



REGELZAKEN

Er zijn veel zaken waar je aan moet denken als iemand er niet meer zal zijn. Begin er op tijd mee! Hieronder worden een aantal onderwerpen beschreven waar je aan kunt denken.

LEVENSTESTAMENT OF VOLMACHT

Wat het verschil is tussen levenstestament en volmacht wordt uitgelegd op de website van de beroepsvereniging mantelzorgmakelaars, www.bmzm.nl

WILSVERKLARING

Op de site van www.palvoor.nl kun je drie wilsverklaringen invullen: een zorgverklaring, niet reanimeerverklaring en/of euthanasieverklaring.

ROUW EN LEVEND VERLIES

ROUW

Rouw is ingrijpend: er is tijd voor nodig om het verlies te verwerken. Hoeveel tijd, dat verschilt per persoon. Verwerken doet iedereen op zijn eigen manier. Mensen denken en voelen vaak verschillende dingen. De een is vooral boos, de ander vooral verdrietig. Weer een ander is opgelucht omdat een moeilijke periode voorbij is. Misschien heb je een leeg gevoel, misschien voel je verschillende emoties tegelijk. Rouwen is voor veel mensen een intense en moeilijke periode in hun leven.

Meestal wordt rouw langzaam minder. Hoe lang het duurt is voor iedereen anders, maar na een jaar voelen de meeste mensen zich beter. Soms gaat de rouw niet vanzelf over. Een rouw- en verliestherapeut kan je helpen jouw weg te vinden bij het omgaan met het verlies.

LEVEND VERLIES

Soms heb je het gevoel dat je iemand langzaam kwijtraakt. Diegene is er nog, maar eigenlijk neem je al een beetje afscheid. Dat kan door allerlei aantoonbare ziekten komen bijvoorbeeld dementie, NAH of Parkinson, Maar levend verlies komt ook voor als je zorgt voor iemand met een psychische ziekte. Hierdoor kan het zijn dat je de persoon zoals die was veranderd en die verandering moet verwerken als verlies. Het kan ook zijn dat je afstand moet nemen van je naaste tijdens het leven. Ook dat is levend verlies.

Ook kinderen en jonge mantelzorgers hebben te maken met verlies en levend verlies. Zij ervaren verlies vaak op hun eigen manier. Op onze site lees je tips om kinderen en jongeren te ondersteunen met hun gevoelens.

MVT

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

COLOFON

'Mantelzorg & Palliatief' is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvt arnhem.nl of bel met 026-3703540.



SCAN ME

MVT ARNHEM

MANTEL ZORG & PALLIATIEF

JE WENSEN ONDERZOEKEN

De volgende vragen helpen je om een duidelijk beeld te vormen van je eigen wensen en van diegene voor wie je zorgt.

- Ziekte: wat weet je van je ziekte en de gevolgen voor je conditie en wat is je toekomstverwachting?
- Emoties: waar hoop je op? Waar ben je bang voor?
- Doelen: wat zijn je wensen of doelen? Wat wil je nog kunnen?
- Lasten: wat ben je bereid om wel/niet op te geven en/of te doorstaan?
- Dagelijks: hoe ziet een goede dag er voor je uit?
- Belemmeringen: zijn er dingen die aangepakt of geregeld moeten worden, qua hulp of verzorging, financieel of juridisch?
- Naasten: wie zijn je naasten en hoe zien zij hen en jouw toekomst?
- Overig: wat is nodig dat de zorg nog meer van je weet om je goed te kunnen helpen?

Wist je dat er in Nederland ongeveer 300.000 mensen zorgen voor iemand in de laatste levensfase? Dit wordt ook wel de palliatieve fase genoemd. De palliatieve fase begint op het moment dat duidelijk wordt dat je niet meer beter kunt worden en kan kort of lang duren: van dagen tot enkele maanden of jaren. Gemiddeld besteden mantelzorgers 25 uur per week aan deze zorg. Zorgen begint vaak met iets kleins, maar die kleine vormen van hulp kunnen zich flink uitbreiden.

Als er sprake is van een ongeneeslijke ziekte, ontstaat er een nieuwe situatie. Je weet dat de zorg een keer gaat eindigen. Enerzijds is het zorgen nog steeds vanzelfsprekend. Het kan je een goed gevoel geven: het is fijn om er voor de ander te kunnen zijn. Anderzijds kan het als zwaar worden ervaren.

DE PALLIATIEVE FASE

De palliatieve fase begint als genezing niet (meer) mogelijk is of als het levenseinde door kwetsbaarheid in zicht komt. Dat kan een eerste moment zijn om in gesprek te gaan over vooruitzichten, wensen voor (verdere) behandeling, begeleiding en zorg. Tevens kunnen er dan afspraken worden gemaakt over wat (niet meer) moet worden gedaan als de ziekte verergert, er complicaties optreden, of de stervensfase aanbreekt.





WIE KAN JOUW NAASTE STEUNEN EN HELPEN?

Palliatieve zorg krijg je niet alleen van je huisarts of specialist. In de palliatieve zorg zijn veel meer zorgverleners om je te helpen. Afhankelijk van je persoonlijke situatie kun je bijvoorbeeld ook hulp krijgen van de thuiszorg, fysiotherapeut, geestelijk verzorger of diëtist. Het kan dus dezelfde zorgverlener zijn, die je al hebt. Het verschil is dat de zorg nu focust op kwaliteit van leven. In elke regio werken zorgverleners samen in het Netwerk Palliatieve Zorg, zodat je altijd palliatieve zorg dichtbij hebt.

D3RDE VERDIEPING

D3rde Verdieping – Hart voor Zingeving werkt met een team van (professionele) geestelijk verzorgers én geschoolde vrijwilligers. Het team heeft verschillende levensbeschouwelijke en professionele achtergronden en is getraind in het goed kunnen luisteren naar mensen en in het omgaan met levensvragen. Wil je een afspraak? Neem dan contact met hen op via info@d3rdeverdieping.nl of bel met 026- 3513185

VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG (VPTZ)

VPTZ-vrijwilligers bieden ondersteuning zodat de laatste levensfase op een 'zo goed mogelijke' manier doorleefd kan worden. De vrijwilligers brengen rust en concrete hulp in de zorg die mantelzorgers zelf geven. Je kunt hierbij denken aan taken als: waken, in overleg 's nachts of overdag verzorgen van de cliënt (draaien in bed, helpen bij drinken en eten, enzovoort) ondersteunen van de mantelzorger, luisteren en 'er zijn', signaleren en bespreken van eventuele veranderingen. Wil je een afspraak maken Neem dan contact op via info@vptzarnhem.nl of bel voor Arnhem naar 06 - 51009572

NABIJ

NAbij staat mensen in hun laatste levensfase nabij. Mensen die niet terug kunnen vallen op voldoende ondersteuning in de directe omgeving. Wanneer iemand te horen heeft gekregen niet meer beter te kunnen te worden kan er aanspraak gemaakt worden. Tijd is hierbij geen aspect. De ondersteuning kan een dag of nacht zijn maar ook meer dan een jaar in beslag nemen. Iedere laatste fase van het leven is net zo uniek als ieder mens die ondersteuning nodig heeft.

Wil je een afspraak maken Neem dan contact met hen op via info@nabij.nu of bel voor Arnhem naar 085-0163333

KASAM VOOR KINDEREN

KASAM is een lotgenotenprogramma voor gezinnen waarvan een ouder kanker heeft. Meerdere keren per jaar start er een KASAM-lotgenotenprogramma in Arnhem. Juist ook voor jonge mantelzorgers is het belangrijk hierover te kunnen praten met lotgenoten. Meer weten? Kijk op www.kasam.eu

DE GEESTELIJK VERZORGER IS ER VOOR IEDEREEN

Als je thuis woont kun je begeleiding krijgen van een geestelijk verzorger. Geestelijke verzorging thuis is er voor iedereen die behoefte heeft aan ondersteuning bij vragen over het leven. Van jong tot oud, iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met ingrijpende veranderingen. Van een relatie die stukloopt, verlies van werk of gezondheid, de geboorte van een kind, of afscheid van een naaste. Deze veranderingen brengen levensvragen met zich mee. Het kan dan prettig en zinvol zijn om te praten met iemand die hier speciaal voor is opgeleid. Een vertrouwelijk gesprek met een geestelijk verzorger kan opluchten, ondersteuning geven bij het nemen van belangrijke beslissingen of nieuw perspectief bieden om weer verder te kunnen. Dit kan in jouw vertrouwde thuissituatie. Om met een geestelijk verzorger te kunnen praten is er geen verwijzing nodig. Je kunt zelf contact opnemen, dit kan ook via de huisarts, de praktijkondersteuner van de huisarts (POH), de wijkverpleegkundige of een andere hulpverlener.

TOON HERMANS HUIS

Het Toon Hermans huis is een inloophuis voor iedereen in Arnhem en omgeving die met kanker te maken heeft of heeft gehad. Zowel (ex)-kankerpatiënten als hun naaste omgeving: partner, gezin, familie, vrienden, collega's. Mensen die hulp zoeken bij het omgaan met die gevolgen en bij het weer op de rails krijgen van hun leven. Om de inloop te bezoeken of gebruik te maken van de activiteiten die zij aanbieden hoef je niet (meer) onder behandeling te zijn. Het huis is er niet alleen voor de mensen met kanker, ook voor naasten biedt het een plek.

Het Toon Hermans huis werkt samen met andere behandelaars en instellingen in de (para)medische zorg en professionele psychosociale zorg. Voorbeelden hiervan zijn huisartsen, ARTI, oncologiecentrum Rijnstate. Inwoners van Arnhem zijn welkom in het inloophuis. Benieuwd geworden naar wat zij allemaal aanbieden, neem een kijkje op: www.tharnhem.nl Het huis is gevestigd in het oude St. Peters Gasthuis aan de Stadhoudersstraat 60 in Arnhem. Bellen kan tijdens kantooruren naar 026-2133196

*IK HEB HET LEVEN LIEF,
DE BERGEN EN DE DALEN
DE WARME ZONNESTRALEN,
IK HEB HET LEVEN LIEF"
(TOON HERMANS)*

STICHTING AMBULANCE WENS NEDERLAND

Deze stichting vervult gratis wensen voor palliatieve, immobiele patiënten die afhankelijk zijn van liggend vervoer en medische zorg. De stichting bestaat uit 270 medisch geschoolde vrijwilligers en beschikt over zeven ambulances, zo ontworpen dat de patiënt naar buiten kan kijken door geblindeerde ramen. Naast de chauffeur gaat er altijd een verzorgende mee. De organisatie werkt niet met een wachtlijst. Wie een wens van een palliatieve zieke naaste of cliënt wil laten vervullen, kan op de website www.ambulancewens.nl een wensenformulier invullen.