



“Maak palliatieve zorg sneller bespreekbaar”



Jaarlijks sterven er in Vlaanderen 22 500 personen binnen palliatieve zorg. Marie-Louise is een gepensioneerde vrouw uit Turnhout en was de mantelzorger van haar man Louis. Hij overleed in de palliatieve afdeling van een ziekenhuis.

“Door palliatieve zorg kan je meer genieten van elkaar en afscheid nemen. Dat helpt bij de rouw achteraf.”

Marie-Louise

Een verademing

“Onze aankomst in de palliatieve afdeling was een verademing dankzij de huiselijk inrichting en familiale behandeling van het personeel”, vertelt Marie-Louise. “Ze stelden de wensen van Louis centraal in hun zorg. De wil van de patiënt was wet. Dat was niet het geval in de andere afdeling van het ziekenhuis. We kregen rust in ons hoofd.”

“Louis heeft geen pijn geleden, het personeel deed er alles aan om dit te vermijden”, gaat Marie-Louise verder. “Ze gaven ook meer informatie over het stervensproces. Hoewel ik wist wat er uiteindelijk ging gebeuren, kreeg ik door het team veel kracht. Nadat Louis was gestorven stond het personeel me bij om mijn verlies te verwerken. De arts drukte me op het hart dat ik al het mogelijke had gedaan en dat

ik me niets mocht verwijten. Toen ik enkele dagen later zijn kamer opruimde, maakte het personeel de tijd voor een gesprek.”

Sneller bespreekbaar

“Palliatieve zorg gaf ons de kans om nog van elkaar te kunnen genieten, dat is belangrijk voor de rouw achteraf. Maak palliatieve zorg daarom sneller bespreekbaar. ‘Palliatief’ betekent voor velen ‘doodgaan’, maar eigenlijk wisten we van dag één dat Louis uiteindelijk ging sterven. Door sneller voor palliatieve zorg te kiezen, beleef je dit proces intenser en kwaliteitsvoller en konden we tijd maken om afscheid te nemen. Ook de benadering van het zorgpersoneel zorgt voor een betere omkadering en ondersteuning dan op andere diensten.”

“SPEEL GEEN VERSTOPPERTJE”

Dokter Gert Huysmans, voorzitter van de federatie palliatieve zorg Vlaanderen, erkent deze boodschap: “De termen ‘palliatief’ en ‘terminaal’ worden dikwijls door elkaar gehaald, maar zijn niet hetzelfde. Palliatieve zorg wordt regelmatig pas besproken tijdens de terminale fase. Dat is al laat en zet druk op de ketel. Palliatieve zorg begint best al bij de diagnose. Dit wilt dan niet zeggen dat de patiënt snel zal sterven. Mensen die ongeneeslijk ziek zijn kunnen soms een lange tijd palliatieve zorgen krijgen.”

“Hulpverleners kunnen helpen om het taboe te doorbreken”, stelt Dr. Huysmans.

“De arts kan het onderwerp zelf aanhalen wanneer dit ter sprake komt. Als dat niet natuurlijk gebeurt, vraag dan op voorhand om het onderwerp te bespreken tijdens het volgende bezoek. Ook als mantelzorger kan je het initiatief nemen.

“Hulpverleners kunnen helpen om het taboe van palliatieve zorg te doorbreken.”

Dr. Gert Huysmans

De ervaring leert me dat mensen opgelucht zijn na zo'n gesprek. Het hoge woord is er dan uit. Speel geen verstoppertje door dit onderwerp te verzwijgen, maar help actief om dit bespreekbaar te maken.”



Tips om de zorg vol te houden

Palliatieve zorg kent ook moeilijke momenten, afscheid nemen is niet gemakkelijk. De Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen geeft via het boek 'alles over het levenseinde' volgende tips aan mantelzorgers om de zorg vol te houden:

- **Vraag uitleg aan zorgverleners.** Zij kunnen je meer inzichten geven in het ziekte- en stervensproces. Zo neem je veel onzekerheden en angsten weg.
- Tijdens deze periode komt er veel op je af en kan je niet altijd bij de zorgvrager terecht. **Praat met familie en kennissen** over je twijfels, angsten en emoties. Je kan elkaar steunen, uitwisselen en tijd met elkaar doorbrengen.
- **Ga de deur uit!** Mantelzorgers zijn vaak bang dat de zorgvrager sterft terwijl ze even weg zijn en sluiten zich daarom makkelijk op. Maak afspraken met anderen om de zorg op te vangen als je afwezig bent en hoe ze jou kunnen contacteren. Even weg gaan van de zorgsituatie kan rust bieden en helpen bij de verwerking.
- **Voel je niet schuldig** als je beloftes niet kan waarmaken. De (laatste) wensen van de zorgvrager zijn niet altijd haalbaar. Wees hier realistisch over tegen elkaar.
- Vergeet de **sociale voordelen** niet, zoals palliatief verlof of het palliatief forfait. Zo kan je de tijd nemen voor het palliatief proces met een (financieel) duwtje in de rug. Ga langs bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds voor meer informatie hierover.

Meer informatie:

vind je op www.www.palliatief.be of het boek 'alles over het levenseinde'.

Win!

We geven een exemplaar weg van 'alles over het levenseinde'.

Beantwoord deze vraag:

Hoeveel mensen sterven er jaarlijks binnen de palliatieve zorg? Stuur je antwoord voor 30 april naar steunpunt.mantelzorg@socmut.be of Sint-Jansstraat 32-36, 1000 Brussel

Vrijwilligers troef



9000 vrijwilligers zijn actief bij de Socialistische Mutualiteiten en partners. Vrijwilligers zijn een troef voor de samenleving, maar vrijwilligerswerk is niet voor iedereen vanzelfsprekend. In de campagne 'vrijwilligers troef' zijn er mensen aan het woord die vrijwilligen ondanks hindernissen. Sabine is altijd te vinden voor vrijwilligerswerk, ze laat zich daarbij niet tegenhouden door haar lichte mentale handicap en psychische kwetsbaarheid. Ze helpt op het festival 'Rock for specials', ze dient op tijdens eetfestijnen en zet zich in voor een theatergroep voor personen met een handicap. Ze ging ook al op vakantie met VFG als reisbegeleider voor personen met een handicap of chronische ziekte.

Vrijwilligerswerk is geen gemeenschapsplicht. Je mag niet verplicht worden om vrijwilliger te worden. **Vrijwilliger zijn is een keuze** en kan geen voorwaarde zijn om een uitkering te krijgen. Ook Sabine is het hiermee eens: "Vrijwilligerswerk moet uit je hart komen en niet van de overheid. Niet iedereen kan of wil vrijwilligerswerk doen. Je mag niemand verplichten, want dat kan nefaste gevolgen hebben. Door mensen onder druk te zetten kan je hen heel ongelukkig of angstig maken. Dankzij mijn begeleiders kies ik welk vrijwilligerswerk bij me past en wanneer ik dat wil doen, zonder verplichting of dwang. Pas dan is het echt een meerwaarde."



"Dankzij aangepaste taken en een persoonlijke begeleiding kan ik vrijwilliger zijn."

Sabine

Wil jij de volledige artikels lezen?

Neem dan een kijkje op www.newsmonkey.be/vrijwilligersinactie of www.facebook.com/vrijwilligersinactie. Meer informatie over vrijwilligerswerk vind je op www.devvoorzorg.be/vrijwilligerswerk of www.bondmoyson.be/vrijwilligerswerk of <https://www.fsmb.be/vrijwilligers>.