je kunt echt iets voor anderen betekenen.” Na een intensieve opleiding begon ze drie jaar geleden met haar praktijk aan huis in Groessen. Al snel had ze meer ruimte nodig. Via een korte tussenstop in Westervoort trok ze in augustus in haar nieuwe praktijkruimte in De UnieVeste aan de Parallelweg in Duiven. Binnenkort neemt ze iemand aan om het kantoor te bemensen.

Van de VPTZ had ze nog nooit gehoord, totdat iemand van de Monuta haar hierop attendeerde. “Ik heb nog niet eerder samengewerkt met de VPTZ. Maar ik ben ervan overtuigd dat we heel veel voor elkaar kunnen beteke-

nen. Ik heb verschillende cliënten waarvan ik nu al weet, die heeft straks hulp nodig. De VPTZ is dan meer dan welkom om hierbij te helpen. Die vrijwilligers doen ongelooflijk goed werk. Ik bewonder de mensen die zich hiervoor inzetten. Zij helpen mantelzorgers in een moeilijke fase van hun leven. Degegen die dit belangeloos doen, voelen zich met hart en ziel betrokken bij dit werk. Zoiets doe je omdat je echt iets wil doen voor anderen.”

Elise denkt dat de VPTZ aan de naamsbekendheid moet werken. “Veel mensen zijn onvoldoende op de hoogte van het bestaan, terwijl ze zo goed werk doen. Met nieuwsbrieven en via social media kunnen ze zich onder de aandacht brengen bij hun doelgroepen. Ik ben erg voor samenwerking. Je hebt elkaar nodig. Samen moeten we bekijken hoe we de mantelzorger overeind houden.”

Samen praten over toekomstig beleid VPTZ Midden Gelderland

De VPTZ Midden Gelderland houdt zaterdag 6 oktober voor de tweede keer een themadag met vrijwilligers, coördinatoren en bestuur. Een dergelijke themadag is onder meer bedoeld om het eenheidsgevoel tussen de vrijwilligers onderling, de coördinatoren en het bestuur te bevorderen.

Als thema voor deze dag worden met René Edinga, vertegenwoordiger van VPTZ Nederland, de toekomstmogelijkheden voor VPTZ Midden Gelderland onderzocht. Het resultaat wordt vastgelegd in een beleidsplan.

Binnen de stichting, maar ook landelijk, is een trend zichtbaar van minder thuiszitten en meer opnames in hospices, waarbij een combinatie van beide organisaties sterk aan het toenemen is.

Het opstellen van een beleidsplan is een mooie gelegenheid om gezamenlijk te filosoferen over de kansen en bedreigingen die er liggen bij een eventuele aanpassing van ons werkterrein. Tevens



Na een gezamenlijke lunch in De Waag wordt het monumentale centrum van Doesburg bezichtigd.

vraagt de gemiddelde leeftijd van de vrijwilligers aandacht en wordt het steeds lastiger nachtinzetten in te vullen terwijl die vraag juist toeneemt.

Naast het nuttige is er ook aandacht voor het aangename. Na een gezamenlijke lunch wordt onder leiding van gid-

sen het monumentale centrum van Doesburg bezichtigd. Daarna is er nog voldoende tijd, onder het genot van een drankje, met elkaar ervaringen uit te wisselen over dit bijzondere vrijwilligerswerk.

VPTZ werkt hard aan naamsbekendheid

De VPTZ Midden Gelderland werkt hard om haar naamsbekendheid in de regio te vergroten. Dat is ook nodig, zo blijkt uit de verhalen in deze nieuwsbrief van mantelzorgmakelaar Elise Lentjes en van scheidend vrijwilliger Karel van Kesteren. De VPTZ doet dit onder andere door zich te presenteren tijdens diverse gelegenheden in het werkgebied. Een voorbeeld daarvan is tijdens het Afscheidsevent op 27 mei jl. in het Openlucht Museum.

Op het Afscheidsevent stond de VPTZ met hun stand en vijf vrijwilligers op een prachtige locatie in het Openluchtmuseum in Arnhem. "Het was gezellig druk", vertelt een van de vrijwilligers na afloop. "De bezoekers kwamen heel gericht naar het event om zich te oriënteren en informatie te verzamelen over afscheid nemen in de toekomst. Sommige mensen kenden onze organisatie maar geregeld verschenen er vraagtekens bij onze

naam. De verhalen die we hoorden waren af en toe schrijnend. Ook op deze dag werd een luisterend oor erg op prijs gesteld." Marian de Groot, algemeen coördinator: "Door de vele contacten met de bezoekers, maar zeker ook door het netwerken met thuiszorgorganisaties en hospices, was het een vruchtbare dag. De organisatie en het Openluchtmuseum verdienen zeker een compliment. De volgende keer zijn we er weer bij."

Vragenrubriek VPTZ Midden Gelderland

Vrijwilligers en coördinatoren krijgen regelmatig vragen te horen over de VPTZ Midden Gelderland. Vanaf deze uitgave wordt er in iedere nieuwsbrief een prangende vraag behandeld.

In deze uitgave een vraag van een mevrouw die wil weten waar ze informatie over de VPTZ kan vinden die voor haar belangrijk is.

Ze wil weten:

- Wat mag ik precies verwachten?
- Wat zijn de wachttijden?
- Wat zijn de kosten?
- Vanaf welk moment kan ik mij melden?

ANTWOORD:

Beste mevrouw, dat zijn veel vragen in één. VPTZ Midden Gelderland is een vrijwilligersorganisatie die vrijwilligers werft. Zij krijgen een gedegen opleiding van 6 dagdelen in 6 weken, die wordt afgesloten met een praktijkdag, een certificaat en het aanvragen van een VOG verklaring. Dus, u mag kwaliteit van ons verwachten!

Zo kunnen zij goed opgeleid de mantelzorg ondersteunen tijdens de zware



Vrijwilligers van de VPTZ Midden Gelderland staan klaar om ingezet te worden bij mantelzorgers die ondersteuning nodig hebben.

taak bij de verzorging van een naaste die in de laatste fase van het leven is gekomen.

In principe zijn er geen wachttijden voor onze inzet, ook zijn er geen kosten aan verbonden. Er is geen doktersverklaring voor nodig. U hoeft hiervoor niet verzekerd te zijn. Wij zijn altijd bereikbaar, niet alleen per telefoon maar ook via een antwoordformulier op onze website. Beste mevrouw, wacht niet te lang met contact te zoeken.

Ook al is er momenteel nog geen sprake van behoefte aan ondersteuning. Neem contact op met een van de coördinatoren in het betreffende woongebied. Samen kunnen wij overleggen, welke zorg nodig is en op welke momenten.

Overigens, kijk eens op onze [website](#), alle info en telefoonnummers staan erop.

Dank aan de adverteerders in onze glossy



Inmiddels is ons informatiemagazine in groten getale verspreid onder verwijzers en belanghebbenden in ons werkgebied. Langs deze weg willen wij de adverteerders in dit informatiemagazine hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan dit blad. Zonder hun medewerking was dit magazine niet tot stand gekomen.

Bestuur VPTZ Midden Gelderland

Drieluik over vrijwilligers in de palliatieve en terminale zorg

Dit het tweede deel van een drieluik over vrijwilligers in de palliatieve en terminale zorg. De vorige aflevering ging over de geschiedenis van de palliatieve en terminale zorg. Deze aflevering gaat over de (toenemende) rol van vrijwilligers in deze laatste levensfase.

Het vrijwilligerswerk bestaat uit het ondersteunen van de cliënt en mantelzorgers; helpen bij de praktische verzorging van terminale cliënten en het signaleren, rapporteren, samenwerken. Bij het ondersteunen besteedt de vrijwilliger tijd, aandacht en ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase en hun naasten thuis. Dat kan overdag of 's nachts. Belangrijk is dat de vrijwilligers 'er zijn'. Ze waken en observeren de cliënt. Hoe gaat het, wat heeft iemand nodig of wat wil iemand. Er is ook oog voor de mantelzorgers.

De vrijwilliger is behulpzaam en zo nabij als wenselijk is.

De vrijwilliger vervangt niet de zorg van de mantelzorgers maar vult deze aan, ter ontlasting van die zorg. Waar mogelijk geeft de vrijwilliger de mantelzorgers een steuntje in de rug, zodat ze de laatste wensen van de cliënt kunnen uitvoeren.

Soms ontstaat er een bijzondere relatie tussen de cliënt en de mantelzorgers.

Zowel de cliënt als de mantelzorgers kunnen met de vrijwilliger praten over hun zorgen, het afscheid nemen, de

dood. Emotionele steun aan de cliënt en mantelzorgers kan inhouden: troosten, aandachtig luisteren, nabij zijn, helpen rust te vinden, opvangen van signalen, openstaan voor verschillende emoties die worden ervaren.

De vrijwilliger moet de zorgsituatie goed inschatten om te bepalen aan welke emotionele steun behoefte is.

De vrijwilliger moet de zorgsituatie goed inschatten om te bepalen aan welke emotionele steun behoefte is. Dat vraagt veel inlevingsvermogen van de vrijwilliger. Als er zaken spelen die buiten de vaardigheid en verantwoordelijkheid van de vrijwilliger liggen, verwijst de vrijwilliger door naar de coördinator. Persoonlijke informatie wordt vertrouwelijk behandeld.

De vrijwilliger gaat in op vragen van mantelzorgers en denkt mee over praktische zaken.

De praktische verzorging kan verschillende werkzaamheden inhouden. Dat kan variëren van hulp bij het aan- en uitkleden; wassen op bed of aan de wastafel; hulp bij toiletgang; verschonen van het bed, kussens opschudden en hulp bij eten en drinken;

Bovenstaande praktische handelingen worden deels zelfstandig en deels in samenwerking met en onder verantwoordelijkheid van de thuiszorg uitgevoerd.

Het blijkt in de praktijk dat ook de grens tussen verpleegkundige en verzorgende handelingen niet altijd duidelijk te trekken is. Vrijwilligers mogen echter geen

medisch/verpleegtechnische handelingen verrichten.

De vrijwilliger kan eventuele veranderingen signaleren in de zorgbehoefte of situatie van de cliënt. Ook de draagkracht van de mantelzorgers moet daarbij scherp in het oog gehouden worden. Als de vrijwilliger iets opvalt, geeft hij dit door aan de (vrijwilligers-) coördinator die de signalen eventueel bespreekt met de beroepsmatige zorg.

De vrijwilliger werkt zowel zelfstandig, als flexibel en collegiaal samen met de coördinator(en), collega-vrijwilligers en beroepskrachten. De vrijwilliger heeft een open houding waarbij wederzijds vertrouwen en respect belangrijk zijn.

De volgende en laatste aflevering van dit drieluik gaat over de eisen waaraan een vrijwilliger moet voldoen.



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Midden Gelderland

Secretariaat:

Rosendaalselaan 20

6891 DD Rozendaal

www.vptzmiddengelderland.nl

info@vptzmiddengelderland.nl

Algemeen coördinator:

Marian de Groot

Tel. 06-23943784

Redactie:

Hans Teunissen

Nummer 3, september 2018

De afdelingen van VPTZ Midden Gelderland zijn:

Doesburg - Angerlo e.o. T 06 - 29 20 80 83

Duiven - Westervoort T 06 - 11 42 70 02

Rheden - Rozendaal T 06 - 27 48 12 53

Zevenaar - Rijnwaarden - Didam e.o. T 06 - 44 03 20 78