

‘Wacht niet

Als je zorgt voor iemand in de laatste levensfase, raakt je rol als partner, kind of ouder makkelijk op de achtergrond. Vaak komt er door de intensieve zorg zoveel op je af, dat je zowel lichamelijk als mentaal uitgeput kan raken. Vrijwilligers van VPTZ ondersteunen zowel cliënten als naasten, zo krijgen deze de ruimte om met meer rust en aandacht goed afscheid te kunnen nemen.

tot het te laat is’

“Veel mensen zijn bekend met hospicezorg in de laatste levensfase. Maar het overgrote deel van de mensen wil toch het liefste thuis overlijden. Helaas blijkt dit in veel gevallen niet te gebeuren. Hoe mooi is het als door de inzet van vrijwilligers wel aan deze laatste wens kan worden voldaan? Het is daarom belangrijk dat het werk van VPTZ-vrijwilligers meer bekendheid krijgt. Onze vrijwilligers zijn speciaal opgeleid om mensen in de laatste levensfase en hun naasten te ondersteunen in deze periode. En waar zorgprofessionals vaak aanlopen tegen tijdgebrek, hebben vrijwilligers de tijd. Wat daarbij altijd centraal staat, zijn de wensen en behoeften van de cliënt en de mantelzorger. Soms betekent dat gewoon iemand gezelschap houden, maar het kan ook praktische hulp zijn in de vorm van waken, koffiezetten, of een luisterend oor bieden als iemand nog een keer het levensverhaal wil delen. De mantelzorger kan daardoor nieuwe energie opdoen en daarna weer even partner zijn in plaats van verzorger.

Ik herinner me het verhaal van een man die voor zijn zieke vrouw zorgde en zo graag iedere ochtend zijn dagelijkse rondje met de hond wilde lopen. Dat was zijn moment om even op adem te komen. Toen heeft de lokale VPTZ-organisatie geregeld dat in die laatste fase iedere ochtend een vrijwilliger bij zijn vrouw kon blijven, zodat hij een uurtje voor zichzelf had.



Rosa Draaisma is beleidsadviseur lobby en belangenbehartiging VPTZ Nederland

Liever te vroeg dan te laat

Helaas komt het regelmatig voor dat iemand heel snel overlijdt, nadat wij zijn ingeschakeld. Dan horen we van nabestaanden: ‘Had ik dit maar eerder geweten’. Ik wil huisartsen en wijkverpleegkundigen en andere verwijzers daarom aanmoedigen het bestaan van onze vrijwilligers al tijdens een eerste gesprek te benoemen. Vraag ook aan de mantelzorger wat die nodig heeft om de zorg vol te kunnen houden. Dat geeft iemand de tijd om erover na te denken en het maakt de drempel lager om op tijd contact met ons op te nemen.

Verwachtingen

Voor naasten is het goed om te beseffen dat de vrijwilliger er voor jou is en niet andersom. Soms bestaat het idee dat je bezoek krijgt en daarom op je best moet zijn, gastvrij en dat het huis op orde moet. Maar jij hoeft niks. Je hoeft niet te praten, iemand niet bezig te houden en ook niet te verzorgen. De vrijwilliger is opgeleid om jou en je zieke partner of familielid te ondersteunen op de manier die jij wilt om daarmee goed afscheid mogelijk te maken.”

Joost en Gerda* hebben ondersteuning van een VPTZ-vrijwilliger

‘Het voelt als vriendschap’

Tijdens een bezoek aan hun vakantie-huis in Spanje krijgt Joost klachten met naar het toilet gaan. Uiteindelijk volgt het moeilijke bericht dat er een tumor in de prostaat is gevonden, die ook al is uitgezaaid naar de lever. Maar omdat de levenslust hoger is dan zijn leeftijd, start Joost toch met chemotherapie. Na thuiskomst in Nederland en een definitief afscheid van het huis in Spanje, ontstaan nieuwe klachten in de schouder. Helaas blijkt na maanden onderzoek opnieuw een tumor te zijn gevonden, in de rug dit keer.

Met z'n tweeën

“Het is een klap in je gezicht, maar je hebt het te aanvaarden”, zegt Gerda die al 25 jaar met Joost is getrouwd. “Zelf ben ik ook al door een hele medische molen geweest. Door een spierziekte die ik op latere leeftijd heb ontwikkeld, zijn mijn armen en benen aangetast. Hierdoor heb ik een moeilijke motoriek en heb ik weinig kracht in mijn handen en vingers. Door onze situatie en omdat we maar met

In 2022 gaven nabestaanden de ondersteuning die ze tijdens de laatste levensfase ontvingen van een vrijwilliger gemiddeld een 9,4

Bron: VPTZ Nederland

z'n tweeën zijn, werden we op een bepaald moment gewezen op de mogelijkheid om met een vrijwilliger in contact te komen. Daar hebben we gebruik van gemaakt.

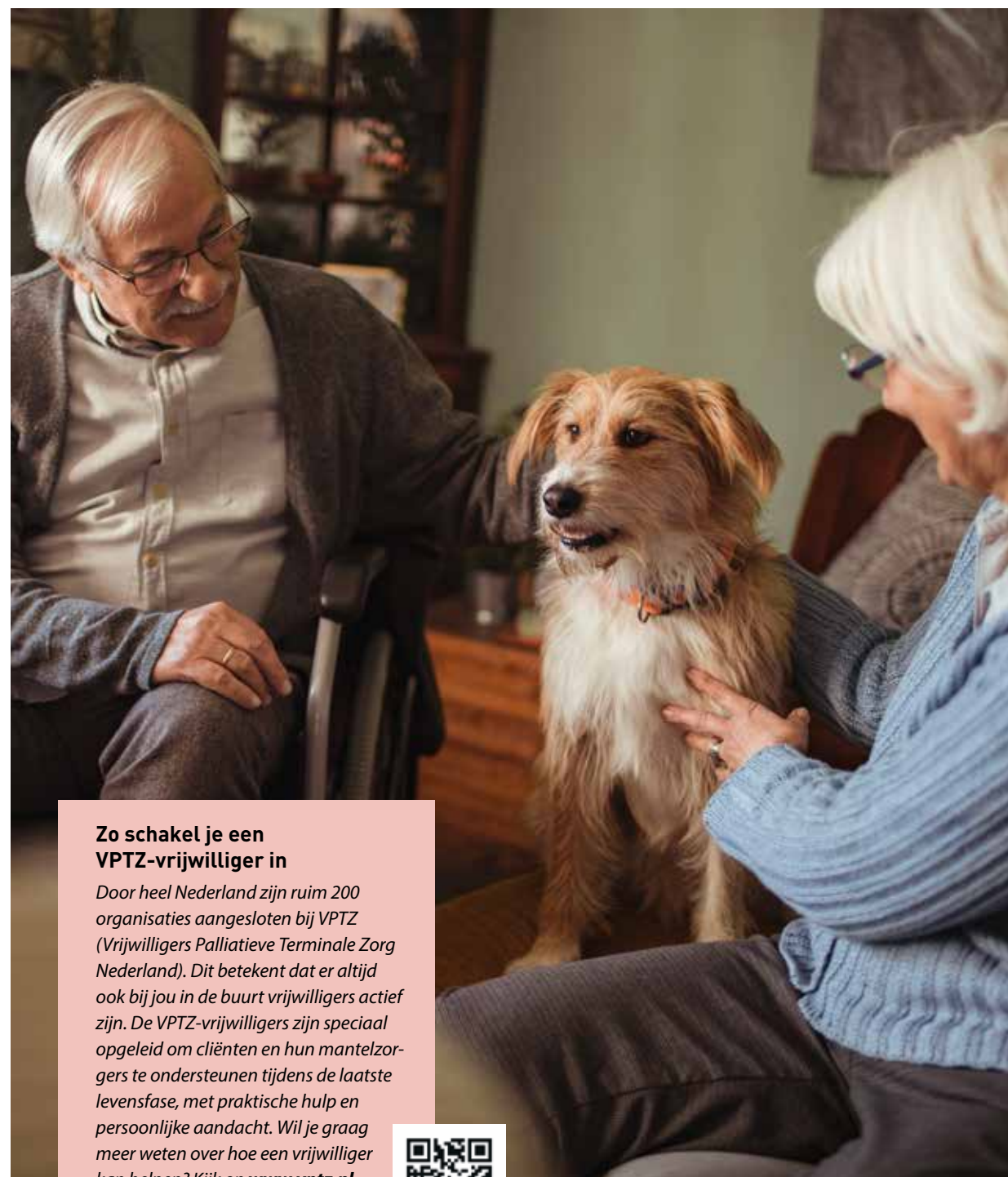
Gewoon even naar de winkel

Het klikte meteen bij de kennismaking. René*, onze vrijwilliger van de afdeling VPTZ West-Brabant/Tholen, stelde voor om af en toe met mijn man te gaan wandelen, zodat ik wat tijd voor mezelf had. Dat hebben ze een tijdje gedaan. En als ik zin had, ging ik mee, want samen kunnen we er niet meer uit. Dan gingen we gewoon even naar de winkel of een terrasje pakken. René droeg de tassen of duwde de rolstoel. Precies die dingen die voor mij lastig zijn. Nu is het moeilijk om nog naar buiten te gaan en komt René thuis langs voor mijn man. Voor een praatje over hun gedeelde passie voor wielrennen, voor een kopje koffie, of om samen iets leuks op tv te kijken.

Geen verplichting

Het fijne is dat het bezoek van René niet voelt als een verplichting. Ik ervaar het juist als vriendschap. We krijgen dagelijks wel heel veel mensen voor de zorg over de vloer. Soms is het daarom even te veel, maar dan slaan we gewoon een weekje over. Ik kan iedereen in een soortgelijke situatie aanraden om gebruik te maken van een vrijwilliger. Het zorgt ervoor dat je niet geïsoleerd raakt.”

*namen zijn om privacyredenen aangepast



Zo schakel je een VPTZ-vrijwilliger in

Door heel Nederland zijn ruim 200 organisaties aangesloten bij VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nederland). Dit betekent dat er altijd ook bij jou in de buurt vrijwilligers actief zijn. De VPTZ-vrijwilligers zijn speciaal opgeleid om cliënten en hun mantelzorgers te ondersteunen tijdens de laatste levensfase, met praktische hulp en persoonlijke aandacht. Wil je graag meer weten over hoe een vrijwilliger kan helpen? Kijk op www.vptz.nl welke organisatie actief is bij jou in de buurt of bel 033 760 10 70.



TEKST JESSICA NELL BEELD GETTY IMAGES