Antenne

NR 156 • JUNI 2022

VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG

VPTZ



Complementaire zorg

Een uitstapje met de Stichting Ambulance Wens Nederland

Het koppelbed blijkt een schot in de roos

De geestelijk verzorger is er voor iedereen

Van palingsound tot gestoofde vis

Zingevingsvragen:
op welke signalen moet je letten en hoe interpreteer je ze?

Van de redactie

Het thema van deze Antenne is complementaire zorg. Dat is aanvullende zorg, bedoeld om ontspanning te bieden en pijn, angst en onrust te verminderen. Muziek is voor velen zo'n vorm. In de vorige Antenne stond de lezersbijdrage van vrijwilliger Trudy van Harten, die met tussenpozen op verzoek voor een terminaal zieke cliënt de hele middag 'Hoger dan de blauwe luchten' zong.

De Bedside Singers, een groep vocalisten die in wisselende samenstelling ernstig zieken toezingt, weten alles van de impact van muziek. Antenne-redacteur Jan Tuit mocht enkele optredens bijwonen. 'Ook voor mij als toehoorder voelt het als een muzikale gift die overhandigd wordt aan een mens in een zware levensfase. Melodieuze liederen met warme woorden in een veelheid aan talen, die de gedachten doen wegzweven. Even kunnen de zorgen, de pijn en de ongemakken vergeten worden', zo schrijft hij in zijn artikel in deze Antenne.

Het vervullen van een laatste wens, heel klein (nog een keer naar huis) of behoorlijk groot (nog een keer naar een bijzondere plek in het buitenland), is een heel ander voorbeeld van complementaire zorg. Stichting Ambulance Wens Nederland maakt het mogelijk. Vaak nog dezelfde dag, want een terminale patiënt kan het zich niet permitteren op een wachtlijst te komen, zo geeft Kees Veldboer junior, zoon van de overleden oprichter Kees Veldboer aan. Het vervullen van een wens is dankzij vele ondersteuners helemaal kosteloos. In het interview lees je hoe je voor jouw gast of cliënt de diensten van Stichting Ambulance Wens Nederland kunt inschakelen.

In de serie waarin we een vrijwilliger belichten komt Alice Buijs aan het woord. Redacteur Marian van der Veen ging naar Volendam waar Alice met haar broer het succesvolle artiestenbureau Volendam Music runt. De meeste dagen van de week is ze druk met zaken rondom Nick & Simon, de 3J's en Jan Smit. Ver weg van alle glamour is ze bezield vrijwilliger in Hospice Thuis van Leeghwater.

We willen tot slot nog even terugkomen op het lezersonderzoek, waarin jullie ons waardeerden met het cijfer 8. Een aantal ondervraagden gaf aan Antenne graag digitaal te willen lezen. Dat kan via de website www.vptz.nl. Om aan te geven wanneer de nieuwe Antenne is te lezen, versturen we de digitale versie van Antenne - de Antenne Flits - voortaan tegelijk met het verschijnen van de gedrukte Antenne. Klik daarin de link aan en je komt automatisch bij de nieuwste Antenne uit. De Antenne Flits wordt nog interessanter, want hierin plaatsen we artikelen waarvoor in de gedrukte Antenne geen ruimte meer was. Ook vind je hierin mooie lezersbijdragen!

Abonneer je gratis via antenne@vptz.nl.

Marie-Christine Koestal



VPTZ-nieuws

Anders leven en zorgen

Recent publiceerde de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) het rapport 'Anders leven en zorgen'. Hierin pleit de Raad voor een gelijkwaardig samenspel tussen naasten, vrijwilligers en beroepskrachten. Om de zorg naar wens van de cliënt, haalbaar en toekomstbestendig te kunnen vormgeven.

Volgens de Raad is een fundamentele verschuiving van cliëntgerichte zorg naar netwerkgerichte zorg nodig, waarbij een steunsysteem voor zorgrelaties centraal staat. 'Zorgprofessionals, verwanten en vrijwilligers dienen vanaf de start samen op te trekken. Gelijkwaardig en als een team, waarbij in goed overleg ieders rol en aandeel wordt vastgelegd', aldus Ageeth Ouwehand, RVS-raadslid.

Voor ons als VPTZ Nederland zijn er veel herkenbare elementen in het rapport, bijvoorbeeld de knelpunten als overbelaste of ontbrekende mantelzorgers, de mogelijke grenzen van vrijwilligerswerk, het gebrek aan verpleegkundigen en verzorgenden en financiële plafonds bij zorgaanbieders. Tegelijkertijd zijn er, juist in de palliatieve terminale zorg, ook veel mooie voorbeelden waarin vrijwilligers, naasten en beroepskrachten gezamenlijk optrekken om iemand een waardige laatste levensfase te bieden. De nauwe samenwerking en de geadviseerde hybride teams zijn hier al heel vaak de praktijk.

Om ons standpunt voor het voetlicht te brengen hebben we een reactie gepubliceerd en verstuurd naar diverse betrokken partijen. Een citaat uit onze reactie:
"Zo zijn bijna-thuis-huizen kleinschalige voorzieningen, veelal ontstaan vanuit de lokale gemeenschap en met vrijwillige besturen, waar vele (zorg)vrijwilligers met beroepskrachten van een thuiszorgorganisatie op gelijkwaardige wijze samenwerken. Hierbij leveren de naasten, de vrijwilligers en de beroepskrachten elk hun eigen waardevolle bijdrage. Ook in de thuissituatie en in andere hospicevormen zijn vele voorbeelden te vinden van het door de RVS voorgestelde samenwerkingsmodel tussen formele en informele zorg."

En het slot: "Wij roepen iedereen nadrukkelijk op om te kijken naar de mooie praktijkvoorbeelden en deze als positief, verbindend vertrekpunt te nemen. Het is later dan 5 voor 12. Alleen samen kunnen we tot de meer dan noodzakelijke stappen voorwaarts komen. Kortom: laten we als formele zorg, informele zorg, naasten en beleidspartijen in actie komen en aan de slag gaan om te ontschotten en te verbinden. Dat gelijkwaardige samenspel moeten we nu gaan spelen. We nodigen het ministerie van VWS van harte uit om het noodzakelijke, verbindende platform te creëren. Wij zullen graag van de partij zijn."

Lees onze complete reactie op www.vptz.nl/reactiervs

Column

Zomaar een dag

Nu ik bijna anderhalf jaar directeur van VPTZ Nederland ben, geef ik graag een inkijkje in mijn werkzaamheden.

Het is maandagochtend 25 april en ik rijd, met in mijn hoofd de wetenschap dat ik een dag vol afspraken heb staan, naar Amersfoort. Om 8.30 uur gaat de voordeurbel en meldt de sollicitant zich die ik ga spreken, omdat we een vacature hebben voor de functie van officemanager/directiesecretaresse. Een ontbrekende schakel in ons kleine team van 13 collega's voelen we allemaal en dat moet daarom niet te lang duren. Tot nu toe is het heel lastig gebleken om de ware kandidaat te vinden, dus hopelijk gaat deze kennismaking goed. Drie kwartier verder maak ik de balans op en moet ik helaas concluderen dat het gesprek geen aanleiding geeft tot een vervolg. Jammer, maar gelukkig hebben we de procedure nog lopen met een paar andere kandidaten.

Direct daarna een kort overleg met René Edinga (adviseur) en Rosa Draaisma (adviseur lobby en belangenbehartiging) om wat laatste punten te bespreken met het oog op de bestuursvergadering die een dag later plaatsvindt.

Vervolgens nog even wat mailtjes lezen en beantwoorden die dit weekend zijn binnengekomen en om 10.00 uur dan snel in de auto richting Rotterdam. Samen met Karin Lieber (voorzitter bestuur) ga ik op bezoek bij Hospice de Liefde in Rotterdam. Dit soort kennismakingsbezoeken breng ik graag!

Precies om 11.00 uur meld ik me bij de beide coördinatoren van het hospice. Een prachtige oude boerderij omringd door groen; onverwacht en heel bijzonder in zo'n drukke, volle stad als Rotterdam. We voeren een mooi gesprek onder andere over de cruciale rol die vrijwilligers vervullen in het hospice en krijgen tot slot een rondleiding. Ik ben, zoals eigenlijk altijd na een bezoek, ook vandaag weer onder de indruk. Wat een warme plek, wat een betrokken coördinatoren.

De auto in en gauw weer richting kantoor, waar ik eigenlijk om 13.30 uur een werkoverleg heb met Corien Bosveld (adviseur kwaliteit). Nog maar net buiten Rotterdam zijn er twee auto's op elkaar gebotst, waardoor ik achteraan in de file mag aansluiten. Uiteindelijk ben ik ruim na 14.00 uur weer in Amersfoort. Daar gaat mijn planning en intussen geeft mijn lichaam aan dat het nu toch echt tijd is om iets te eten. Corien maakt er gelukkig geen punt van om ons overleg te verplaatsen, want om 14.30 uur staat alweer de volgende afspraak in de agenda. Een overleg via Zoom met Barbara van Beukering. Zij zal tijdens de eerste Algemene Ledenvergadering op 19 mei de rol van middagvoorzitter op zich nemen. Ze is niet alleen bekend als televisiepresentator en journalist, maar ook van het boek *Je kunt het maar een keer doen, Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven.* Mede daarom hebben we haar als dagvoorzitter gekozen.

Het is na de statutenwijziging van vorig jaar mei de eerste ALV van VPTZ Nederland, en daarom doen we heel erg ons best om er een aantrekkelijk programma van te maken, zodat zich veel leden zullen aanmelden. Het gesprek verloopt vlot; Barbara heeft dit soort opdrachten duidelijk vaker gedaan.

Na de afronding snel thee halen, want om 15.30 uur wacht de volgende Zoom: de tweede van de vijf klankbordsessies met de leden over de resultaten van het HOPEVOL-onderzoek. We voeren gedurende anderhalf uur een boeiend gesprek met elkaar. Het is intussen 17.00 uur en ik voel dat ik best een heel drukke, maar vooral ook mooie dag achter de rug heb. Nog even wat kleine punten wegwerken en dan richting huis waar man en jongste zoon erop rekenen dat ik het avondeten ga koken. Ik denk dat ik nog maar even langs de supermarkt rijd om iets te kopen wat niet te veel tijd vraagt. En dan vanavond de wandelschoenen aan om toch nog even in de buitenlucht te zijn.

Hartelijke groet,

Carla Aalderink,
Directeur VPTZ Nederland



Carla Aalderink,
Directeur VPTZ
Nederland

'Een prachtige oude boerderij omringd door groen; onverwacht en heel bijzonder in zo'n drukke, volle stad als Rotterdam'



Interview

Nog geen jaar geleden overleed Kees Veldboer (61), oprichter van Stichting Ambulance Wens Nederland. Deze stichting vervult gratis wensen voor terminale, immobiele patiënten die afhankelijk zijn van liggend vervoer en medische zorg. Zeven dagen per week. Zonder grenzen, mits haalbaar.



Bijzondere complementaire zorg: een uitstapje met de Stichting Ambulance Wens Nederland

De stichting bestaat uit 270 medisch geschoolde vrijwilligers en beschikt over zeven speciale ambulances, zo ontworpen dat de patiënt naar buiten kan kijken door geblinderde ramen. Sinds 2007 zijn er 17.000 wensen vervuld. Veldboer zag het als aanvulling op palliatieve zorg. Zijn zoon Kees Veldboer junior (34) heeft hem opgevolgd. Voor Antenne vertelt hij hoe een aanvraag moet worden gedaan en wat het vervullen van een wens voor de terminale mens kan betekenen. Maar natuurlijk ook wat het overlijden van zijn vader deed.

'Het gaat goed. Natuurlijk is het even wennen. Ik heb mijn vader geholpen bij de oprichting van de stichting en ben altijd achter de schermen actief geweest. Het idee om ooit mijn vader op te volgen, was er al. Maar door zijn plotselinge overlijden is het eerder gebeurd dan gedacht. Het gaat veel over mijn vader. Bijna elke dag. En af en toe is dat best confronterend. Mijn vader deed veel uit zijn hoofd. Die kennis is nu weg. Gelukkig zijn er heel veel vrijwilligers die er in het begin al waren. Iedereen helpt me. En heel veel nieuwe sponsors helpen ons. We hebben het afgelopen jaar zo veel media-aandacht gehad, waardoor heel veel mensen ons hebben leren kennen. Dat leverde veel wensaanvragen, maar ook veel ondersteuning op. Bedrijven die ons benaderden en vroegen: kunnen we iets doen? We kregen tweeduizend brieven en kaarten van nabestaanden die vertelden wat de stichting voor hen heeft betekend. Nu wilden zij ons steunen. Ik zie het als een hommage aan mijn vader. Zijn grootste droom was dat dit zou doorgaan. Hoe je het ook wendt of keert: we gaan hiermee door.'

Meteen vervullen

Wie een wens van een terminaal zieke gast of cliënt wil laten vervullen, kan op de website www.ambulancewens.nl een wensenformulier invullen. Kees: 'We nemen zo snel mogelijk contact op en proberen de wens de dag erop te vervullen, soms lukt dat nog dezelfde dag. Als het nodig is, dan lenen we auto's. We zeggen het altijd: wacht niet te lang, doe het nu. We informeren welke medische handelingen er moeten worden verricht. Is iemand afhankelijk van sondevoeding? Is iemand aan de zuurstof? Of is er alleen ondersteuning nodig? Naast de chauffeur gaat er altijd een verzorgende mee. Nee, we hebben geen wachtlijst. Een terminale patiënt kan het zich niet permitteren op een wachtlijst te komen.'

Wereldwijd wensambulances

Wat begon als een kleine actie vanuit huis met een geleende ambulance en inkomsten uit lokale statiegeldflessenacties, groeide uit tot een landelijke dekking en werd voorbeeld voor het wereldwijd oprichten van wensambulances, tot in Australië, Zuid-Amerika en Japan aan toe, ondersteund door de Nederlandse initiatiefnemer. De BBC riep Veldboer senior in 2016 uit tot 'meest inspirerende man van het moment'. Voor senior was niets te gek. Hij tilde samen met een vrijwilliger een brancard met een zieke in de Zwitserse bergen omhoog toen de auto, waarmee de negentienjarige jongen werd vervoerd, niet verder kon. De flinke financiële support maakte het op een gegeven moment namelijk mogelijk ook wensen over de grens uit te voeren. Veldboer junior: 'In oktober vorig jaar hadden we de wens van een mevrouw die met haar kleinkinderen nog één keer in de sneeuw in Oostenrijk wilde staan. Op een vrijdag kwam de wens binnen. Ik stelde voor om maandag te gaan. Maar nog geen uur later werd bekend dat Oostenrijk die maandag in lockdown zou gaan. Ik zei: 'We kunnen ook morgenochtend vertrekken. Dan zijn we zondagavond weer thuis.' Het was voor ons veel regelwerk, maar het is gelukt. Kort erna bezocht ik die mevrouw in het hospice. Als je dan haar glimlach ziet..., daar heb je het voor gedaan.'

Naar het buitenland

'Er moet wel een bepaalde gedachte achter een reis naar het buitenland zitten', vervolgt hij. 'We kregen eens een verzoek van een vrouw die vertelde dat haar moeder graag nog twee weken naar Curaçao zou gaan. Ja, dat wil ik ook wel', lacht hij. 'Dat soort verzoeken honoreren we niet. Een kleine wens kan ook heel mooi zijn. De kleinste wens voor ons is nog een keer naar huis. Dat is voor ons hartstikke makkelijk, maar voor sommige terminale patiënten zo belangrijk. Of nog een keer ergens in bad kunnen. Zelf kun je je er niets bij voorstellen, juist omdat het voor ons zo normaal is. Afscheidswensen tijdens corona waren soms best indringend. Bijvoorbeeld een ontmoeting tussen echtparen die door corona al een tijd uit elkaar waren. Een deel van onze vrijwilligers wilde specifiek COVID-wensen doen, zodat mensen afscheid konden nemen. Je merkte dat ze het best heftig vonden.'

Moment genieten

Het vervullen van een laatste wens door de Stichting Ambulance Wens Nederland heeft veel impact. Zowel bij de zieke als de naasten. 'De meest gehoorde reactie is dat mensen toch nog een moment hebben kunnen genieten en hun ziek zijn kunnen vergeten. Ik heb het met mijn eigen moeder meegemaakt. We hebben in 2013 haar laatste wens vervuld. We zijn twee nachtjes met het gezin weggeweest. Even een andere omgeving dan het ziekenhuis. Het blijft een onvergetelijke herinnering. Daardoor weet ik zelf hoe belangrijk dit is.'

Marie-Christine Koestal



Interview

Beeldende begeleiding geeft rust, ontspanning en verbinding

Beeldende begeleiding in de hospicezorg? Antenne-redacteur Lina Oomen had er nog nooit van gehoord, maar het wekte wel gelijk haar nieuwsgierigheid op. Daarom ging ze in gesprek met Karin Brandt, de vrouw die aan het begin staat van de ontwikkeling van deze begeleidingsvorm, en in drie hospices beeldende begeleiding aanbiedt.



Karin was altijd al gefascineerd door het begin en het einde van het leven, het mysterie daarvan. Na het overlijden van haar moeder dacht ze: ik denk dat ik het nu durf en kan, om nabij te zijn bij mensen die gaan sterven. Vanuit haar achtergrond als kunstzinnig coach ging ze op zoektocht naar de vraag of beeldend bezig zijn iets kon brengen aan mensen in het hospice. En dat bleek het geval! Inmiddels is er een netwerk van collega's die ook deze begeleiding bieden in een zestiental hospices.

Wat houdt het in?

Eerst benadrukt ze wat het niet is, het is geen therapie, en het is ook geen bezigheidsactiviteit. Het is ook helemaal niet nodig dat diegene creatief is. Het is een zoektocht naar de vraag hoe beeldend bezig zijn kan bijdragen aan de kwaliteit van leven of kan ondersteunen bij het afscheid nemen van het leven en van dierbaren. Het is een andere manier om met emoties om te gaan, als woorden tekortschieten. Het kan rust geven, ontspanning en verbinding. Tijdens de kennismaking reikt zij de mogelijkheid van beeldende begeleiding aan, en het is aan de mensen of zij daar iets mee willen, samen met haar en/of familieleden. Het samen bezig zijn op zich kan ook heel betekenisvol zijn. Vaak blijken mensen iets na te willen laten aan hun dierbaren, hen verrassen.

'Een andere manier om met emoties om te gaan, als woorden tekortschieten'

Hoe gaat zij te werk?

Karin is onderdeel van het team. Wanneer zij in het hospice komt, probeert ze met alle aanwezige medewerkers even contact te hebben. Ze vraagt dan aan de verpleegkundige: naar wie zal ik toegaan, wat moet ik weten? Ook gebeurt het dat medewerkers Karin op een gast wijzen voor wie beeldende begeleiding iets kan zijn. Wanneer mensen ongeveer een week in het hospice liggen, gaat ze bij hen langs en stelt ze zichzelf voor. Is dit misschien iets voor u? Ze heeft dan om de hoek van de kamer een mandje met wat beeldend materiaal liggen, dat ze desgewenst tevoorschijn haalt. Ze heeft onder andere klei, verf, kraaltjes, bedeltjes en houten doosjes ter beschikking. Het is een zoektocht naar iets laagdrempeligs en betekenisvols, bijvoorbeeld het versieren van een houten doosje in hartvorm, om te geven aan een dierbare. In dat doosje kan dan eventueel een briefje worden gestopt. Een ontmoeting duurt soms maar tien minuten, meestal niet langer dan een half uur, op een tijd die voor de persoon prettig is, in bed of op de stoel.

Een paar voorbeelden

Een dochter had aan haar zieke moeder gevraagd: wanneer je er niet meer bent, kom je dan terug als vlinder? Haar moeder maakte een armbandje voor haar met een bedeltje van een vlinder eraan. Dat armbandje draagt de dochter nu elke dag.

Gezinnen met kinderen voelen zich vaak aangesproken door het maken van een gezamenlijk kunstwerk, bijvoorbeeld met de handafdrukken van alle gezinsleden. Dan wordt de verbinding gevoeld. Een moeder zei tegen haar kinderen: 'als papa er niet meer is, hebben wij dit schilderij nog, een herinnering aan dit moment'.

Een collega van Karin vertelde over een mevrouw, die alleen nog kon communiceren door met haar ogen te bewegen. Samen maakten ze een mandala: mevrouw koos de afbeelding en de kleuren. De collega kleurde de mandala op haar geleide in.

Wat biedt het Karin en de andere medewerkers in het hospice?

Het brengt Karin veel, het is emotioneel rijk om mensen te ontmoeten en een mooi moment met hen te mogen delen in hun laatste levensfase. Karin ervaart het als massage voor haar hart.

De andere medewerkers kan het mooie gespreksonderwerpen opleveren, kijkend naar wat er is gemaakt.

Wil je meer weten?

Dan kun je altijd contact opnemen met Karin, of haar website bekijken, www.karinbrandt.nl of www.netwerkbeeldendebegeleiding.nl

Ook heeft Karin een boek geschreven over haar werk: 'Beeldende begeleiding in de laatste levensfase'.

Lina Oomen

Interview

Meer aandacht voor zingeving in professionele palliatieve zorg

Anne Wichmann, postdoctoraal onderzoeker op de afdeling Anesthesiologie, Pijn en Palliatieve Geneeskunde van het Radboudumc, is een van de sprekers op het congres Zorg voor de palliatieve patiënt. Dit congres voor verpleegkundigen en verzorgenden vindt plaats in ReeHorst, Ede, op 23 september 2022.



Anne Wichmann gaat in op de stelling dat elke zorgverlener (arts, verpleegkundige, verzorgende) die betrokken is bij de zorg voor palliatieve patiënten, in staat zou moeten zijn te herkennen dat een patiënt met zingevingsvragen zit, hier aandacht voor te hebben, en deze indien gewenst te verkennen. Op welke signalen moet je letten en hoe interpreteer je ze? Antenne stak alvast zijn licht op.

'Volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) uit 2002 is palliatieve zorg multidimensionele zorg waarbij de kwaliteit van leven centraal staat. Er wordt aandacht besteed aan vier dimensies: lichamelijk, psychisch, sociaal, en zingeving. Internationaal is iedereen in de professionele palliatieve zorg het er wel over eens dat alle vier gebieden aandacht behoeven. Maar met name de zingevingsdimensie is in de dagelijkse praktijk nog te vaak het ondergeschoven kindje', zegt Anne Wichmann. 'Hoe dit zoal kan? Als het over zingeving gaat, wordt bijvoorbeeld gedacht aan de Happinez, of aan religie, en kan worden gezegd: ik ben niet gelovig. Dan is het gesprek over deze dimensie direct afgeserveerd. Maar juist in de palliatieve fase komen zingevingsvragen veel voor. Daarom is in Nederland door het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) de richtlijn Zingeving en Spiritualiteit in de palliatieve fase gepubliceerd. Deze richtlijn biedt handvatten aan zorgverleners die zorgdragen voor een palliatieve patiënt, en die vragen kunnen krijgen op het gebied van zingeving. Zodat de zorgverlener zich hopelijk meer competent voelt om aandacht te hebben voor die vragen, en bij een crisis in staat is om hulp in te schakelen van een expert.'

Hoe kwam je erachter dat zingeving enigszins een ondergeschoven kindje is?

'Ik ben in 2020 gepromoveerd op een Europees project over palliatieve zorg, en doe sinds die tijd met name onderzoek naar contextgerichte zorg, waarbinnen zingeving een heel belangrijke rol speelt. We zien zowel in onze eigen als in internationale onderzoeken, dat het aandacht hebben voor deze dimensie vaak achterwege blijft.'

Hoe herken je zingevingsvragen bij een palliatieve patiënt, gast of cliënt?

'Dat kan heel verschillend zijn. Vaak gaat het via een omweg. We hebben bijvoorbeeld onlangs consulten tussen oncologen en patienten met ongeneeslijke kanker geanalyseerd. Standaard voorbeeldvragen als 'waarom overkomt mij dit?' of 'is er leven na de dood?' komen we eigenlijk helemaal niet tegen in die consulten. Zo uiten patiënten hun zingevingsvragen blijkbaar simpelweg niet tijdens dagelijkse contacten met zorgverleners. Wat we wél tegenkwamen in de analyse van die consulten, is bijvoorbeeld 'Ik heb onlangs een van mijn beste vrienden begraven. Dat heeft er behoorlijk ingehakt. Ik ben gaan nadenken over mijn eigen situatie'. Patiënten praten ook vaak in beeldspraak wanneer het over hun zingeving gaat. Of ze halen een voorbeeld aan van iets dat ze hebben gehoord of gezien, bijvoorbeeld op tv. Het komt ook voor dat ze een gekke draai aan het gesprek geven. Of ze vallen in herhaling, maar dan in andere bewoordingen.'

Op welke wijze kun je die zingevingsvragen verkennen?

'Doe het op een laagdrempelige manier. Je kunt zeggen: ik hoor u dit zeggen, wat bedoelt u ermee? Dus open vragen stellen, aftasten en vooral niet oordelen. Wees ook terughoudend met eigen opvattingen en oplossingen. Neem ietsje afstand en probeer aan te voelen waar iemand mee zit. Vaak hebben patiënten even de tijd nodig om te zoeken naar woorden. Geef daar de ruimte voor. Juist als vrijwilliger heb je die ruimte en tijd. Als je iets hoort waarvan je denkt dat het belangrijk voor iemand is, en het mogelijk invloed kan hebben op de zorgverlening, vraag dan of het goed is wanneer je het doorgeeft aan jouw coördinator, zodat wellicht de hulp van een expert, zoals een geestelijk verzorger, een psycholoog, maatschappelijk werker of gespecialiseerd verpleegkundige kan worden ingeroepen. De richtlijn noemt drie heel mooie vragen van het Mount Vernon Cancer Network die je in je achterhoofd kunt houden wanneer je deze dimensie verkent. Je hoeft ze dus niet letterlijk te stellen.

1. Wat houdt u in het bijzonder bezig op dit moment?
2. Aan wat of wie had u steun in eerdere situaties?
3. Wie zou u op dit moment graag bij u willen hebben ter ondersteuning?

Op welke manier kunnen zingevingsvragen bij palliatieve patiënten beter voor het voetlicht worden gebracht?

'Het onderwerp zingeving zou binnen de professionele zorg meer en beter op de kaart moeten worden gezet. Waar dat gebeurt, werkt het. Onlangs hebben we drie multidisciplinaire expertteams palliatieve zorg interactief getraind met trainingsacteurs en de effecten ervan gemeten. We hebben heel mooie resultaten gevonden. Wat vooral opviel is dat er op een meer open manier werd gekeken naar wat de patiënt zoal zei, ook met betrekking tot de zingevingsdimensie, dat er meer open vragen werden gesteld en dat er vaker werd gepoogd vanuit het perspectief van de patiënt te kijken. In plaats van vanuit de 'eigen agenda'. Ook lag de focus na de training minder op de dood en meer op het nu, het leven. En vanuit daar kun je natuurlijk met elkaar ook over de toekomst spreken. De training was dus heel effectief.'

Marie-Christine Koestal

Wil je meer weten over deze training?

Neem dan contact op met
dr. Anne Wichmann
Anne.Wichmann@radboudumc.nl
of prof. dr. Yvonne Engels
Yvonne.Engels@Radboudumc.nl.

Interview **Bedside Singers in de Amsterdamse ZorgHerberg Oostpoort**

'Muzikale gift aan een mens in een zware levensfase'

Wat betekent muziek voor een mens in de laatste levensfase? Dat zal van mens tot mens sterk verschillen, maar dat de betekenis van muziek heel groot kan zijn wordt aangetoond door de ervaringen van de Amsterdamse Bedside Singers.

Deze groep zingt in wisselende samenstelling in hospices, met tweewekelijkse optredens in de ZorgHerberg Oostpoort. Dat gebeurt natuurlijk alleen als mensen dat wensen. Antenne-redacteur Jan Tuit had het voorrecht om deelgenoot te zijn van een optreden van drie zangers van de uit tien vocalisten bestaande Amsterdamse Bedside Singers: oprichtster Petrie Akkerman en leden Lidewijde Stolte en Marian Wiener.
Zingen aan het bed van een ernstig zieke of een palliatief verzorgd mens is een delicaat gebeuren. Kan de toegezongene haar of zijn wensen nog wel kenbaar maken? Is er voldoende energie om meerdere liederen aan te horen? En welk lied of welk genre spreekt de betreffende persoon aan? De Bedside Singers hebben een repertoire dat misschien niet heel groot is, maar dat bij velen goed in het gehoor zal liggen. Aanvankelijk lag het accent op het meer 'gedragen' genre, maar Petrie Akkerman geeft aan dat recent ook vrolijker liederen zijn toegevoegd. Een deel van het Engelstalige repertoire is afkomstig van het Threshold Choir, een verband van vele tientallen koren in Noord-Amerika.



'Mooi, prachtig'

Alvorens het optreden te beginnen wordt ingezongen. Niet alleen de stemmen worden opgewarmd, maar ook wordt een ritueel gedaan om zich als zangers met elkaar te verbinden. Mevrouw Vlieger (83) is de eerste die de warme klanken van de Bedside Singers in mijn aanwezigheid mag horen. De Bedside Singers hadden al drie keer eerder voor haar gezongen. Ze had een foto van haar kerk op het prikbord hangen en had verteld graag naar een psalm te willen luisteren. Die wordt daarom ter plekke aan het repertoire toegevoegd. De zin 'mijn herder zal niet slapen' lijkt mevrouw te raken. Daarnaast zijn er liederen in het Spaans en in het Sloveens. De woorden zijn daarbij van minder belang dan de meerstemmige melodie. Als 'anker' bij dit optreden geeft Petrie ditmaal aanwijzingen rond ritme en toonhoogte. Het is 'mooi, prachtig', zo stelt de oude dame en nodigt de zangeressen uit om een volgende keer nog eens te komen.

Stralende ogen

Vervolgens gaat het drietal naar de heer Hunsel, een Surinaams-Nederlandse man van 83. Bijzonder is dat de Bedside Singers ook een Surinaams lied in hun repertoire hebben. Een lied dat bekend is bij de man en bij zijn bezoekende familielid. Op de vraag na elk lied of hij nog een lied wil horen, volgt steeds een hoofdknikje dat duidelijk maakt dat hij meer liederen wenst. Zijn stralende ogen spreken boekdelen. 'Mooie liederen', fluistert hij. Hij maakt een gebaar van handen die samenkomen en zegt: 'jullie stemmen komen mooi bij elkaar tot een eenheid'. Een lied over 'het terugkeren naar het land van je ziel' heeft voor hem waarschijnlijk een tastbare betekenis.

Slaapliedje

Een derde kort optreden vindt plaats in de huiskamer van de ZorgHerberg. De spraakzame mevrouw Van Putten, een dame van 95, geeft aan liefhebber te zijn van klassieke muziek. Ze vertelt over het bezoek dat ze die dag heeft gehad en toont zich trots op haar zoon en dochter: 'ik heb ze goed afgeleverd'. De liedteksten sluiten erg aan bij het leven in de ZorgHerberg. Zo wordt het lied 'Durme' gezongen, een slaapliedje met de regel 'slaap mijn lief, zonder angst en zonder pijn'.

Interactie

Ook buiten Amsterdam zijn Bedside Singers actief. De coronajaren hebben de opbloei van deze vorm van complementaire zorg wat vertraagd, maar inmiddels zijn er elf functionerende zanggroepen. Onderling wisselen die ervaringen en repertoire uit. En ervaring is nodig, gezien de bijzondere omstandigheden die de leden meemaken. Petrie: 'We trainen om goed de non-verbale reacties op het zingen op te pikken'. De interactie tussen zangers en toegezongene, die soms bemoeilijkt wordt doordat mensen niet meer kunnen praten, is heel belangrijk.

Muzikale gift

Het is ontroerend om door rustige stemmen toegezongen te worden terwijl je weet dat het levenseinde nabijkomt. Ook voor mij als toehoorder voelt het als een muzikale gift die overhandigd wordt aan een mens in een zware levensfase. Melodieuze liederen met warme woorden in een veelheid aan talen, die de gedachten doen wegzweven. Even kunnen de zorgen, de pijn en de ongemakken vergeten worden. De Bedside Singers zijn een mooie aanwinst in de palliatieve zorg.

Jan Tuit

Hoewel geestelijke zorg geen complementaire zorg is, maar een integraal onderdeel van palliatieve zorg, wordt het inschakelen van een geestelijk verzorger vaak wel als zodanig gezien. Antenne-redacteur Hans van den Bosch ging met twee van hen in gesprek.

De geestelijk verzorger is er voor iedereen

‘De gebruikelijke gedachte was altijd: thuis kunnen mensen hun eigen pastoor, dominee of imam inschakelen’



Dominee Henk Veltkamp is al heel lang actief in de zorg. Jarenlang was hij ziekenhuispastor in Eindhoven. Toen hij dacht van zijn pensioen te kunnen genieten, verhuisde hij naar Zaltbommel. Hij ging wonen op het plein naast de monumentale Sint-Maartenskerk, een prachtige plek voor een dominee. Prompt werd hij gevraagd als parttime dominee in die kerk. Na zijn emeritaat heeft hij mensen opgeleid om anderen in hun laatste levensfase te begeleiden. Hij heeft meerdere boeken geschreven, onder andere 'Dichtbij de horizon - De kunst van het sterven' (zie Antenne 143, maart 2019). Nog steeds is hij geestelijk verzorger en dat is de reden dat Antenne-redacteur Hans van den Bosch hem opzocht in zijn gezellige werkkamer met uitzicht op Zaltbommels beroemdste bouwwerk: de karakteristieke toren van de Sint-Maartenskerk.

Henk Veltkamp vertelt dat er meerdere definities worden gehanteerd van complementaire zorg. In de palliatieve zorg wordt bij complementaire zorg al gauw gedacht aan klassieke massage, etherische oliën, aromatherapie, Bachbloesem, ontspanningsoefeningen of luisteren naar muziek. Sommige verpleegkundigen en verzorgenden hebben een opleiding gevolgd in een of meer vormen van complementaire therapie, bijvoorbeeld therapeutic touch.

Attitude en aandacht

Tegelijkertijd maakt hij een belangrijke opmerking: het is niet zo makkelijk om reguliere en complementaire zorg te scheiden. Want de kracht van de genoemde benaderingen schuilt niet in het flesje of de aanraking, maar in de attitude en de aandacht van degene die de zorg verleent. En dat is in de zogenaamde reguliere zorg niet anders. Dus complementaire zorg stelt de reguliere zorg niet vrij om zich ‘aandachtvrij’ tot puur medisch/verpleegkundige zorg te beperken, aldus Veltkamp.

Integraal onderdeel

Soms wordt bij complementaire zorg ook spirituele zorg genoemd. Dat is een lastig woord waar ieder een eigen invulling aan kan geven. Maar als onder spirituele zorg ook geestelijke zorg wordt verstaan, protesteert hij. Want geestelijke zorg is niet complementair, maar vormt - volgens de WHO-omschrijving van palliatieve zorg - een integraal onderdeel daarvan.

Gratis geestelijke verzorging

Al heel lang is bekend dat in ziekenhuizen en verpleeghuizen geestelijke verzorging mogelijk is. Maar in de thuissituatie is dat anders. Door de secularisatie hebben steeds minder mensen steun van een geestelijk verzorger. De gebruikelijke gedachte was altijd: thuis kunnen mensen hun eigen pastoor, dominee of imam inschakelen. Dat kon veertig jaar geleden inderdaad, toen veel mensen lid waren van een kerkgenootschap. Nu is dat anders. En dan nog iets: de geestelijke verzorger is er voor iedereen, dus ook voor mensen die niet (meer) geloven. Vandaar dat verzorgenden in de thuiszorg sinds 2019 gratis geestelijke verzorging voor hun cliënt kunnen aanvragen.

Wanneer kun je je cliënt naar een geestelijk verzorger verwijzen?

Als een cliënt met zichzelf en het leven overhoopligt, bijvoorbeeld bij eenzaamheid, rouw of voor mensen die ‘lijden aan het leven’ en voor wie het leven weinig zin meer lijkt te hebben. En het kan dus ook heel goed in de terminale fase van een ziekte. Verwijzen kan gebeuren door huisarts of de praktijkondersteuner bij de huisarts (POH), wijkverpleegkundige of andere hulpverlener. Cliënten kunnen trouwens ook zelf bellen, maar meestal vinden ze het fijn als de zorgverlener belt.

De geestelijke verzorgers zijn er:

- voor iedereen van 50 jaar of ouder met levensvragen
- voor iedereen, ongeacht leeftijd, die ongeneeslijk ziek is en hun familieleden/vrienden.

Hoe verwijs je eigenlijk?

Bel het startpunt voor Geestelijke Verzorging in Nederland (www.geestelijkeverzorging.nl), via 085 - 004 30 63. Dat schakelt een geestelijk verzorger in en die neemt contact met je op voor een eerste afspraak.

Meer informatie over geestelijke verzorging vind je in het boek ‘Hoe kan ik nu verder?’, kort beschreven in Antenne 154 (december 2021).

‘Verzorgenden in de thuiszorg kunnen sinds 2019 gratis geestelijke verzorging voor hun cliënt aanvragen’



‘Samen gaan we op zoek naar bronnen van hoop en bemoediging’



Ook stak Hans van den Bosch zijn licht op bij Chantal Huijgen, geestelijk verzorger in het psychiatrisch ziekenhuis ‘Reinier van Arkel’ in regio Vught/Den Bosch en in het Jeroen Bosch Ziekenhuis, waar Reinier van Arkel de ziekenhuispsychiatrie verzorgt op het Centrum voor Ouderen en Ziekenhuispsychiatrie (C.O.Z., de vroegere P.A.A.Z.). Ze wordt met enige regelmaat in consult geroepen door een psychiater of sociaalpsychiatrisch verpleegkundige bij iemand in de thuissituatie.

Chantal, van huis uit rooms-katholiek, voelt zich met meerdere geloofsovertuigingen verbonden. Enthousiast vertelt ze over haar werk. ‘Samen met mijn twee collega-geestelijk verzorgers geven we op verschillende manieren invulling aan de spirituele dimensie van zorg. We gaan gevraagd en ongevraagd in gesprek met mensen die worstelen met hun psychische kwetsbaarheid. Samen gaan we op zoek naar bronnen van hoop en bemoediging. Ook zijn er op verschillende afdelingen gespreksgroepen, met uiteenlopende thema’s op het gebied van zingeving zoals Verlies en Verlangen of Geloof, Hoop en Liefde. Vieren en Rituelen zijn ook deel van ons werk. Wekelijks is er een kapelviering op ‘Park Voorburg’ in Vught, en op verschillende plekken verzorgen wij samenkomsten om op rituele wijze stil te staan bij scharniermomenten in het leven en sterven van onze patiënten.’

Palliatieve zorg is een belangrijk deel van haar dagtaak. Chantal is het geheel met Henk Veltkamp eens dat geestelijke verzorging een essentieel onderdeel is van palliatieve zorg. Naast de zorg voor het

‘Een balans opmaken van het geleefde leven kan pijnlijk en confronterend zijn’

lichamelijke en psychosociale, is het geestelijke zeker zo belangrijk en bij psychiatrische patiënten vaak extra ingewikkeld. ‘Een balans opmaken van het geleefde leven kan pijnlijk en confronterend zijn’, vertelt Chantal. ‘Familierelaties zijn vertroebeld, carrières abrupt afgebroken, of kinderen zijn uit beeld. Soms worden aan het einde van het leven nog familieleden opgespoord om tóch nog een laatste groet te brengen of een verzoenend woord te spreken. Het is mooi om te zien hoe het soms lijkt dat de donkerte van de psychiatrische kwetsbaarheid plaatsmaakt voor een verzachting als de palliatief terminale fase is ingetreden. Ik ben dan altijd blij dat de (huis)arts zich richt op het verlichten van het lichamelijk lijden, en dat ik met de patiënt de contacten kan hebben over wat hem of haar nog ten diepste bezighoudt. Soms vinden mensen die al jaren niet meer kerkelijk actief zijn, het fijn om samen te bidden, of aan het einde van het leven een ziekenzegen te ontvangen.’ In de periode tussen palliatieve fase en overlijden, kan er bij de zorgmedewerkers of behandelaren sprake zijn van een vraag; ‘Hebben wij goede zorg verleend?’ Het is dan mogelijk om in geval van dilemma’s een moreel beraad te houden met de betrokkenen bij een casus. Dat kan zowel in acute gevallen of terugkijkend achteraf.’

Gevoelig en intiem aandachtsgebied

‘Probleem is dat in de psychiatrie of bij mensen met bijkomende dementiële klachten het vaak moeilijk is aan te geven wanneer de palliatieve fase is ingetreden’, vervolgt ze. ‘Om hier alerter op te zijn, wordt er in multidisciplinaire overleggen regelmatig de ‘Surprise Question’ gesteld (‘Zou het ons verbazen als deze patiënt binnen twaalf maanden zou komen te overlijden?’). Op die manier proberen begeleiders, en ook de geestelijk verzorger, het gesprek op gang te brengen over het levenseinde, omdat dit voor mensen steunend kan zijn. De spirituele dimensie blijft een gevoelig en intiem aandachtsgebied en ik voel me bevoorrecht om met deze bijzondere groep mensen het laatste stukje van hun levenspad te mogen lopen.’

Hans van den Bosch

Directeur bekend Volendams artiestenbureau is vrijwilliger in hospice

Van palingsound tot gestoofde vis

Alice Buijs, zorgvrijwilliger bij het hospice in Middenbeemster, is in het dagelijks leven directeur van Volendam Music BV. Bij dit artiestenbureau, dat al sinds de jaren zeventig bestaat, komt heel bekend Volendam over de vloer. Alice en haar broer namen het ongeveer elf jaar geleden over van vader Jaap Buijs. Zij vertegenwoordigen nog steeds grote namen zoals Nick & Simon, de 3J's, Jan Smit, Peter Beense en George Baker. De verantwoordelijkheden hebben ze onderling verdeeld. Alice regelt alles wat te maken heeft met contracten en financiën. Daarnaast begeleidt en boekt zij de 3J's. Sinds oktober 2020 zet ze zich in haar vrije tijd in voor het Hospice Thuis van Leeghwater in Middenbeemster.

Hoe kwam je op het idee om dit vrijwilligerswerk te gaan doen?

'Door de coronapandemie en de lockdowns droogden de boekingen voor artiesten op en kwam ik thuis te zitten. Maar thuis heb ik geen functie. Omdat ik normaliter veel werk wordt het huishouden gaande gehouden door anderen. Het enige dat ik daar zelf doe is koken, omdat ik dat heel leuk vind. Mensen naar huis sturen die al zo lang voor je werken, was geen optie. Dus had ik niets omhanden. De eerste week ging ik bingewatchen op Netflix, dat was een wens die in vervulling ging. Maar dat is slecht bevallen en ik was er al gauw helemaal klaar mee. Toen de zomer afgelopen was, sloeg de verveling echt toe. Met zo veel tijd omhanden besloot ik vrijwilligerswerk te gaan doen in de richting waar mijn interesse altijd al had gelegen. Veel mensen om mij heen werken in de zorg en vroeger op school had dit ook al mijn interesse. Op internet zocht ik naar vrijwilligerswerk en daar kwam ik het hospice in Middenbeemster tegen. Ik was nog nooit in een hospice geweest en had echt geen idee. Dus ik heb gebeld en ben diezelfde middag nog langs geweest. Ik kon meteen beginnen met boventallig diensten meedraaien en dit bleek echt wat ik wilde. Van het begin af aan vond ik het fantastisch.'

Hoe kijk je terug op de inwerkfase en de begeleiding?

'Mijn start was tijdens de pandemie en toen was alles natuurlijk anders. Ik heb veel geleerd en mijn collega's hebben mij goed en geduldig ingewerkt. Op de introductiecursus, de tilvaardigheden en brandinstructie moest ik door corona nog even wachten. Nou ben ik een snelle leerling en ook niet onzeker, dus het heeft me niet beperkt.

'Als ik morgen terminaal zou zijn, zou ik in het hospice willen sterven'

Achteraf denk ik dat ik een aantal dingen wel eerder had willen weten. Vooral dat wat ik heb geleerd over de communicatie. Niet alles is wat het lijkt en het is niet goed meteen een mening of een oordeel te hebben. Verdiep je eerst maar eens in die ander. In mijn normale werk is dat juist heel anders. De artiestenwereld is een snelle business waar je heel veel verschillende mensen tegenkomt. Dan ben je geneigd om snel en oplossingsgericht te handelen en veel dingen aan te nemen. In het hospice heb ik dat echt afgeleerd. Ook om niet alles meteen op te willen lossen, soms is het beter zaken wat meer op zijn beloop te laten.'

Hoe verschilt het werk in het hospice nog meer van dat als directeur?

'Bij Volendam Music ben ik opdrachtgever en baas, dus altijd verantwoordelijk voor het geheel. Tijdens het werk in het hospice sta ik op een heel ander been. Het is ook wel eens fijn om niet de baas te zijn en gewoon opdrachten uit te voeren. Laatst had ik dienst met een collega die na een uur zei: 'Tsjonge, ik zit je eigenlijk de hele tijd maar te commanderen!' Zelf vond ik dat helemaal geen bezwaar, gewoon doen wat je gevraagd wordt. Natuurlijk zie ik wel eens wat of vind ik dat iets anders kan. Maar het is prima dat te laten. Het lukt me daardoor ook goed om aan het einde van de dienst de deur achter me dicht te doen.'

Zitten die verschillen in cultuur je dan nooit in de weg?

'Tuurlijk was het ook wel wennen. Toen ik net begonnen was bij het hospice, werd ik gevraagd voor een commissie die het jubileum ging organiseren. Ik merkte dat er wel erg veel tijd genomen werd om tot iets te komen en dat voedde mijn ongeduld. Dat gedraal was ik niet gewend en daar kon ik op dat moment niet goed mee overweg. Misschien zat het wel te dicht op mijn normale werkzaamheden. Als ik evenementen organiseer, doe ik dat oplossingsgericht, pak ik door en streep ik af. Inmiddels ben ik langer bij het hospice, heb ik veel geleerd en wellicht dat ik daar nu ook anders in kan staan.'



Hoe gaat men in Volendam om met ziek zijn en sterven?

'Volendam is een hechte gemeenschap en ik ben blij dat ik hier ben geboren en opgegroeid. Als er iets gebeurt zoals ziekte of sterven, staat iedereen voor je klaar. Dat zijn buren, vrienden en soms mensen die je helemaal niet kent. Ze zorgen er met elkaar voor dat je gezin gewoon doorgaat als jij het even moeilijk hebt. Maar praten over ziek zijn of gaan sterven, dat doet een Volendammer liever niet. Ze zien het zelf al gauw als klagen en willen bovendien niet zielig gevonden worden. Lijden wordt kleiner gemaakt onder het motto dat anderen het nog zwaarder hebben. Dat is vooral heel sterk bij de oudere generaties.'

Heb je een voorbeeld?

'Laatst was er een bewoner afkomstig uit Volendam, die het vreselijk lastig vond dat er zo veel moeite voor hem werd gedaan. Diverse keren heb ik hem uitgelegd dat we daar speciaal voor zijn, maar het bleef spelen. Op een gegeven moment wilde ik vis voor hem stoven op de manier zoals wij dat in Volendam gewend zijn. Hij zei dat hij dat niet wilde, maar ik voelde wat anders. Toen ik het toch maar doorzette en ermee aankwam, was hij gewoon euforisch. Hij heeft er zo van genoten en dat vind ik dan fantastisch. Een week later zat ik bij diezelfde man aan bed te praten en bleek dat hij zich veel slechter voelde dan hij voordeed. Door mijn aandringen dat wel te delen, kon de verpleging met hem daarover in gesprek en accepteerde hij uiteindelijk middelen die hem comfortabeler maakten. Ik snap hoe het werkt bij deze mensen en het lukt me daarom door te dringen waar ze anderen afhouden. Toch heb ik ervoor gekozen dit werk niet in Volendam te doen. Juist omdat je zo veel mensen en hun omstandigheden kent, komt een overlijden hard binnen. Dan ben ik echt van slag, ook bij het overlijden van deze man.'

Wat maakt dit werk zo mooi?

'Wat zo leuk is aan dit werk is dat we er alles aan kunnen doen om het mensen naar de zin en comfortabel te maken. Dat kan een verzoek zijn om even naar buiten te gaan. Of die mevrouw die in de middag zou worden gesedeerd en die we nog een keer lekker hebben verzorgd. Haren wassen, een hele klus bij iemand op bed. Lekker insmeren met lotion en nageltjes lakken. Of de kamer transformeren in een waar restaurant zodat iemand nog een laatste keer 'uit eten' kan met zijn familie. Dat kost allemaal heel veel tijd en het is fantastisch dat wij dat als vrijwilligers kunnen doen. Mensen zijn soms verbaasd dat ik dit werk doe. Maar ik vind het heerlijk en er wordt met zo veel respect omgegaan met de bewoners. Als ik morgen terminaal zou zijn, zou ik in het hospice willen sterven.'

Hoe lang wil je dit werk nog doen?

'Het was van het begin af aan de bedoeling dat ik dit werk door zou zetten. Nu de drukte weer is toegenomen, probeer ik meer diensten in het weekend te plannen. Dit werk heeft mijn leven echt verrijkt. Wat het me ook gebracht heeft, is dat ik niet bang meer ben om te sterven. In de meeste gevallen gaan mensen rustig en comfortabel. Ze zijn er ook meestal klaar voor als het zover is.

In Volendam wordt veel thuis gestorven. Iedereen doet in dat geval enorm zijn best en aan praktische steun is er geen gebrek. Maar kennis en inzicht over het laatste stukje ontbreekt vaak. Dit in combinatie met de terughoudendheid om te praten, levert wel eens schrijnende situaties op. Dat gaat soms zo ver, dat zelfs binnen een gezin naar elkaar toe niet wordt uitgesproken dat iemand gaat overlijden. Gelukkig heb ik zelf die ervaring niet. Toen mijn vader overleed, hebben we daar samen goed over kunnen praten. Misschien heb ik er door die ervaring zelf minder moeite mee.'

Marian van der Veen



Uit de praktijk

Hans van den Bosch (bestuurslid bij VPTZ Bommelerwaard en redacteur bij de Antenne) was meer dan dertig jaar huisarts op het platteland en maakte veel mee met zijn (terminaal) zieke patiënten. Voor de Antenne schreef hij de verhalen op.

In de gracht

Zaltbommel is een vestingstad en heeft ook nog een binnen- en buitengracht die herinneren aan de Middeleeuwse situatie. De oude verdedigingswerken zijn in de 18e eeuw omgetoverd tot een mooi park. Vlak bij dat park lag in de jaren tachtig het bejaardentehuis, mooi in het groen. Het was een verzorgingshuis.

Sommige van de bewoners gingen er rond hun 65e levensjaar wonen, gewoon omdat ze 65 werden. Ook zeer vitale echtparen brachten er, prima verzorgd, hun oude dag door. En soms duurde die dag vele jaren. Goed van eten en drinken, veel ontspanning en vertier, dus compleet in de watten gelegd. Eens per week ging ik als huisarts langs voor overleg met de directrice over de bewoners. Van oudsher waren ze dat zo gewend, eigenlijk kwamen ze nooit naar de praktijk. Bij sommige mensen ging ik daarna op verzoek nog even langs op hun kamer, om de resultaten daarvan met de verpleging te bespreken. Tegenwoordig is het zorgniveau veel zwaarder in verzorgingstehuizen. Het is vaak verpleeghuisniveau en daarom zijn er dikwijls, naast huisartsen, ook verpleeghuisartsen aan verbonden.

Op een middag was ik onderweg naar de directrice en kwam in de hal een groep bewoners tegen die met de verpleging een stuk gingen wandelen. Dat gebeurde regelmatig en dat kon toen nog; tegenwoordig is daar veel minder tijd voor.
Mevrouw Jansen was een van hen en zwaaide enthousiast toen ze me zag. Zij was na de dood van haar man hier komen wonen en voldeed ruimschoots aan de leeftijdsnorm: zij was dik in de negentig. Een heerlijk leven samen met haar man gehad, ruim 65 jaar getrouwd, altijd zelfstandig gewoond en nu goed verzorgd worden in het bejaardentehuis. Zij was slecht ter been en zat daarom deze middag in een rolstoel. Het was een klein, frêle en kwetsbaar vrouwtje.

Tijdens mijn bezoek op de kamer van een van de andere bewoners werd ik geroepen. De wandeltocht van de bewoners ging richting het wandelpad tussen de beide grachten. Een dijkje opduwen en bovenaan naar links of rechts, de singel rond. Dat was de bedoeling. De verpleegkundige moest zo veel kracht zetten om de rolstoel bovenop de dijk te krijgen dat de stoel doorschoot en er aan de andere kant meteen weer af reed. Mevrouw Jansen kwam dus onderaan de dijk voorover in het water terecht met de rolstoel bovenop haar. De wielen van de rolstoel staken net boven het water uit. Doordat het water modderzwart kleurde, was mevrouw Jansen totaal onzichtbaar. De verpleegkundige sprong meteen in het water en omdat ik er ook snel bij was kon ik haar en haar collega's helpen. Het was een moeilijke situatie daar ter plekke: veel begroeiing en de bodem was drassig en modderig.

Het duurde al met al een hele tijd voor we de rolstoel en mevrouw Jansen uit de blubberige moddertroep hadden gehaald. Gezien haar leeftijd en de lange tijd onder water besloten we niet meer te reanimeren. De verpleegkundige was enorm overstuur en voelde zich heel erg schuldig, maar begreep toch ook wel dat ze hier niets aan kon doen.

De politie en begrafenisondernemer werden gebeld en nadat het lichaam van mevrouw Jansen was opgehaald, zijn wij verslagen teruggekeerd naar het bejaardenhuis. De familie werd ook gewaarschuwd. Slachtofferhulp bestond toen nog niet. De politie heeft nog uitgebreid gesproken met de verpleegkundige en enkele collega's. Het was geen natuurlijke dood waaraan mevrouw Jansen was overleden. Gelukkig werd snel duidelijk dat er geen kwade opzet was of grove fouten waren gepleegd en werd zij nergens van beschuldigd. Ze had het al moeilijk genoeg. De directrice heeft het droeve nieuws meegedeeld aan de familie en de aangeslagen huisgenoten. Met een groep bewoners, de verpleegkundigen en de familie hebben we uitgebreid nagepraat over het vreselijke gebeuren.



Interview



Nabijheid zonder woorden

Het Leonardus Hospice in Hengelo beschikt sinds enige tijd over een koppelbed. Daardoor kan met weinig inspanning van het bed van de gast een royaal tweepersoonsbed gemaakt worden. Dit biedt familie of naasten de gelegenheid om een of meer nachten samen met de gast door te brengen. Het blijkt een schot in de roos en er wordt dankbaar gebruik van gemaakt. Zoals de familie Oei. Antenne-redacteur Gerda Leeuw, tevens vrijwilliger in Leonardus Hospice, zag met eigen ogen hoe waardevol de inzet van een koppelbed kan zijn.

'Op een morgen kwam ik in de kamer van onze gast mevrouw Oei, en zag dat dochter Lely en kleindochter Lotus naast haar in het koppelbed lagen. Dat was zo hartverwarmend om te zien dat ik na het overlijden van de gast in gesprek ben gegaan met beiden.' De familie vond het prima om daarvan verslag te doen in Antenne.

Zo dichtbij als mogelijk

Dochter Lely vertelt dat ze altijd al heel fysiek is geweest. Ze kroop vaak dicht tegen haar moeder, mevrouw Oei, aan en pakte haar graag vast. Het koppelbed bood de mogelijkheid om ook in de laatste fase van het leven van haar moeder zo dichtbij als mogelijk te zijn. Het samen liggen en slapen geeft een gevoel van gelijkwaardigheid. Meer dan dat je in een stoel naast het bed zit, aldus Lely. Het bed geeft een andere nabijheid en geeft je de mogelijkheid die ruimte te pakken die goed voelt. Je kunt tegen elkaar aan liggen of iets meer afstand nemen en de zieke kan nog even je hand pakken, als ze dat wil. Er is een vorm van wederkerigheid. Lely vertelt dat haar moeder soms haar arm pakte en dat ze voelde wanneer haar moeder onrustig werd of heel erge jeuk had.

Heel faciliterend

Haar moeder bleef tot het einde toe heel helder, maar praten met haar moeder ging steeds moeilijker. Dat was ook niet belangrijk, vindt Lely. Het ging om nabijheid. Het koppelbed was daar heel faciliterend voor en niet alleen 's nachts. Ook zonder dat bed hadden we wel bij haar gelegen, maar een gewoon bed ligt toch ongemakkelijk. Lely kijkt met veel dankbaarheid terug op deze laatste periode. Ze waardeert de wijze waarop haar moeder de tijd heeft genomen haar

'Het koppelbed blijkt een schot in de roos en er wordt dankbaar gebruik van gemaakt'

leven rond te maken, zoals het benoemen van de pijn van dingen en het heeft kunnen delen met haar kinderen. Het is troostrijk voor degenen die ze achterliet. Daar heeft de veilige omgeving van het hospice zeker aan bijgedragen.

Laatste 'logeerpartij'

Lotus, de 10-jarige kleindochter van mevrouw Oei, vertelt dat ze het fijn vond om in het hospice bij haar oma te zijn. Haar moeder had haar goed voorbereid en omdat ze er vaak was, had ze veel tijd om afscheid te nemen. Ze had een heel goede band met haar oma, ze ging er vaak logeren en kroop dan bij haar in bed. Nu zou het de laatste 'logeerpartij' worden. Ze heeft nog drie keer bij oma in het koppelbed gelegen en haar af en toe over het zachte, grijze haar geaaid. Praten met oma lukte op het laatst niet meer, maar ze kon wel merken dat oma het fijn vond. Lotus vond het ook wel een beetje spannend om naast haar te liggen en soms had ze er moeite mee, maar: 'Ik wist dat het niet anders kon', aldus deze heel lieve, wijze kleindochter.

Heel veel troost

Greta Schiphorst, coördinator in het hospice, vertelt dat in haar vorige werk als lid van het consultteam van het ziekenhuis het koppelbed heel erg werd gepromoot. Ze hoorde dat je bij de Stichting Roparun een aanvraag kon doen voor zo'n bed. Op dit moment is verspreid over Twente een aantal van deze koppelbedden door Roparun geschonken aan hospices. Door zo'n koppelbed kun je van iedere kamer in het hospice een familiekamer maken, waardoor het voelt als 'bijna thuis'. Tijdens de nazorggesprekken wordt vaak benoemd hoe belangrijk het was dat de mogelijkheid bestond om samen nog de nacht door te kunnen brengen. Soms wordt er niet eens gebruik van gemaakt maar dat het kan, geeft rust. Het valt op dat niet alleen de partner van de gast maar ook kinderen, kleinkinderen en goede vrienden er gebruik van maken. In sommige culturen is het vanzelfsprekend(er) dat je de stervende niet alleen laat en wordt het bed ook overdag gebruikt en liggen er soms meerdere mensen in het koppelbed. In het nagesprek hoort de coördinator ook terug dat door de nachten samen door te brengen er soms mooie gesprekken worden gevoerd, gezegd wordt wat nooit gezegd werd en losse eindjes aan elkaar worden geknoopt. Dat geeft rust voor de gast en biedt heel veel troost voor de nabestaande(n).

Gerda Leeuw

Dit zou je moeten lezen, kijken of luisteren...

Leven in het hospice

Marloes van Leeuwen-Rothengatter werkt sinds 2006 als verpleegkundige in Hospice de Winde in Deventer. Zij wil het veelgehoorde vooroordeel dat een hospice ‘grauw, donker en somber’ is wegnemen en heeft daarom haar ervaringen als verpleegkundige in Hospice de Winde opgeschreven en zelf uitgegeven.



Leven in het hospice bevat korte verhalen over belevenissen van gasten en medewerkers. Ze laten niet alleen de gang van zaken in een hospice zien, maar ook dat, zoals Marloes zegt, de laatste levensfase meer is dan alleen de stervensfase. ‘Wij gaan voor het leven en belangrijker nog, de kwaliteit van leven.’

Heel herkenbaar voor medewerkers in de palliatieve terminale (thuis)zorg en een eyeopener voor degenen voor wie een hospice onbekend terrein is. Een deel van de verkoopopbrengst komt ten goede aan Stichting Roparun.

Marie-Christine Koestal

Auteur: Marloes van Leeuwen - Rothengatter
Uitgever: Eigen uitgave
Omvang: 46 pag.
Prijs: € 10,00 excl. verzendkosten
Bestellen: Team Runforcancer te Deventer: teamrunforcancer@gmail.com en te koop bij boekhandel Oonk in Marloes’ woonplaats Twello

Het laatste avondmaal

In Het laatste avondmaal, een mooie glossy plus een werkboek, komen de passies van initiatiefneemster Els Rosenmöller samen: koken en stervensbegeleiding. Het eerste onderwerp komt tot uiting in het laatste avondmaal van Els zelf. Ze nodigde zes vrienden uit en stelde hun de vraag: ‘Wat zou jij voor mij doen als mijn laatste levensfase zou aanbreken?’ Ook een interview met chef-kok Ramon Beuk. En nog meer bekende Nederlanders komen aan het woord: programmamakers Jaap Jongbloed en Tim Hofman.
Het magazine maakt ruim baan voor Hospice Egmond, waar Els werkt als coördinator. Het bijbehorende werkboek stelt vragen en biedt suggesties en recepten om tot een mooi laatste avondmaal te komen. Ook is er ruimte voor een natafelmomentje. Beide uitgaven zijn fraai vormgegeven. De opbrengst komt ten goede aan Hospice Egmond.
Er is geen directe aanleiding tot dit privéproject, zo geeft Els aan. Een vervolg staat ook niet direct op stapel. Maar Het laatste avondmaal is aanleiding voor een ondernemer om de samenwerking met Els aan te gaan met als doel de hospices in Nederland meer op de kaart te zetten. Els vindt dat een mooi plan. Ik sluit me daarbij aan.



Marie-Christine Koestal

Auteur: Els Rosenmöller en anderen
Uitgever: Eigen uitgave
Omvang: 60 pag. (glossy) en 36 pag. (werkboek)
Prijs: € 9,95 excl. verzendkosten
Bestellen: Hospice Egmond: www.hospice-egmond.nl/shop



Onvergetelijk

Voor jezelf. Voor elkaar.

En nog een eigen uitgave van een VPTZ-lid; dit keer van ZwolleDoet! Ter gelegenheid van de pensionering van Mieke Voswijk, coördinator informele zorg bij ZwolleDoet! en mede-initiatiefnemer van de vrijwillige palliatieve terminale zorg in Zwolle, is een mooi en compleet magazine uitgebracht, waarin thuisinzet van alle kanten wordt belicht.

Onvergetelijk bevat niet alleen boeiende verhalen, maar heeft ook een goede onderwerpverdeling en een modern uiterlijk. Prachtige PR voor zowel de thuisinzet in Zwolle als die van alle lidorganisaties van VPTZ Nederland.

Opvallend is het verhaal over Lieke Eijkelkamp, 19 jaar, stagiaire bij ZwolleDoet! Ze is maatje van de 41-jarige Evelien, die in haar laatste levensfase zit. Iedere week ontmoeten ze elkaar. De vertrouwensband die ze hebben opgebouwd, ontstond vanuit oprechte interesse. Lieke: ‘Ik vraag veel aan Evelien. En mijn interesse en openheid geven haar vertrouwen in mij’.

Marie-Christine Koestal

Auteur: ZwolleDoet! en anderen
Uitgever: Eigen uitgave
Omvang: 48 pag.
Bestellen: ZwolleDoet!: www.zwolledoet.nl/onvergetelijk

Kanker voor beginners

Een handleiding kanker volgens de methode Van Merwijk



De titel suggereert dat het een handleiding is voor mensen bij wie kanker is geconstateerd. Een handleiding is het zeker niet. Dit boek beschrijft op een indrukwekkende, maar soms ook lichtvoetige manier, die past bij de cabaretier Jeroen van Merwijk, hoe het is om ineens van gezonde man te veranderen in een man met kanker.
Eind 2019 kreeg Jeroen pijn onder zijn borstbeen en na onderzoek bleek hij darmkanker te hebben met uitzaaiingen naar de lever. Hij voelt geen angst of paniek, in het geheel niet. Hij bekijkt het probleem van een afstand, alsof het hem persoonlijk niet aangaat. Zo gaat hij tot nu toe meestal met problemen om en dat lijkt hem nu een voordeel.
Hij neemt je mee in het ‘traject’ van onderzoeken, behandelingen en beslissingen die er genomen moeten worden. Maar ook wat het is om ineens in het middelpunt van de belangstelling te staan van vrienden en familie, zelfs van onbekenden. Iets wat hij niet eerder heeft meegemaakt. ‘Als je ziek, zwak of een minderheid bent, ben je blijkbaar interessanter en sympathieker dan wanneer je sterk en gezond bent’, merkt hij met de hem bekende, cynische ondertoon op.
Wat hem in de maanden die volgen duidelijk wordt, is dat je de ziekte niet alleen hebt maar samen met je partner. Ook voor zijn naasten heeft het consequenties en daar maakt hij zich zorgen om. De liefde en warmte van het gezin waarin hij opgegroeid is en het besef dat hij zijn moeder, broers en zus zal moeten achterlaten, doet hem meer dan z’n naderende dood. De tijd die hij nog te leven heeft, vult hij vooral met schilderen, want naast een begenadigd cabaretier is hij ook kunstschilder en vooral dat laatste geeft hem nu veel troost.
Het is een luchtig maar ook serieus boek geworden. Degenen die de cabaretier Jeroen van Merwijk kennen, zullen zijn manier om tegen het leven aan te kijken herkennen: kritisch, humorvol, soms cynisch, maar ook met een onderliggende boodschap. Deze keer wil hij ons laten weten: je verzetten tegen de ziekte heeft geen zin, accepteer het en geniet van elke dag die je nog gegeven is. Jeroen van Merwijk overleed op 3 maart 2021, nog geen half jaar na het uitkomen van dit werk, op 65-jarige leeftijd.

Herman Finkers zei over het boek: “Het is een meesterwerk. Je knapt ervan op.”

Gerda Leeuw

Auteur: Jeroen van Merwijk
Uitgever: Thomas Rap
Omvang: 160 pag.
Prijs: € 19,99 (hardcover), € 11,99 (e-book)

Afscheid dat verbindt

Praten over het levenseinde

Hilde Ingels is socioloog en journalist en werkt aan de Arteveldehogeschool in Gent. In 2015 richt zij met Isabelle Desmidt Amfora op, een organisatie die het mogelijk maakt de verhalen van stervenden op te tekenen. Ze is ook oprichtster van ‘Afscheid dat verbindt’, een vormingsaanbod voor professionals en vrijwilligers in de zorg.
Hilde Ingels deelt in het gelijknamige boekje de indrukken die ze opdoet als ze voor haar organisatie Amfora in gesprek gaat met stervenden die hun levensverhaal willen laten optekenen. Haar verhalen geven een indruk van dit intieme moment en de bijzondere omstandigheden voor alle betrokkenen. Ook maken ze duidelijk welk belang er ligt in het samen met je dierbaren spreken over het af te sluiten leven en de dood.
Als Hilde langskomt, hebben haar gesprekspartners niet lang meer te leven. Hun motieven om mee te doen zijn uiteenlopend en hun onderlinge opvattingen verschillen. Zo komen er mensen voorbij die jong afscheid moeten nemen, mensen die vrede vinden in het einde, mensen die moeite hebben om los te laten, met spijt kampen, hoop hebben of dankbaar zijn. Het valt niet mee om het gesprek aan te gaan met degenen die het meest van je houden. Doordat Hilde de juiste vragen stelt, komt het gesprek op gang. Het wordt duidelijk dat betrokkenen hier grote waarde in vinden, alsook in het verslag dat in de vorm van een boekje later wordt geleverd.
Hilde rijkt handvatten aan voor wie met het levenseinde geconfronteerd wordt. Naast een dringend beroep om te praten en suggesties hoe dat te doen, worden wat praktische tips gegeven. Bijvoorbeeld hoe je herinneringen achter kunt laten voor je dierbaren en hoe iemand bij je te dragen na het overlijden. In het verlengde van Hildes eigen impressies delen ook enkele zorgverleners hun ervaringen. Het geheel hangt niet aan een rouwtheorie of methode, maar is volledig gebaseerd op ervaringen en indrukken.
De korte verhalen lezen makkelijk doordat ze in spreektaal zijn opgetekend met een voor Nederlanders herkenbaar Vlaams sausje. De Belgische manier van verwoorden van dit soort delicate zaken is veel minder direct dan wij gewoon zijn. Misschien daarom blijft het bij observaties zonder verdiepende analyses of conclusies. Het is desalniettemin een hartstochtelijk pleidooi de dood niet te ontkennen, maar hierop te anticiperen omdat dit zoveel meer mogelijk maakt. Een verhelderend boekje voor hen die niet weten wat er allemaal speelt in de laatste levensdagen.



Marian van der Veen

Auteur: Hilde Ingels
Uitgever: Lannoo
Omvang: 184 pagina’s
Prijs: € 19,99

Ga jij luidop bidden?

Je zit naast het bed van de gast/zieke. Deze kijkt je aan en vraagt je aarzelend of je luidop voor haar/hem wilt bidden. Je bent zelf niet gelovig en hebt ook geen religieuze achtergrond. Wat doe je?

Ik voel me bevoorrecht

Mevrouw N. (88 jaar) is al een paar weken bij ons in het hospice. We praten over van alles en nog wat. Op een avond vraagt ze of ik naar de kerk ga. Na mijn antwoord zegt ze: 'Wat jammer dat u niet gelovig bent, want dan had ik u gevraagd het Onze Vader met mij te bidden'. Ik vertel haar dat ik dat met liefde wil doen. Vol vertrouwen pakt ze mijn handen en samen bidden we hardop het Onze Vader. Daarna lees ik haar wat voor uit het psalmenboekje. Ze leunt achterover en ontspant. Wat een mooi moment, zo op een stille zaterdagavond, met de gordijnen dicht, een klein lampje aan. Ik voel me bevoorrecht dat ik dit mag doen.

Anja Boogaard, *Hospice De Cirkel, Papendrecht*

Uit naastenliefde

Bidden is voor mij aan het bed van een gast of zieke te zitten. Dit uit naastenliefde en met de intentie dat ik in hun moeilijke en laatste periode misschien wat verlichting kan brengen. Mijn hoop is dat ze nog mooie momenten uit hun leven kunnen putten en hiermee vrede kunnen vinden. Ik zou dit luidop uit willen spreken/bidden.

Jan Voogd, *VPTZ Tholen*

Stukje meegereisd naar de hemel

Daar ik een heel mooie ervaring heb gehad, wil ik graag reageren. Een gast bij ons in het hospice was stervende. Hij was erg onrustig en maakte onaangename geluiden. De familie kwam een voor een zijn kamer uit. Ze konden dit laatste stukje levensweg van hun dierbare niet aan. Daarop ben ik naar de gast toegegaan om te kijken of ik iets voor hem kon betekenen. Ik vroeg hem: 'Zullen wij samen bidden?', waarop hij bevestigend knikte. Ik ben het Onze Vader en Weesgegroet steeds herhalend hardop gaan bidden. Zijn lippen bewogen ietwat mee. Hij werd rustig en maakte geen geluiden meer. De familie kwam even kijken en zag dat hij rustig was. Samen met de familie ben ik hardop blijven bidden en zo is hij rustig ingeslapen. Ik had het gevoel dat ik een stukje met hem meegereisd ben naar de hemel.

Bernadet Bentvelzen, *hospice Bronnerhof, Born*

Ja, natuurlijk doe ik dat

Daar hoef ik niet eens over na te denken. Mijn antwoord opschrijven kost meer tijd! Het enige wat er in mij opkomt, is: ja, natuurlijk doe ik dat. Ook al is mijn geloof ver weggezakt. Maar dit is zeker zo belangrijk als de aanwezigheid van iemand.

Emmy Kleijberg, *vrijwilliger bij Beukenrode - Palliatieve thuiszorg, Westland*

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Bernadet Bentvelzen** krijgt het boek *Je leven in één herinnering, Een verrassende zoektocht naar zin* van Jacky van de Goor toegestuurd.

De overige reacties staan in de digitale nieuwsbrief Antenne Flits. Nog geen (gratis) abonnee? Mail dan naar antenne@vptz.nl.



Nieuwe *Wat vind jij?*

Bewoners googelen of niet?

De nieuwe bewoner van het hospice komt je wel heel bekend voor. In de persoonlijke informatie kun je hier geen enkel aanknopingspunt voor vinden. Toch heb je heel sterk het idee dat je deze vrouw ergens van kent. Wat doe je? Ga je haar googelen of niet?

Wil jij hierop reageren?

Mail jouw reactie voor 15 augustus naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *Maak er maar wat moois van, Verhalen over leven, liefhebben en loslaten* van Annelies Brinkhuis verloot.

Bijdragen voor deze rubriek mogen niet langer zijn dan 150 - 200 woorden. Graag volledige naam en woonplaats en/of organisatie vermelden.

Colofon

Redactie: Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit en Marian van der Veen
Eindredactie: Marie-Christine Koestal
Fotografie: Pixabay pag. 1 en 16, Aangeleverd door geïnterviewde pag. 4, 5, 6, 8, 9 en 13, Jan Tuit pag. 7, Marian van der Veen pag. 9 en 11.

Vormgeving: Van Lint in vorm
Uitgever: VPTZ Nederland
ISSN: 1572-2414
Prijs: € 20,- per jaar
Oplage: 9300
Druk: Veldhuis Media BV (Raalte)

De Antenne is ook als PDF beschikbaar op www.vptz.nl/antenne.

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nederland

Als sterven dichtbij komt

VPTZ Nederland
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort
Tel. 033 - 760 10 70, info@vptz.nl, www.vptz.nl.