



**ER ZIJN**  
als het er om gaat

*Steun door vrijwilligers in de laatste levensfase*



**“ Hadden we dit maar eerder  
geweten, dan hadden we veel  
eerder hulp ingeschakeld.**

**Onze VPTZ vrijwilligers...**

- hebben een training gevolgd en krijgen regelmatig bijscholing;
- zijn er voor de zieke en zijn/haar mantelzorg(er)s);
- bieden steun en een luisterend oor;
- kunnen de taken van de mantelzorg(er)s) tijdelijk overnemen;
- geven de mantelzorg(er)s) vertrouwen, rust en overzicht;
- kunnen 1 of meerdere dagdelen per week aanwezig zijn;
- zijn dag en nacht inzetbaar (max. 3 nachten);
- verrichten geen medische, verpleegkundige of huishoudelijke taken.

# Als afscheid nemen dichterbij komt

**Veel mensen hebben de wens hun laatste levensfase door te brengen in hun eigen vertrouwde omgeving. Deze periode kan zowel voor de zieke als (eventuele) mantelzorger(s) onzekerheid en zorgen met zich meebrengen. Vrijwilligers van de palliatieve terminale zorg (VPTZ) van de Kap bieden tijd, aandacht en ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase en mensen die thuis willen sterven. Deze hulp is aanvullend op (eventueel aanwezige) mantelzorg.**

Onze VPTZ vrijwilligers zijn mannen en vrouwen met tijd, aandacht, geduld en begrip. Zij hebben ieder in hun eigen leven met sterven en verlies te maken gehad.

## **Mantelzorger(s)**

Voor mantelzorgers is het niet altijd mogelijk alle zorg zelf op te pakken. En bovendien; houd je het vol? Het kan fijn zijn om een gesprekspartner te hebben om een en ander samen te bespreken. Waar kun je geholpen worden en hoe? In dat geval kunnen onze vrijwilligers een luisterend oor bieden.

## **Goed samenspel**

Goede zorg in zo'n moeilijke periode vraagt om een samenspel tussen mantelzorger(s), huisarts, thuiszorg en vrijwilligers. Samen maken zij het thuis overlijden mogelijk voor de zieke.

## **Trek tijdig aan de bel**

Ons advies is om in een vroeg stadium hulp in te schakelen. Hoe eerder onze vrijwilliger kennis met jou/jullie maakt, hoe meer de vrijwilliger kan betekenen.

Door tijdig hulp aan te vragen houdt de mantelzorger het ook langer vol. De wetenschap dat er op korte termijn hulp beschikbaar is, kan soms al een geruststellende gedachte zijn.

## **Er zijn**

Het **er zijn** kan soms al voldoende zijn. Als gesprekspartner, als luisterend oor, als vraagbaak of puur om niet alleen te hoeven zijn. Ook voor de mantelzorger kan het fijn zijn als de vrijwilliger even zijn/haar plaats kan vervangen, zodat de mantelzorger even kan opladen.

## **Vrijblijvend kennis maken**

Je kunt al in een vroeg stadium kennis met ons maken, om zo te bepalen of wij jou kunnen en mogen ondersteunen. Bijvoorbeeld zodra jij of je naaste te horen heeft gekregen dat genezing niet meer mogelijk is en je wilt weten welke opties van ondersteuning er zijn. Een VPTZ coördinator komt bij je langs om de mogelijkheden toe te lichten.

## **Wat doet een vrijwilliger?**

De vrijwilliger is als een mantelzorgster voor de zieke. In het geval er een mantelzorgster (familielid of vriend) is, kan deze ook worden ontzorgd om even op te laden.

## **Match met vrijwilliger**

Na de intake gaat de coördinator op zoek naar een geschikte vrijwilliger die bij jou, je naaste(n) en jouw leefsituatie past. Daarbij is ons doel (indien mogelijk) om een 'vaste' vrijwilliger aan jou te koppelen, zodat je/jullie niet elke keer iemand anders over de vloer hebben..

## **Vast contactpersoon**

De coördinator blijft jouw contactpersoon waar je met al jouw vragen terecht kunt. De inzet kan vaak op korte termijn geregeld worden.

## **Hulp aanvragen**

Het VPTZ team van de Kap is zeven dagen per week telefonisch bereik-

baar op 06 - 5160 1320.

Een e-mail sturen kan natuurlijk ook: [info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl). Een verwijzing is niet nodig en er zijn geen kosten aan de ondersteuning van de Kap verbonden.

## **Jouw wensen en behoeften**

Wanneer heb je hulp nodig en welke vorm van ondersteuning zou je graag willen? Jouw wensen en behoeften zijn het uitgangspunt voor de hulp van de Kap.

## **Zolang het nodig is**

De hulp van vrijwilligers kan een paar weken, maar ook een paar maanden nodig zijn. Elke situatie is anders. Onze vrijwilliger is er tot het overlijden. Indien gewenst kan de vrijwilliger ook na overlijden nog voor een periode contact houden. Daarvoor verwijzen we je naar ons team Steun bij Rouw.

## **Wanneer bieden we hulp?**

- \* Als de zieke behoefte heeft aan een luisterend oor.
- \* Als de zieke de laatste levensfase in de eigen vertrouwde omgeving wil doorbrengen.
- \* Als de zieke niet meer alleen gelaten kan worden.
- \* Als de mantelzorgster(s) overbelast raken.
- \* Als er geen (of te weinig) mantelzorgers beschikbaar zijn.



“ **Karin heeft ons uiteindelijk vijf maanden lang bezocht.** ”

Nadat bij mijn vrouw kanker was vastgesteld, was ze even bang dat ze naar een hospice zou moeten. We hebben het zo lang mogelijk met ons tweeën geprobeerd op te vangen, maar uiteindelijk hadden we toch meer hulp nodig. Als mantelzorger moest ik toch af en toe weg van huis om boodschappen te doen. Via de Kap kwamen we in contact met vrijwilliger Karin.

Hoewel mijn vrouw in het begin nog wat aftastend was, bleek er al snel een klik te zijn tussen haar en Karin. Eerst bleef ik hoogstens twintig minuten weg, maar toen ik merkte dat alles goed ging kon ik ook rustig een hele middag naar de verjaardag van mijn kleindochter.

Karin en mijn vrouw brachten een groot deel van hun tijd pratend door. Ze vertelde over het begin van haar leven en deelde belangrijke herinneringen.

Karin heeft ons uiteindelijk vijf maanden bezocht. Als ik anderen – die in een soortgelijke situatie zitten – iets mag meegeven, dan is het om zo vroeg mogelijk aan de bel te trekken en hulp in te te schakelen.

Wij hebben te lang met z'n tweetjes zitten klungelen. Mijn vrouw wilde eerst geen hulp, maar toen ze Karin had geaccepteerd vond ze het juist heel fijn.

*door mantelzorger Theo*



*Aangesloten bij:*



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

Nederland

### **Meer weten?**

Neem dan contact op met

**Therèse Siebenga**

**Coördinator Vrijwilligers VPTZ & Steun bij Rouw**

**E: [t.siebenga@dekap.nl](mailto:t.siebenga@dekap.nl) | T: 06 - 4073 1423**



Of scan de QR-code en kijk op onze website.