



Werken vanuit de bedoeling

Door Alida van der Hout
Algemeen coördinator

Het hospice bestond 25 jaar in 2018. We kijken vol dankbaarheid terug op een feestelijk jubileum, dat we hebben gevierd met de medewerkers, andere zorgverleners en de gemeenschap in de regio. Een leerzaam symposium met vier sprekers over palliatieve zorg en een zandtovenaar trok ruim 300 geïnteresseerden uit de wijde omtrek. We zijn blij dat we een bijdrage mochten leveren aan deskundigheidsbevordering van velen, die net als wij, patiënten in de palliatieve fase behandelen en verzorgen.

Na 25 jaar is het tijd voor een inventarisatie of we nog 'op koers' liggen met de bedoeling van het hospice: *"Respectvolle palliatieve zorg aan terminale zorgvragers en ondersteuning aan de naasten bieden, om waardig te kunnen (samen)leven tot aan het einde."*

Jaarplan 2019

Het thema voor het jaarplan is 'Werken vanuit de bedoeling'. Het voornemen is om de verschillende aandachtsgebieden te herijken aan de doelstelling en naar aanleiding van de daaruit voortvloeiende verbeterpunten acties in gang te zetten.

- Een werkgroep heeft onder leiding van een externe adviseur een 'branding-traject' doorlopen, waarbij de essentie van de dienstverlening in het hospice en Hospice Nijkerk Thuis geformuleerd is en de PR-middelen en de doelgroepen in kaart gebracht zijn. Hiermee werden knelpunten en leemtes duidelijk. Er is een advies opgesteld, dit jaar zullen de verbeterpunten uit het advies verder uitgewerkt en opgevolgd worden.

- In september heeft het bestuur samen met de coördinatoren een workshop 'Leidinggeven vanuit de Bedoeling' bijgewoond. Het was goed om samen weer opnieuw het doel van ons werk te formuleren en onze activiteiten en werkzaamheden daaraan te toetsen. Vanuit de verworven inzichten zullen verbeteracties gerealiseerd worden.

Begin 2020 zullen de vrijwilligers ook een scholing bijwonen over 'Werken vanuit de bedoeling', zodat zij hun werkzaamheden en houding gedurig reflecteren aan de bedoeling. Het streven is dat de zorg aan de gasten vanuit de bedoeling wordt gegeven, zodat de gast centraal staat en diens wensen en behoeften zover mogelijk gerealiseerd worden om een zo

hoog mogelijke kwaliteit van leven in de laatste levensfase te borgen en de naasten ondersteuning 'op maat' te geven.

- Om aan de behoefte van de gasten aan begeleiding op het gebied van zingeving te voldoen hebben vrijwilligers dit jaar een scholing over zingeving bijgewoond.

Terugblik

In 2018 was er een toename in het aantal aanvragen en opnames. Ook in de thuissituatie mochten vrijwilligers ondersteuning bieden aan zorgvragers in de laatste fase van hun leven, een voorrecht om te mogen doen. U leest hierover een verhaal in deze nieuwsbrief.

We zijn afgelopen jaar bezig geweest met aanpassingen in het kader van de Algemene Verordening Gegevensverwerking (AVG). Het was goed om kritisch te kijken naar de procedures rondom gegevensverwerking en deze aan te scherpen. Eén van



de verbeterpunten is dat de vrijwilligers nu digitaal rapporteren, terwijl voorheen op papier werd gerapporteerd.

Soms worden gasten overgeplaatst als ze onverwacht opknappen, dat kan lastig zijn. Als je ingesteld bent op afscheid nemen van het leven en je geliefden en je keert als het ware weer terug in het leven vergt dat een omslag in je denken, die niet altijd makkelijk is. Het is dan wel weer mooi als er een passend plekje elders beschikbaar is, waar deze gasten verzorgd kunnen worden.

Het hospice heeft twee koppelbedden gesponsord gekregen, daar zijn we heel blij mee. Het geeft de familie de gelegenheid om dichtbij de naaste te zijn.

Met een gift van een dankbare gast konden we meubels vervangen en kregen de hal en de kamers weer een frisse uitstraling.

Deskundigheidsbevordering, ervaring en beleving van nieuwe vrijwilligers

*Door Jolanda Nijeboer,
Coördinator vrijwilligers*

Jaarlijks worden er informatiebijeenkomsten gehouden voor het werven van nieuwe vrijwilligers, dat kunnen zorgvrijwilligers zijn, gastvrouwen of -heren of speciale vrijwilligers die een taak hebben zoals bijvoorbeeld de tuinman, klusjesman, ramenlapper, coupeuse enz.

In een informatiebijeenkomst wordt, naast de geboden informatie, ook aandacht geschonken aan interactie met vrijwilligers die hun ervaringen vertellen en wordt er nadruk gelegd op de beleving van werken in een hospice. Een sollicitant wordt vervolgens onder begeleiding een oriëntatie dienst aangeboden om 'de sfeer' in het hospice te proeven.

Nieuwe vrijwilligers die in contact komen met de gasten starten met een enkele weken durende inwerkperiode aan de hand van een inwerkmap met begeleiding van ervaren werkbegeleiders die ook vrijwilliger zijn.

Voor nieuwe zorgvrijwilligers, gastvrouwen en -heren is het volgen van de introductiecursus verplicht. Voorafgaand aan de cursus doen de deelnemers een zelfstudie door het volgen van digitale modules van de VPTZ Nederland (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg). Voor hospice Nijkerk is de organisator en de trainer van de cursus de coördinator vrijwilligers. Maar ook worden lesonderdelen door inhoudsdeskundigen gegeven die verbonden zijn aan het hospice. Zoals bijvoorbeeld zorgvaardigheden door een verpleegkundige, zingeving door de pastoraal werker en een vrijwilliger die hierbij betrokken is. Collegae coördinatoren geven informatie over

Elk jaar is er een natuurlijk verloop van een aantal vrijwilligers die vertrekken. In september heeft een wervingsactie een bemoedigend aantal belangstellenden (45) voor de informatiebijeenkomsten opgeleverd. We hopen dat we daar weer een aantal nieuwe vrijwilligers mee kunnen verwelkomen in het team. Er zijn ook extra vrijwilligers nodig voor Hospice Nijkerk Thuis, omdat we gaan samenwerken met Beweging 3.0. Zie het artikel verderop in dit blad.

Kortom: we zijn dankbaar dat we zorg, aandacht en liefde mochten geven aan gasten in het hospice en thuis, die aan het einde van hun leven waren aangekomen en aan hun naasten, die afscheid moesten nemen van het (samen)leven. In deze nieuwsbrief willen we u weer op de hoogte brengen van dit mooie werk en het bemoedigende gegeven dat het hospice gedragen wordt door de samenleving. We zijn u dankbaar voor uw bijdrage daarin in welke vorm dan ook.

hun aandachtsgebied. Deze cursus leidt vrijwilligers op voor een goede start in het werk in de palliatieve terminale zorg en vormt daarmee de basis van de voortdurende deskundigheidsbevordering. Onderdelen die aanbod komen zijn:

- Vrijwilliger bij VPTZ;
- Palliatieve terminale zorg: fundamenten, geschiedenis en organisatie;
- Communicatie;
- Verlies, dood en rouw;
- Veiligheid en hygiëne bij de verzorging;
- Zingeving;
- Euthanasie en palliatieve sedatie.

Daarnaast biedt de introductiecursus de gelegenheid tot kennismaking; de organisatie met de vrijwilliger en de vrijwilliger met de organisatie en de werkzaamheden. Als de cursus wordt afgerond ontvangen de cursisten als bewijs van deelname een certificaat. De vrijwilligers zullen doorlopend ervaring opdoen en zij leren van elkaar in de praktijk.

Vrijwilligers dragen die kwaliteit uit. De introductiecursus is een mogelijkheid om deze kwaliteit voor te doen, een bepaalde 'kleur' te geven en om de aanstaande vrijwilligers de sfeer van de organisatie te laten ervaren. Een kleur zoals ook gedragen zal worden door diezelfde vrijwilligers straks in het contact met de gast en diens naasten.

Als coördinator vrijwilligers en trainer zie ik dan ook dat de nieuwe vrijwilligers hun kennis vergroten en groeien in hun vaardigheden. Aan eenieder in de laatste levensfase en diens naasten bieden opgeleide vrijwilligers - daar waar nodig en gewenst - tijd, aandacht en ondersteuning. Kort samengevat als 'Er Zijn'

Leren door beleving en ervaring bij zorgmomenten en eten en drinken

Door Eline Medendorp,
Coördinator zorg en facilitair

Tijdens de introductie cursus, de vrijwilligersavonden en de overdrachtsmomenten, vinden wij het belangrijk om situaties die vrijwilligers tegen kunnen komen in het hospice te bespreken. Hierbij wordt aandacht gegeven aan de achtergronden van de verschillende ziektebeelden die we tegen komen in de palliatieve zorg. De verschillende benaderingen die daarvoor met betrekking tot de zorg nodig zijn worden dan besproken. Iemand die pijn heeft, of moeite heeft met begrijpen wat je vertelt, heeft een andere benadering nodig dan iemand die bang of in de war is. De ene gast zal door het ziektebeeld op een eenduidige vraag anders reageren dan een andere gast.

Ook leren de vrijwilligers hoe om te gaan met eten en drinken voor de gasten. Ieder mag eten waar hij of zij zin in heeft op het moment dat hij of zij dat wil. Natuurlijk kan niet altijd alles gerealiseerd worden maar we gaan heel ver. Het blijft van belang om van elke maaltijd, of ander eet-of drinkmoment, een feestje te maken. Dan kan door kleine aardigheidjes toe te passen. Bijvoorbeeld een klein bloemetje op het dienblad plaatsen naast een kopje koffie voor iemand die zin heeft in koffie. Of het toetje in een klein bakje met een klein toefje slagroom en een klein vruchtje of chocolade om het extra mooi eruit te laten zien. Zo wordt eten meer een beleving en dat vinden we belangrijk. Zelf een cake bakken (waardoor het heerlijk naar vers gebak gaat ruiken) en de gast, die nauwelijks trek heeft, krijgt zin in de cake alleen omdat het zo lekker ruikt. Waarom van een maaltijd iets moois te maken zodat het er extra aantrekkelijk uit ziet? Juist als je misselijk bent of te moe om te eten kan dat helpen om toch nog iets te willen eten.

We vinden het belangrijk dat de vrijwilligers weten: *een gast sterft niet omdat hij nauwelijks eet, maar eet nauwelijks omdat hij of zij gaat sterven*. Daarom zullen we het nuttigen van eten en drinken nooit aan de gasten opdringen.

Omdat iedereen moet kunnen eten wat hij of zij wil, hebben we vriesverse maaltijden. Vrijwilligers leren gedurende de diensten hoe deze te verwarmen en mooi op te dienen. Als het zo uitkomt en er meerder gasten een warme maaltijd gebruiken, koken de vrijwilligers zelf. Het komt ook voor dat naasten van een gast in het hospice komen koken voor alle gasten. Dit wordt zeer gewaardeerd en als heel waardevol ervaren.

De gastvrouwen en gastheer koken elke dag verse soep. De beleving van de geur van verse soep is voor veel gasten geweldig. Ze hebben hier een workshop soep koken voor gehad. We gebruiken dan ook geen pakjes en zakjes voor de bereiding. Leuk en leerzaam ook om thuis je winst mee te doen.

Het kan voorkomen dat we een bepaalde situatie tijdens de introductie cursus of vrijwilligersavond nadoen d.m.v. een rollenspel en met elkaar kijken hoe en op welke manier we het beste met de specifieke situatie kunnen omgaan. We leren dan van elkaar en ervaren hoe het is om zelf in die stoel te zitten, of afhankelijk te zijn.

Ook alle verschillende fases van het stervensproces komen aan de orde. Wat zie je, wat merk je op en wanneer vraag je een professional om te komen en mee te kijken. Hoe ga je om met de naasten en wat zeg je op welk moment, en wat nu juist niet.

Tijdens de introductie cursus leggen we het nut en de noodzaak van de verschillende meetinstrumenten uit dan denken we bijvoorbeeld aan het instrument *Zorgpad stervensfase*. Deze meetinstrumenten worden door de verpleegkundigen ingezet als ondersteuning bij de zorg. Het is voor de vrijwilligers fijn om te weten wanneer er iets wordt ingezet en waar je op moet letten bij de verzorging.

Leren door beleving en ervaring in het hospice is voor veel vrijwilligers een mooie en waardevolle plek om kennis op te doen ook in andere situaties. Mooi om te melden is dat er inmiddels al een 10-tal vrijwilligers door hun werk in het hospice, de keus hebben gemaakt om zelf in de zorg te gaan werken. En dat is natuurlijk geweldig in deze tijd van krapte. Werken als vrijwilliger in het hospice is zo gek nog niet!



Gedachten over de toekomst

Mevrouw Gisolf sprak op 20 september 2019 met een vrijwilliger over haar verblijf en haar gedachten over de toekomst, vlak voordat zij vanuit het hospice naar een verpleeghuis ging.



Hoe lang geleden bent u hier gekomen?

‘Ik ben hier twee dagen voor mijn verjaardag gekomen. Je zit zo vol met emoties. Dan ga je hier heen met het idee te sterven. Ik was natuurlijk heel erg ziek. Ik kon niet staan, ik lag maar te slapen. Maar ik heb altijd het gevoel gehad: zit ik wel goed op mijn plaats? Ik had zelf niet in de gaten dat ik dood zou gaan. Want dood gaan dat is toch heel anders? Meer pijn of meer tja, ik weet niet hoe ik dat moet zeggen. Soms deed ik mijn ogen dicht en dan dacht ik: nu is het gebeurd. Ik ben eigenlijk een kasplantje. Ik bedoel, ik heb hartfalen, zuurstof, herseninfarct gehad, lopen gaat niet goed. Ik kan wel denken, maar als iemand me niet laat uitpraten dan kijk ik diegene aan en dan weet ik niet meer wat ik wil zeggen.’

Bent u vanuit uw appartement hier gekomen?

‘Nee, gelijk vanuit het ziekenhuis. Ik ben nu al lang niet meer thuis geweest. Ik zou zo graag terug willen. Maar nu is er een plekje in Putten, dat noemen ze dan een studio. Een kleinere kamer dan hier met eigen badkamer. Vlakbij mijn dochter. Voordat ik hier kwam had ik hulp van thuiszorg. Maar ja, ik kan niet meer alleen zijn.’

Hoe vond u de zorg hier?

‘Prima! Ze zijn allemaal lief en aardig en niks is te veel. Ja. Ik had geen trek meer in eten maar de laatste tijd gaat het veel beter. Ik mag zelf kiezen wat ik wil eten, er is altijd verse groente. Zo had ik van de week spruitjes zien liggen, en ik zei: ‘Nou, daar heb ik trek in.’ De andere mensen hebben toen ook spruitjes gehad. Niks is hier te veel. Voor mij was het dubbel natuurlijk. Dan vroeg ik twee keer wat en dan zeiden ze dat ik me daar niet voor hoefde te schamen, dat ze dat heel gewoon vinden. En dan kom je er toch overheen en mag je weer weg. Als mijn haar goed zit en een beetje opgetut dan denk ik: Ik wil de stad wel in. En dan ga ik met de vrijwilligers of met mijn dochter. Met de rolstoel, boodschapje doen, iets drinken in een klein restaurantje.’

Complementaire zorg ...

‘Ja, dat is zo’n lastig woord. Ze komen voor de massage van mijn handen en voeten. De predikant heeft wel gevraagd of ik behoefte aan gesprekken had, want ik ben wel op een christelijke school geweest. En dat was in de oorlog. Maar met de Duitsers en mijn katholieke huwelijk, tja. Ik zal zeker de zorg hier missen. In het verpleeghuis is het veel drukker met minder personeel. Hier staan ze naast je. Heb je verdriet dan proberen ze met je te praten, over de dood enzo. En dat is moeilijk om onder woorden te brengen en te denken. Dood hoort bij het leven. Maar het stukje na de dood, dat je niet dood bent, dat moet je toch alleen doen. Je moet het alleen verwerken maar het is prettig dat er mensen zijn die jouw gevoel proberen te begrijpen.’

Hoe vindt u de overgang van hospice naar studio?

‘Ik heb geen benul van wat mij te wachten staat. Ik ben zo afhankelijk van anderen. Ik ben blij dat ik hieruit gegroeid ben, om het maar zo te zeggen. Want ja, je ziet er hier meer gaan dan komen. Ik heb al een hoop mensen gezien waarvan ik denk... ja, hè. Dan zit je eerst samen aan de keukentafel te eten, dat was dan even echt gezellig, we hadden stof genoeg om te kwekken hè, dus ja... En nu ben ik opgeknapt... Ik ben blij en dankbaar dat mijn gezondheid zo ver is dat ik weg ga. Ik heb het er wel moeilijk mee. Ik heb wel mijn zonen en dochter en schoonzonen die meedenken over hoe het nu verder moet. Maar het liefst ging ik toch naar huis. Psychisch heb je zoveel te verwerken. Mensen gaan in de kist naar de auto en dan weg. Ik zie ze gaan. En dan denk ik, nu ben ik aan de beurt. Maar daar is geen sprake van.’

Bent u klaar met het leven?

‘Nee, ik wil nog leven. Die wil heb ik altijd gehad. Vooral na het hartfalen... nee ik hoef niet dood. Terwijl ik een periode heb gehad dat ik dacht, wat doe ik hier? Ik kan niks meer, ik kan net zo goed dood zijn. Maar nu ben ik zover dat ik denk: Ik heb toch nog kinderen en kleinkinderen en achterkleinkinderen, die komen steeds langs. Niet dat het dát is hoor, laat ik maar zo zeggen: Ik ben blij dat ik nog niet in een kist lig. Als mijn dag bestaat uit moe zijn en slapen, dan heb ik geen doel meer en wil ik inslapen. Ik weet wat lijden is, dus ik hoop dat ik in mijn slaap mag overlijden. Afwachten. En in het hiernamaals heerst vrede en gezelligheid.’

Samenwerking Hospice en Beweging 3.0

Nijkerk 4 oktober 2019 - Voor de ondersteuning van cliënten en bewoners in de terminale fase en hun naasten gaat Beweging 3.0 samenwerken met gespecialiseerde vrijwilligers van Hospice Nijkerk Thuis. Op 2 oktober 2019 ondertekenden Ageeth Ouwehand, voorzitter Raad van Bestuur van Beweging 3.0 en Alida van der Hou, algemeen coördinator van Hospice Nijkerk e.o., de samenwerkingsovereenkomst.

Nijkerk 4 oktober 2019 - Voor de ondersteuning van cliënten en bewoners in de terminale fase en hun naasten gaat Beweging 3.0 samenwerken met gespecialiseerde vrijwilligers van Hospice Nijkerk Thuis. Op 2 oktober 2019 ondertekenden Ageeth Ouwehand, voorzitter Raad van Bestuur van Beweging 3.0 en Alida van der Hou, algemeen coördinator van Hospice Nijkerk e.o., de samenwerkingsovereenkomst.

De samenwerking vindt plaats in woonzorgcentrum de Pol en St. Jozef in Nijkerk. Hospice Nijkerk e.o. heeft een zeer goede reputatie in Nijkerk en omstreken voor het bieden van zorg aan terminaal zieke mensen in hun hospice en in de thuissituatie. Het hospice en Beweging 3.0 zijn daarom blij dat nu ook de bewoners van de locaties van Beweging 3.0 in Nijkerk deze palliatieve zorg kunnen ontvangen. De inzet van vrijwilligers is een meerwaarde, zo blijkt uit de samenwerking die Beweging 3.0 heeft met Proxima terminale zorg in de regio Amersfoort. Ageeth Ouwehand: "We kijken uit naar een goede samenwerking met Hospice Nijkerk Thuis".

Tijd, aandacht en ondersteuning

De samenwerking richt zich op het bieden van tijd, aandacht en ondersteuning aan cliënten en bewoners in de terminale fase en hun naasten door gespecialiseerde vrijwilligers palliatieve terminale zorg (VPTZ). In overeenstemming met de cliënt/bewoner en de familie zijn de vrijwilligers van Hospice Nijkerk



Op de foto v.l.n.r.: Jessica Winter en Hanneke Hilbers, coördinatoren van Hospice Nijkerk Thuis en Christien van Ark, clustermanager Beweging 3.0. Op de voorgrond: Alida van der Hou, algemeen coördinator Hospice Nijkerk en Ageeth Ouwehand, voorzitter Raad van Bestuur Beweging 3.0. Foto: Marianne Bezembinder Hospice Nijkerk e.o.

Thuis zowel overdag als 's nachts in te zetten. Het netwerk van een cliënt of bewoner is soms klein. De vrijwilliger kan een steun en toeverlaat zijn door bijvoorbeeld te waken, zodat familie kan slapen en er de volgende dag weer kan zijn. Maar ook door overdag een paar uur te ondersteunen. De ondersteuning door vrijwilligers vormt een aanvulling op de beroepsmatige zorg van onze collega's en de zorg die mantelzorgers bieden.

Voor meer informatie over vrijwilliger worden, kunnen mensen contact opnemen met de Hanneke Hilber, coördinator van het hospice via tel. 033-2473100 of info@hospicenijkerk.nl.

NPO radio over vrijwilligerswerk bij het hospice

Op 1 oktober kwam journalist Harm van Atteveld, NPO Radio 1, van het programma Een Vandaag langs om een inkijk te krijgen in het werk van vrijwilligers in een hospice. Hospice Nijkerk mocht als voorbeeld dienen. Harm heeft o.a. gesproken met aardig wat vrijwilligers en een enkele gast.

Op 7, 8, 9 en 10 oktober konden de gesprekken beluisterd worden op Radio 1. Voor diegenen die dit gemist hebben: op radio1.nl of via de gratis NPO radio 1 app kan je doorklikken naar Radio EenVandaag | 14:00 - 16:00 uur. De gesprekken zijn uitgezonden rondom 14.20 -14.30 uur.

De gesprekken laten goed zien dat er de laatste 25 jaar veel veranderd is. De zorg is ook binnen het hospice geprofessionaliseerd. Aandacht hebben voor de mens achter de stervende. Daarnaast is het hard werken, maar wel met betekenis. Het werk is zo mooi dat de zwaarheid verdwijnt.

De belangrijkste taak van de vrijwilligers in het hospice is ER ZIJN.

Ons persoonlijk script

In het dagelijks leven bewegen wij ons vaak binnen een persoonlijk script. Dit script is geschreven door de stemmen van onze opvoeders, cynische stemmetjes en stereotypen uit onze cultuur. Het zijn grenzen, lijntjes, vakjes en hokjes, die zich aan ons opdringen, die we inademende, uitstralen en die vaak in onze families, gezinnen en in de bedrijfscultuur zitten. Het zijn beelden van onszelf en van de ander die op ons netvlies lijken te zijn gefixeerd.

In het hospice mochten we de afgelopen maanden voor een aantal gasten zorgen die doorgaans niet in ons script passen. In de zorg voor deze gasten werd er een appél op ons gedaan om buiten de gebaande wegen, buiten ons script te gaan.

Ik denk aan twee situaties waarin mensen hun script durfden te doorbreken en daardoor van betekenis waren. Zo was er een buurvrouw die spontaan contactpersoon werd van onze gast omdat hij zijn naasten niet toe liet dit te zijn. Er was een groot contrast tussen deze twee mensen qua maatschappelijke positie, taalgebruik en levensstijl. Maar beiden bewogen zich

buiten hun script; de buurvrouw haalde hem op voor een bezoek aan zijn boerderij en regelde veel zaken voor de gast zodat hij ruimte kreeg om het leven los te laten. De gast gaf haar zijn vertrouwen.

Ik denk ook aan een vrijwilliger die als een goede vriend werd van een gast en daardoor hem tot grote steun kon zijn. De gast was getekend door een moeilijk leven waardoor zijn kinderen er in zijn laatste dagen niet altijd voor hem konden zijn. De vrijwilliger koos ervoor om in zijn vrije tijd bij de gast te blijven en te waken tot hij overleed. Daarna deed hij de laatste zorg van de gast, steunde zijn kinderen en ging naar de herdenkingsdienst.

Twee voorbeelden van mensen die niet opgesloten zaten in hun script maar hun script durfden te doorbreken.

Wanneer we niet vast zitten in ons script en ons niet laten tegenhouden door stemmen die ons klein houden, bang maken of hoogmoed geven maar ons hart openstellen voor de ander dan ontstaat er een lach, liefde en verbinding....

Er ging een wereld voor mij open

Arende Tensen werkt sinds twee jaar als gastvrouw vrijwilligster

Heb je deze functie altijd gewild?

‘Ik heb eerst als gastvrouw in het ziekenhuis meegelopen. Daar zat ik van half elf tot half een te wachten om naar huis te mogen. Dat verplicht met patiënten praten was niets voor mij. Ik wist niets van hospices, er ging een wereld voor mij open. Nu kan ik mij nuttig voelen, kan ik lekker in de weer zijn; ik word hier een rijker mens van. Ik ga voldaan naar huis. Ik heb echt wat gedaan.’

Welke trainingen krijg je als gastvrouw?

‘De eerste twee introductiecurcusdagen geven alle deelnemers dezelfde ondergrond. Zoals de training Dichtbij jezelf, dichtbij de ander: hoe ga je met elkaars ruimte om? Oefeningen geven inzicht in hoeverre je dichtbij de gasten kan en mag komen. Ik heb expres voor deze functie gekozen om niet zo lichamelijk aan iemand te hoeven zitten.

Of de module over je eigen grenzen aangeven. Je hebt soms een gesprek met een gast waarbij je toch meer gaat vertellen over privé dan je wilt. Hoe stop je dat op een positieve manier, hoe houd je regie? Soms denk ik, twee dagen training is wel veel. Pas als je thuis komt landt alle informatie want sommige verhalen maken veel los. Interessant en heftig.’

En hierna?

‘De eerste drie zijn verplicht, ook in die volgorde. Elk jaar mag je een training kiezen. Je kiest welke en waar in Nederland. Bij ons merk je dat je als gastvrouw een mooie afgebakende taak hebt. In andere hospices moet de zorgvrijwilliger ook boodschappen doen, bijvoorbeeld. Hier is het goed, want er is 24 uur verpleging aanwezig, je hebt een heel vangnet om je heen. Ook als je niet helemaal weet hoe je iets moet doen, dan ga je bij elkaar te rade en samen lossen we alles op. Specifieke trainingen voor gastvrouwen, zoals smoothies en salades maken, bleken moeilijk in de praktijk te brengen. De gasten zitten in zoveel verschillende fases dat je vrij veel moet weggooien, en dat is zonde. De eetgewoontes en smaak veranderen ook.’



Een eerste overlijden, hoe was dat?

'Ik gaf bij de coördinator aan dat het voor mij de eerste keer was. Zij begeleidde mij. Ik beleef het natuurlijk allemaal een beetje van de zijlijn. Ik zorg voor de koffie en thee, maar hoef geen laatste zorg te verlenen of gesprekken aan te gaan. Het is goed zo.'

Moet je flexibel zijn voor deze functie?

'Ja, elke middag staat er een verse pan soep klaar voor de gasten en hun bezoek. Als we vol liggen worden er verse maaltijden gekookt. Pas als iedereen wakker is kan je inventariseren wat de gasten willen eten. Dus soms kan je 's ochtends al wat voorbereiden en soms ga je pas 's middags groente en vlees halen. We hebben onderling een app, zodat we gevarieerd koken en thuis eventueel wat voorwerk kunnen doen. Het verse eten geeft een heerlijke geur die de huiselijkheid benadrukt in het hospice.'

Er zijn om te ondersteunen

Greetje Westerhof, één van de vrijwilligers van Hospice Nijkerk Thuis vertelt haar ervaring.

'Als geliefden gaan overlijden is dat een moeilijke tijd. Een tijd van definitief afscheid nemen. Voor de één is dan het hospice de goede plaats, maar de ander wil het liefst thuis blijven in eigen omgeving. Hoe mooi is het dan als dat mogelijk wordt gemaakt. De mantelzorgers hebben er alles voor over maar op een gegeven moment kan het toch te veel worden. En dan kunnen wij er zijn om te ondersteunen.'



Wanneer ben je aanwezig?

Een paar uur per week is vaak al genoeg. De mantelzorger kan rustig weggaan of soms bijslapen. Wij zijn bij de zieke en dat is onze belangrijkste taak: aanwezig zijn en aandacht geven. Medische en verpleegkundige handelingen hoeven we niet te doen. Dat doet de thuiszorg. Maar wel de gewone dingen zoals: eten of drinken geven, helpen bij de toiletgang, visite binnen laten of juist niet, als de zieke het niet wil. Soms hoef je ook helemaal niets te doen. Een haakwerkje of een eigen boek lezen zodat de zieke zich niet "verplicht" voelt om te praten.

Af en toe heb je mooie gesprekken doordat je een band opbouwt als je er wat langer komt. Maar het is vooral de dankbaarheid van de mantelzorger die even tijd voor zichzelf heeft en de zorg dan weer aan kan dat dit vrijwilligerswerk voor mij tot het mooiste maakt.'

Een heel zorgvuldig proces

Marga Hoogerbrugge werkt sinds twee jaar als zorgvrijwilliger, zij heeft een verpleegkundige achtergrond.

Hoe werkte het sollicitatieproces?

'Na een kennismakingsgesprek volgt een snuffeldienst. Dan loop je gewoon mee en mag je alleen kijken. Daar wordt een verslag van gemaakt. Bevalt jou het werk en hoe beval jij? Daarna volgen enkele diensten met verpleegkundigen en andere zorgvrijwilligers waar telkens een verslag van wordt gemaakt. Je maakt zelf ook een verslag. Als het van beide kanten klikt, je professioneel met de gasten en collega's omgaat dan volgt het echte sollicitatiegesprek. Een heel zorgvuldig proces.'

Hoe werd je ingewerkt?

'Je krijgt, naast het meelopen, twee dagen theoretische training. Met uiteenlopende onderwerpen zoals omgaan met overlijden. (Je moet dan bij jezelf ook nagaan hoe je daarmee omgaat. Want als je het voor jezelf niet geregeld hebt, hoe kan je

dan mensen begeleiden die aan het overlijden zijn?) Hoe ga je om met problemen, je collega's, complementaire zorg. De tweedaagse geeft ook een teamgevoel. Ik leerde bijvoorbeeld ook dat je 'met geveegde voeten binnen komt en zo ook weer het hospice verlaat.' Je moet niet met problemen weggaan. Deel het, spreek het uit. Men staat altijd voor je klaar.'



Is er nog meer training?

'Vanuit ons hospice zelf heb je twee maal per jaar een avond om veranderingen in de zorg en in het team te delen.'

Daarnaast volgen we modules als tilinstructie, brandveiligheid, lezing over oorlogstrauma's en hoe daarmee om te gaan. De overkoepelende organisatie VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) organiseert landelijke cursussen waar 16 verschillende modules aan bod komen. Daar zitten alleen zorgvrijwilligers uit de hospices en thuiszorg bij elkaar. Het is zeker de bedoeling dat die gevolgd worden.'

Werken alle hospices hetzelfde?

'Nee, juist op de landelijke dagen merk je grote verschillen.

Dankbaar voor mooie acties en grote betrokkenheid

We kijken als Stichting Vrienden van Hospice Nijkerk terug op een periode waarin we weer een heel aantal donaties en giften mochten ontvangen en waarin mooie acties werden georganiseerd. We zijn steeds weer verrast door de spontane initiatieven. We willen er enkele noemen:

Het sponsordiner van Broekhuis Opel Nijkerk op 26 juni bij Alberto's op het Molenplein. Dit jaar was de opbrengst voor ons en mochten wij een cheque in ontvangst nemen van maar liefst € 5.620,-.

Er was ook een actie van Specsavers, waarbij per gekochte brillen werden gegeven, die klanten konden deponeren in een pot voor een goed doel. Hiervan was de mooie opbrengst € 844,-.

Met ingang van dit jaar zal de dartvereniging "De Burcht" voor ons geld inzamelen door per gegooide 180 score geld te sponsoren en bij thuiswedstrijden staat er een collectebus van ons. We wensen hen hierbij veel succes!

Er zijn ook terugkerende acties, b.v. de lege flessen actie bij Albert Heijn Nijkerk.

We zijn ook blij met de opbrengst van de Uutkiekdag in Nijkerkerveen, en de actie Tank & Schenk van benzinstation De Roos in Putten. Van beide is dit de laatste keer. Wat geweldig dat een aantal jaren voor ons werd gespaard.

Hier zijn altijd verpleegkundigen en coördinatoren aanwezig. Elders zijn die alleen op afroep aanwezig. Hier is iedereen altijd benaderbaar, zowel voor de gasten als voor het personeel.

Wij zijn dankbaar voor de fijne sfeer en openheid in dit hospice. Als je hoort hoe er, bijvoorbeeld tijdens een uitvaart van een gast, gesproken wordt over ons... vol lof. Een gast die eerder negatief over zichzelf dacht, zei over de sfeer en de zorg tegen de predikant: 'Ik doe er dus wel toe!'

De actie Tank & Schenk is vanaf 1 september nu ook bij Wijnand's Auto Service in Bunschoten. Voor iedere getankte liter dragen zij 1 cent af aan een goed doel, die de klant kiest via een iPad aan de kassa. Hier kan je kiezen voor ons hospice. We hopen natuurlijk dat velen dit zullen doen.

De huis-aan-huis collectes waren het afgelopen jaar weer geweldig. In januari was de opbrengst in Bunschoten € 11.590,50 en in april in Nijkerk € 14.726,03.

Dankzij de opbrengst van Roparun hebben we 2 koppelbedden aangeschaft.

Directeur/voorzitter van Roparun: 'Een koppelbed is een project wat aansluit bij het motto van Roparun, namelijk Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven. Net als thuis een hand kunnen vasthouden, dichtbij elkaar kunnen zijn of samen naar muziek luisteren. Wanneer mensen ziek zijn en niet meer bij elkaar kunnen wonen, is nabijheid belangrijker dan ooit. Een koppelbed vormt de ideale oplossing voor mensen die samen willen zijn.'

We zijn heel dankbaar voor de inzet van alle collectanten en voor de grote betrokkenheid van de sponsors en de giftgevers. We hopen komend jaar op veel acties en initiatieven om ons mooie werk in het hospice te kunnen continueren.

Uw adres staat bij ons geregistreerd en zal uitsluitend gebruikt worden voor verzending van de publicaties van Hospice Nijkerk. Als u geen Nieuwsbrief meer wilt ontvangen kunt u zich afmelden. Contactgegevens hieronder. Via de website www.hospicenijkerk.nl kunt u t.z.t. ook onze Nieuwsbrieven lezen.

COLOFON:

Vetkamp 23 - 3862 JM Nijkerk
T 033 247 31 00 - F 033 247 31 01
E info@hospicenijkerk.nl - W www.hospicenijkerk.nl
Bankrekening: NL78 RABO 033 7818 320
t.n.v. Stichting Vrienden Hospice Nijkerk en omstreken

Redactie: Alida van der Hout, Elly van der Hulst

Eindredactie: Karen Kolenbrander

Vormgeving: Arjen Gerritsma, www.graphicsound.nl

Fotografie: Marianne Bezembinder en hospicemedewerkers

