

# Nieuwsbrief VPTZ Zuidoost Friesland /Thuis en Hospice Smelnehaven

1<sup>e</sup> editie 2017

In de krant lees je:

## “Mantelzorg<sup>er</sup> vaak overbelast “

Om mantelzorg vol te houden vraag .....  
VPTZ ZO Friesland om hulp

Doel van het (*kosteloos*) inzetten van vrijwilligers  
thuis is:  
**de mantelzorg<sup>er</sup> ontlasten !!!**

Onze vrijwilligers worden in vijf gemeenten ingezet:  
Achtkarspelen, Tytsjerksteradiel, Smalingerland, Opsterland  
en Ooststellingwerf.

In dit nummer:

- Mantelzorg<sup>ers</sup> ontlasten
- Inzetten thuis

Telefoon: (0512) 54 22 27  
Hospice Smelnehaven  
Het Zuid 20  
9203 TD Drachten

[www.vptzzofriesland.nl](http://www.vptzzofriesland.nl)

Bankrekeningnummer St.  
Vrienden VPTZ ZO Friesland:  
NL 28 RABO 0148 2007 10  
(wij zijn Anbi geregistreerd)



# Zorg in de laatste levensfase

## Palliatieve Terminale Zorg bij u thuis

De vrijwilligers staan als *aanvullende mantelzorgers* klaar om u en uw naasten in de laatste fase van uw leven te begeleiden en te verzorgen.

### 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 mantelzorgers 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.”

Uit onderzoek is gebleken dat onze hulp thuis eigenlijk veel te weinig wordt ingeroepen. Voorbeeld: Vorig jaar zijn er, in onze 5 gemeenten samen, 960 mensen thuis overleden, terwijl er maar 46 gezinnen ondersteuning en hulp hebben aangevraagd en gekregen. Dat vinden wij erg jammer. Om de kosten hoeft niemand het te laten. Deze inzetten zijn kosteloos.

Hierbij een oproep aan deze groep mantelzorgers. Geef u zelf de ruimte om af en toe te ontspannen en doe u zelf niet te kort maar bel ons, tel: 06 43 56 97 70.

U kunt zelf contact met ons opnemen, dat hoeft niet via de dokter of de thuiszorg.





## Onze zorg bij u thuis of als u in een zorginstelling woont

Vrijwilligers kunnen één of meer dagdelen per week (kosteloos) ingezet worden voor aanvullende mantelzorg, aandacht en/of ondersteuning. De vrijwilliger neemt daarmee tijdelijk de verzorgende taak van uw naasten over.

Zo krijgt uw partner en/of een ander familielid de gelegenheid even rust te nemen, boodschappen te doen of bij de kinderen op bezoek te gaan.

Door tijdig deze hulp in te schakelen houden uw mantelzorgers het langer vol om de verzorging thuis te kunnen blijven doen.



## 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

### **Respijtzorg:**

Om tijdelijk de thuissituatie nog verder te ontlasten is ook een korte opname in ons hospice Smelnehaven mogelijk (de ‘respijtzorg’).



## **VPTZ ZO Friesland en ZorgBuurtSuper ondersteunen Mantelzorgers**

De ZorgBuurtSuper is een samenwerkingsverband op buurtniveau *in Smallingerland* waarin alle nu versnipperde organisaties een verbinding maken om de mantelzorger zo te ondersteunen dat overbelasting wordt voorkomen. Daardoor zijn mensen langer in staat thuis te wonen en daar de zorg te organiseren. Er is 1 aanspreekpunt, via mailadres: [info@zorgbuurtsuper.nl](mailto:info@zorgbuurtsuper.nl) in de buurt voor mantelzorgers.

*VPTZ Zuidoost Friesland staat hierin voor de aanvullende mantelzorg in de laatste levensfase.*

*Heeft u vragen over zorg in de laatste levensfase, bel dan rechtstreeks (0512) 54 22 27*

*Hospice Smelnehaven, Het Zuid 20, 9203 TD Drachten. Of mail met [info@vptzzofriesland.nl](mailto:info@vptzzofriesland.nl).*

### Wist u dat.....

- Op onze website [www.vptzzofriesland.nl](http://www.vptzzofriesland.nl) en onze facebookpagina *Thuis en in het hospice Smelnehaven* veel informatie te vinden is over het werk van onze organisatie;
- Hier ook het Jaarverslag 2016 te lezen is;
- We graag willen weten of u het jaarverslag en of deze nieuwsbrief ook digitaal wilt ontvangen;
- Zo ja mail ons dit via [info@vptzzofriesland.nl](mailto:info@vptzzofriesland.nl);
- U ons werk kunt steunen door donateur te worden. U kunt u aanmelden via onze website. Alvast bedankt.
- We graag tips willen ontvangen waardoor we ons werk beter onder de aandacht kunnen brengen;
- Wij graag nieuwe, enthousiaste vrijwilligers verwelkomen. Voelt u voor dit werk, meld u aan via de website of ons telefoonnummer.

