



Jubileum editie

20 jarig bestaan
thuisinzetten vrijwilligers

10 jarig bestaan Hospice in
Zuidoost Friesland

De voorgeschiedenis van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

In de jaren 80 ontstonden Vrijwilligers (Palliatieve) Terminale Zorg organisaties die patiënten en naasten thuis ondersteunen. Zij merkten in de praktijk dat er soms behoefte was aan een vervangend thuis, omdat er weinig mantelzorg was of omdat de mantelzorgers oververmoeid raakten. Zo ontstonden er door de jaren heen steeds meer organisaties die, naast de ondersteuning thuis, ook gasten in een hospice of bijna-thuis-huis konden verzorgen.

In dit nummer

- **Voorgeschiedenis vrijwilligers palliatieve terminale zorg**
- **Inzetten vrijwilligers bij u thuis**
- **Of in het hospice**

VPTZ Zuidoost Friesland

Aanvullende mantelzorg in de laatste levensfase. Thuis en in het Hospice

Telefoon (0512) 54 22 27

Hospice Smelnehaven
www.vptzzofriesland.nl
Het Zuid 20

9203 TD Drachten

Bankrekeningnummer:
NL48 RABO 0309 0469 43
t.n.v. VPTZ ZO Friesland

“Het enige wat nog telt als het sterven nabij is, is de kostbare, resterende tijd goed en rustig samen door te brengen, om elkaar te troosten. Om op een goede manier afscheid van elkaar te nemen. Maar vaak schiet dat er in onze jachtige samenleving bij in.”



“Luisteren betekent voor velen, wachten tot de ander is uitgesproken”

Met de oprichting van deze stichtingen werd voorzien in een behoefte waarbij het sterven voor zowel de zieke als de mantelzorger(s) en familieleden als minder belastend kan worden ervaren. Een proces dat lang niet altijd door de reguliere gezondheidszorg kan worden opgevangen.



Oprichting van Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Drachten e.o.

Op 6 januari 1995 werd de voorloper van onze huidige VPTZ Zuidoost Friesland, Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Drachten e.o. opgericht. In deze beginfase heeft de stichting zich alleen gericht op de **ondersteuning thuis**. Bij de start hadden zich 10 vrijwilligers aangemeld. Na goede voorlichting en een eerste cursus onder leiding van mevrouw Fokje Sixma en de heer Jos Zoon, bleven er acht vrijwilligers over. Met deze vrijwilligers begon het mooie werk van de stichting. De vrijwilligers kwamen bij de mensen thuis om hen te ondersteunen in hun mantelzorgtaak. Deze dienstverlening was destijds nog erg onbekend. Ondanks de onbekendheid heeft de inzet van deze vrijwilligers ervoor gezorgd dat de organisatie bij veel instellingen, zoals de thuiszorgorganisaties en huisartsen, bekend werd. Momenteel zijn voor de thuisinzetten 37 vrijwilligers beschikbaar. Per jaar wordt er bij ongeveer 40 families thuis aanvullende mantelzorg verleend door onze vrijwilligers.

20 jaar ervaring bij het inzetten vrijwilligers van Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg bij u thuis

U of uw naasten kunnen zelf contact met VPTZ Zuidoost Friesland opnemen, een verwijzing van een huisarts of andere zorgverlener is niet nodig. De coördinator-thuis van VPTZ Zuidoost Friesland komt op bezoek om de behoefte aan ondersteuning in te schatten. Onze organisatie is erg flexibel. Meestal kunnen vrijwilligers de daaropvolgende dag al worden ingezet. Er wordt altijd naar gestreefd zo'n klein mogelijk aantal verschillende vrijwilligers in te zetten.

Vrijwilligers kunnen, afhankelijk van de wensen van de zieke en zijn naasten:

- Waken bij de patiënt (overdag en soms ook 's nachts)
- Hulp geven bij lichte lichamelijke verzorging (al dan niet samen met de professionele thuiszorg)
- Emotionele steun verlenen (onder meer door een luisterend oor te zijn)
- De partner of andere naaste verzorgers bijstaan

Vrijwilligers verrichten geen medische, verpleegkundige of zware huishoudelijke taken, maar leveren die ondersteuning en verzorging die nodig is om de partner/het familielid de gelegenheid te geven om even ontslagen te worden van de – vaak zware – zorgtaak. Hij/zij kan dan wat meer ontspannen boodschappen doen, sporten of anderszins tot rust komen. Voordat vrijwilligers mogen helpen worden ze getraind in het werk dat ze doen. De hulp van vrijwilligers bij u thuis is gratis.

Nóg meer vreemden?

Voordat er nagedacht wordt over het inschakelen van vrijwilligers, komen er vaak al de nodige mensen over de vloer bij de zieke. Behalve familieleden en vrienden, komen veelal ook de huisarts, eventueel een pastoraal werker en de diverse personeelsleden van de thuiszorg over de vloer. Er bestaat vaak de nodige weerstand om nóg meer vreemden in huis te halen.

“Uit de praktijk is bekend dat familieleden alleen maar goed voor de zieke kunnen zorgen als ze óók goed voor zichzelf zorgen. Zeker als het langer gaat duren dan verwacht. Of wanneer het zwaarder is dan verwacht. Goed voor jezelf zorgen betekent veelal dat er afstand moet worden genomen. Afstand van thuis. De mantelzorger moet er letterlijk even tussenuit. Dat kan alleen als andere mensen de taken van de mantelzorger overnemen. VPTZ-vrijwilligers kunnen dat. Door tijd voor jezelf te nemen – om te gaan winkelen, om naar de kapper te gaan, om weer eens bij iemand op bezoek te gaan – valt het beter vol te houden.”

Vaak blijkt dat mensen drempelvrees hebben om vrijwilligers in te schakelen. Maar op het moment dat mensen dit doen, is de reactie meestal 'Hadden we het maar eerder gedaan'. Ook uit onderzoek blijkt dat naasten de vrijwilligers achteraf liever eerder hadden ingeschakeld. De waardering die aan de aanwezigheid van vrijwilligers wordt gegeven is hoog: vrijwilligers krijgen een 8 voor de bijdrage aan de zorg. “Het knappe van de vrijwilligers is dat ze zo goed 'afwachtend aanwezig' kunnen zijn. Ze dringen zichzelf niet op. Ze hebben een heel eigen rol in het geheel. De professionele zorgverleners die aan het bed van de stervende komen móeten altijd iets: informatie geven of krijgen, een behandeling bespreken of beginnen... Dat vrijwilligers dat niet hoeven, maakt hun aanwezigheid tot iets puur menselijks. Dat levert toegevoegde waarde op.”



10 jaar ervaring met het verzorgen van gasten in een hospice

Doordat de verzorging soms thuis niet meer haalbaar was, begon een groep betrokken mensen na te denken over de mogelijkheden van een "bijna thuis huis of hospice". Op 17 juni 2004 werd vervolgens de Stichting Hospice Drachten e.o. opgericht en in 2005 werd voor Zuidoost Friesland een tijdelijk hospice gehuisvest in verpleeghuis Ikenhiem in Beetsterzwaag. In november 2007 zijn beide stichtingen, St. Vrijwilligers Terminale Zorg Drachten e.o. en St. Hospice Drachten e.o., gefuseerd en verder gegaan onder de naam VPTZ Zuidoost Friesland. Door deze fusie werd het mogelijk om zowel de thuisinzetten als de verzorging in het hospice door dezelfde organisatie en team van deskundige en gemotiveerde mensen uit te laten voeren. Geen concurrentie maar samenwerking bij ondersteuning in de laatste levensfase.



Nadat aan het Zuid 20 in Drachten een geschikte locatie was gevonden kon in 2009 ons nieuwe hospice *Smelnehaven*, met drie appartementen, in gebruik genomen worden. Na nog een extra verbouwing beschikken we sinds 2014 over vijf ruime appartementen en een reservekamer, ieder voorzien van een eigen sanitaire ruimte.

Waarom en wanneer komt een hospice als alternatief voor thuis in zicht?

Wanneer de verzorging thuis niet (meer) mogelijk is en het ziekenhuis niet meer hoeft, biedt het Hospice een goed alternatief. Ook kiezen veel mensen bewust voor het Hospice om zo de kostbare tijd die hen nog rest, op een zo zinvolle en "ontspannen" wijze, samen met hun dierbaren te doorleven. In het hospice ("bijna-thuis-huis") bieden vrijwilligers, samen met de verpleegkundigen van de thuiszorg organisatie, zorg, aandacht en ondersteuning gericht op een zo goed mogelijke kwaliteit van leven voor de gasten. De persoonlijke wensen van de gast staan hierbij centraal. Een gastvrij en warm thuis in een vertrouwde omgeving, aangevuld met eigen dierbare spulletjes, waarbij de thuissituatie zoveel mogelijk wordt benaderd en de gast zelf beslissingen kan nemen over de verzorging en bezoek. Dit vanuit de overtuiging dat ieder mens van begin tot eind uniek is en een respectvolle behandeling verdient.

Overzicht van het aantal inzetten thuis plus het aantal gasten in ons hospice de afgelopen jaren.

Jaar	inzetten / gasten	Jaar	inzetten / gasten
2006	44	2007	45
2008	44	2009	65
2010	78	2011	72
2012	71	2013	64
2014	80	2015 tot 1 mei	46

in 2014, dezelfde periode, 25 inzetten, dus een forse groei.

In 2014 zijn er 90 zorgvrijwilligers en daarnaast nog 10 vrijwilligers voor onderhoud tuin en technische zaken. Door het inzetten van onze vrijwilligers wordt zowel aan de zieke als aan de mantelzorgers rustmomenten gegund, waarbij beiden tot zichzelf kunnen komen en er ruimte ontstaat voor ontspanning en aandacht die er toe doet.



Hospice Smelnehaven ↑

het terras ↑

deel van een appartement ↑

Impressie van ons hospice Smelnehaven

deel van een appartement ↓

huiskamer ↓

serre van de keuken ↓



Nawoord : waarom een nieuwsbrief van VPTZ Zuidoost Friesland

Uit onderzoek is gebleken dat onze organisatie Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ), waarvan naast de geboden ondersteuning thuis, ook Hospice Smelnehaven onderdeel uitmaakt, niet bij iedereen even goed bekend is. Daar hopen we door regelmatig een nieuwsbrief te verspreiden verandering in te kunnen brengen. Voor diegenen die wel bekend zijn met ons werk is deze brief bedoeld als extra informatie over actuele zaken en nieuwtjes.

De gemeenten Achtkarspelen, Tytsjerksteradiel, Smallerland, Opsterland en Ooststellingwerf maken deel uit van ons verzorgingsgebied. De nieuwsbrief wordt verspreid (digitaal of hard copy) onder de in deze gemeenten gevestigde huisartsen, bibliotheken, kerken, gemeenten, ziekenhuizen, thuiszorgorganisaties, sponsors en donateurs en diverse andere doelgroepen.

We hopen met deze nieuwsbrief in een behoefte te voorzien en wensen u veel leesplezier. Stelt u geen prijs op deze nieuwsbrief, dan kunt u dat via info@vptzzofriesland.nl doorgeven