



Stichting Palliatieve Zorg Veluwe

Willem Holtrop Hospice

Nieuwsbrief december 2018



GEZEGENDE KERSTDAGEN EN EEN LIEFDEVOL NIEUW JAAR

In mei 2018 heb ik Ineke den Herder mogen opvolgen als directeur van het Hospice, en wat is de tijd voorbij gevlogen.

De afgelopen 34 jaar heb ik altijd in ziekenhuizen gewerkt als verpleegkundige, opleidingskundige en leidinggevende. De overstap naar het Hospice was groot en tegelijk voelde ik me vanaf het begin op mijn plek.

Vanaf de start heb ik me welkom gevoeld en ben ik geraakt door de tomeloze inzet, passie en professionaliteit waarmee iedereen zijn / haar best doet voor onze bewoners. Maar ook de grote betrokkenheid van de Ermelose gemeenschap en omstreken heeft grote indruk op me gemaakt. Al meerdere keren mocht ik kennis maken met plaatselijke initiatieven en daar gulle gaven van ontvangen (zoals onder andere de klaverjasclub, tuinfeest, kaartverkoop avondmarkt en de Rommelschuur). Het Hospice voelt zich echt gedragen door de gemeenschap, en wat fijn dat ik daar nu onderdeel van mag uitmaken.

De afgelopen maanden heb ik al veel facetten van de palliatieve zorg en het Hospice leren kennen.

Ik liep een avonddienst mee met een van de verpleegkundigen en zo maakte ik kennis met de begrippen "trage zorg" en "er zijn". De verpleegkundige ging bij de start van haar dienst langs bij iedere bewoner. Bij binnenkomst op de kamer nam ze de tijd om contact maken, ging rustig zitten en stemde af op de sfeer rondom de bewoner en eventuele bezoeker(s). Ze nam de tijd

om echt te luisteren om vandaar uit te ontdekken wat er nodig was en waar de bewoner behoefte aan had en ze maakte afspraken voor de invulling van de avond. En tussen 2 kamers in, vóór ze aanklopte bij een volgende bewoner, leek ze zich even leeg te maken en open te stellen voor haar volgende bezoek. Trage zorg dus en er echt zijn!

En niet alleen deze verpleegkundige liet mij dit zien, ik kom het elke dag tegen bij medewerkers en vrijwilligers, ieder op zijn en haar eigen wijze. Ik zie het in de manier waarop een technisch vrijwilliger de banden van een rolstoel oppompt bij een bewoner en een grapje maakt; een tuinvrijwilliger een bewoner betreft in een gesprekje over de natuur; een zorgvrijwilliger in alle rust een handmassage geeft; een strijkvrijwilliger even contact maakt met verdrietige familie in de huiskamer; in de wijze waarop een gastvrouw het bezoek ontvangt en bij de bewoner een huiselijke sfeer creëert.

We maken ons nu op voor de decembermaand. Voor onze bewoners en hun naasten nog één keer kerst samen, dat brengt verdriet maar ook een kans om nog warme herinneringen te maken. Wij zullen onze uiterste best doen om daar met elkaar mooie dagen van te maken.

Laura Jansen-de Ruijter





Mijn naam is Annette Heikamp. Ik ben getrouwd en heb 2 zonen van 21 en 24 jaar.

Als tiener had ik altijd al de wens om verpleegkundige te worden. Zorgen voor en begeleiden van zieken vind ik mooi werk. Het is een uitdaging om, samen met de patiënt in samenspraak met de arts, zover te komen dat iemand weer herstelt en de eigen regie in handen krijgt. Helaas is dat niet altijd mogelijk, en ontstaat er een moment dat het einde van het leven nadert.

De afgelopen jaren heb ik ontdekt hoe belangrijk en waardevol het is om ook op dat moment er voor de patiënt te mogen zijn. Ook nu weer samen met de patiënt optrekken en zorgen voor maar dan op een heel andere manier.

Mijn stap om te solliciteren naar een baan in het Hospice is dan ook weloverwogen en ik heb er geen spijt van. De mooie plek van het Willem Holtrop Hospice, met kamers waar bewoners naar buiten kunnen, de tijd en aandacht die gegeven kan worden. Ruimte voor familie om samen te komen. Een plek waar gerouwd wordt maar ook nog gevierd wordt als iemand jarig is. De samenwerking met enorm veel vrijwilligers, ik sta er versteld van. Dankbaar ben ik dat ik hier mag komen werken, het zal vast niet altijd makkelijk zijn.

Ik hou van lezen, en ga af en toe op pad met mijn vriendinnen. Ik ben kerkelijk betrokken en heb een warm thuisfront, genoeg om ook te ontspannen bij deze mooie baan.



‘ER ZIJN’

Het is het thema dat dit jaar centraal staat bij de vrijwilligers. Het klinkt zo gemakkelijk, bijna als vanzelfsprekend, zeker wanneer je in een hospice werkt, natuurlijk willen we ‘Er zijn’ voor de bewoners die aan onze zorgen zijn toevertrouwd.

Dat is een prachtig uitgangspunt, waarbij we tegelijkertijd voor ogen moeten houden wie we willen zijn voor de ander.

Daarom is het zinvol om van tijd tot tijd na te denken over wat je drijft in je werk binnen het hospice: Wie ben je, wat raakt je, wat vind je belangrijk in de zorg voor de bewoners, wie of wat stimuleert je?

Door deze vragen te overdenken krijg je beter zicht op je mogelijkheden, je kwaliteiten en je valkuilen in het afstemmen op de bewoners – in al hun diversiteit.

Ons vertrekpunt zal steeds weer de behoefte van iedere individuele bewoner zijn: wat wordt er door hem/haar van mij gevraagd, gaat er nog iets anders achter haar/zijn vraag schuil; en wil ik dat aftasten?

Het is een kunst, maar wel noodzakelijk om daarbij onze eigen wensen, drijfveren wat naar achteren te schuiven. Dat is natuurlijk ook niet grenzeloos maar wel het oefenen waard.

‘Er zijn’ of ‘present zijn’ zal pas dan in een gelijkwaardige ver-

houding tussen bewoner en zorgverlener toegepast kunnen worden als we onszelf een beetje kunnen doorgronden.



Die NIVEA pot (Niet Invullen Voor Een Ander) is en blijft een mooi instrument hierbij.

Laten we elkaar er van tijd tot tijd mee ‘insmeren’, als een vorm van complementaire zorg.

Thea Kloek



Mijn naam is Everlien Duijst-Hop, ik ben 45 jaar, getrouwd met Jan en we hebben een prachtige zoon van 3, genaamd Jesse.



Vanaf september 2018 ben ik voor 24 uur per week in het Hospice werkzaam. De afgelopen 10 jaar heb ik gewerkt in het UMC Utrecht op de KNO- kaakchirurgie wat later is veranderd in de hoofd-hals chirurgische oncologie. Ik heb dus jarenlang gewerkt met mensen die behandeld werden tegen kanker. Het mooie aan dit werk is dat je een stukje mee mag lopen met mensen die in een erg onzekere periode in hun leven zijn beland. Hierin mag je er zijn voor de ander. Het fascinerende voor mij hierin is de manier waarop mensen omgaan met hetgeen hun overkomt. De emoties die hierbij een rol spelen en met welke coping mensen weer de kracht vinden om door te gaan. Bij dit alles mag ik er zijn en een stukje begeleiding bieden.

Waar mensen geconfronteerd worden met ernstige ziekten is het onvermijdelijk dat er ook mensen komen te overlijden. Juist dan vind ik het mooi om naast deze mensen en hun naasten te mogen staan en begeleiding te bieden. Helaas heb ik persoonlijke ervaring in het verliezen van een dierbare. Zo’n laatste periode in het leven is belangrijk om goed af te sluiten, want dat blijft je bij. Mede door deze persoonlijke ervaringen en door de ervaringen die ik de laatste jaren in mijn werk heb opgedaan was voor mij de stap naar het hospice een logische.

Inmiddels heb ik de eerste maanden erop zitten in het hospice. Het was in het begin wel wennen. De tijd en ruimte die er is voor de bewoners, het werken met ‘nieuwe’ collegae en, wat voor mij ook nieuw was, het werken met vrijwilligers. Inmiddels heb ik mijn draai wel kunnen vinden en ben ik eigenlijk wel trots dat ik deel mag uitmaken van deze mooie groep mensen. Het is fantastisch werk en ik ben blij dat ik hier mijn steentje aan bij mag dragen. Het is voor mij een mooie uitdaging en een nieuwe stap in mijn leven om hier in het Willem Holtrop Hospice mijn werk te mogen doen.

Toen ik aan mijn zoontje vertelde dat mamma nu in het Willem Holtrop Hospice werkt was zijn reactie: Willem Holtrop mosterd?

Complementaire zorg in het Willem Holtrop Hospice

Binnen de palliatieve zorg wordt complementaire zorg steeds vaker toegepast. Veel hospices zetten complementaire zorg in, naast de gebruikelijke zorg. Ook in het Willem Holtrop Hospice benutten we methodes vanuit de complementaire zorg. Maar wat verstaan we er precies onder?

Complementaire zorg betekent letterlijk: 'aanvullende zorg'. Complementaire zorgt vervangt de medische zorg dus niet, maar voegt wel iets extra's toe. Complementaire zorg is gericht op het bevorderen van het welbevinden van de bewoner en zijn/haar lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en sociale behoeften. Bedoeld om ontspanning en comfort te bieden en zo de kwaliteit van leven in de laatste levensfase te bevorderen. Complementaire zorg wordt vooral toegepast om pijnklachten, misselijkheid, angst, vermoeidheid of slaapproblemen te verlichten.

In het Willem Holtrop Hospice worden verschillende methodes gebruikt uit de complementaire zorg: muziek, massage en aroma- en aqua- zorg. Het afgelopen jaar hebben we vooral extra aandacht gegeven aan de inzet van Aromazorg en Muziek.

Bij **Aromazorg** werken we met etherische (=natuurlijke) oliën die gebruikt kunnen worden bij angstklachten, onrust, slaapproblemen, misselijkheid en pijn.

Soms worden etherische oliën toegepast in combinatie met **hand- en voetmassage**. Deze massage- technieken bieden ontspanning en vinden vaak plaats in de avonduren, vóór het slapengaan. Verschillende medewerkers en vrijwilligers hebben trainingen voor hand- en voetmassages gevolgd.

Aquazorg is ook een vorm van complementaire zorg. Hierbij wordt een warm voetenbadje aangeboden, met of zonder toevoeging van etherische oliën. Een voetenbadje heeft een ontspannende werking op lichaam en geest. Het vermindert lichamelijke klachten, zoals spierpijn en krampen, en psychische klachten, als spanning en onrust.

Muziek speelt in de palliatieve zorg een belangrijke rol. In het hospice staat een piano, waarop regelmatig door bewoners of bezoekers gespeeld wordt. Dit geeft vaak een bijzondere sfeer in huis. Verder heeft elke bewonerskamer een muziekinstallatie, waarop de eigen muziek afgespeeld kan worden. Hier wordt veel gebruik van gemaakt en de muziekkeuze loopt uiteen van de Mattheus Passion tot André Hazes (senior en junior)!

In het afgelopen jaar is er een hospicekoor opgericht, dat bijzondere momenten, zoals herdenkingsbijeenkomsten, muzikaal gaat ondersteunen. Daarnaast worden af en toe muzikale momenten georganiseerd in aanloop naar de feestdagen, zoals het Kerstfeest en Pasen.

Muziek speelt in de levens van bewoners een belangrijke rol. Iedereen heeft wel iets met muziek. Het roept herinneringen op en is onderdeel van het levensverhaal van de bewoner. Muziek kan als aanvullende zorg verschillende functies hebben. Je kunt muziek gebruiken ter ontspanning, als iemand pijn heeft, of om een positieve sfeer te scheppen in de periode van wachten en

Nog één keer de Rolling Stones

Een mevrouw wilde graag nog één keer The Rolling Stones horen en dan wel keihard! We hebben haar meegenomen naar de huiskamer en daar haar favoriete cd van The Rolling Stones aangezet. Natuurlijk op volle sterkte (deuren en ramen gesloten!) hebben we samen geluisterd naar haar lievelingsmuziek, onder het genot van een lekker ijsje. Het was voor haar helemaal tóp!

slapen. Muziek kan gevoelens losmaken, omdat het positieve, maar soms ook minder fijne herinneringen oproept. Het kan daarmee een gesprek op gang brengen.

Je kunt ook vragen of bewoners op zaterdagavond willen luisteren naar 'Nederland zingt'. Veel bewoners waarderen het als je hen hiervoor uitnodigt en het is fijn als je dan samen naar de muziek kunt luisteren. Soms volgt een gesprek over een lied dat gezongen is, over welke herinnering dat oproept. 'Waarom is juist dit lied/deze muziek voor jou zo belangrijk?' Vaak biedt muziek ook troost of ontspanning. Ook kan muziek beluisterd worden tijdens de verzorging. Muziek geeft dan wat afleiding en een gevoel van gezamenlijkheid, als je samen meezingt of meeneuriert.

Marja van den Berg en Truus Schutter, verpleegkundigen

Wat zijn etherische oliën?

Etherische oliën worden gewonnen uit verschillende onderdelen van planten, zoals bloesems, vruchten, zaden, bladeren, schil of wortels. Ze zijn vloeibaar bij kamertemperatuur, vaak vluchtig en verdampen bij verhitting. Hierbij verspreiden ze de geur die kenmerkend is voor de planten waaruit ze gewonnen worden. Omdat er van sommige planten erg veel materiaal nodig is om de oliën te verwerven, zijn etherische oliën vaak kostbaar. Door extra giften konden we het afgelopen jaar een box met bijzondere etherische oliën aanschaffen.

Enkele voorbeelden van toepassing:

Gember helpt bij gebrek aan eetlust of misselijkheid.

Mandarijn is een goede zuiveraar van ruimtes, ontspant en doet denken aan zon en vrolijkheid. Deze olie kan worden ingezet bij angst, verdriet, somberheid, onmacht, slaapproblemen, nachtmerries etc.

Pepermunt helpt bij verstopte luchtwegen, pijnlijke mond, misselijkheid en braken, jeuk en concentratieproblemen.



Indien onbestelbaar:
Julianalaan 51, 3851 RA
ERMELO



Meegehaakt met moeder en dochter

Hartverwarmend

Ook in deze Nieuwsbrief willen we uiteraard aandacht schenken aan de giften die we mochten ontvangen in de afgelopen periode:

In de zomer stopte huisarts dr. R. Stikkel met werken. Ter gelegenheid van zijn afscheid vroeg hij als cadeau een gift voor het Willem Holtrop Hospice. Wij werden na een aantal weken enorm verrast toen we ons bankafschrift ontvingen, en mochten op deze manier een totaalbedrag ontvangen van € 2873.

Tijdens Proef en Beleef Ermelo is er een bedrag van € 125,25 ingezameld voor het Willem Holtrop Hospice. Familie schonk ons € 800 na de uitvaart van een bewoner.

Wij kregen een aantal giften van bewoners en/of naasten, en ook anoniem, variërend van € 20 tot € 425.

Ook ontvingen we bericht dat een bewoner, die in 2017 een tijdje in ons hospice verbleef, via haar nalatenschap een gift bestemde voor ons hospice. Het ging om een bedrag van € 28.000, dat gestort is op de rekening van Stichting Steunfonds Willem Holtrop Hospice.

En dan is beslist vermeldenswaard dat wij, na enkele enveloppen deze zomer, in september voor de 25ste keer een envelop gevuld met € 1000 mochten aanpakken van de familie Kuyt uit Ermelo. Dit echtpaar beheert de Rommelschuur aan de Jhr. Dr. C.J.



Sandbergweg, en heeft als bestemming van alle verkopen het Willem Holtrop Hospice aangewezen. Het is natuurlijk heel bijzonder dat wij in 7 jaar tijd al 25 van deze enveloppen hebben mogen ontvangen, die wij allemaal uiteraard in dankbaarheid hebben aanvaard. Toen wij in oktober een plaquette gingen brengen mochten we zelfs een volgende volle envelop meenemen...

Tenslotte kunnen we u nog melden dat wij kaarsen in glas met het logo van het hospice erop hebben kunnen aanschaffen van de opbrengst van de collecte bij de uitvaart van één van onze bewoners. Wanneer er een bewoner is overleden gaat deze kaars aan, en bij het uitblazen van de kaars door de naasten kan deze kaars door de familie worden meegenomen als aandenken.



Natuurlijk willen wij, én de Stichting Steunfonds Willem Holtrop Hospice, op deze plaats alle gulle gevers nogmaals van harte bedanken, ook degenen die niet met name genoemd worden!

Wij zijn bijzonder dankbaar voor al deze hartverwarmende ondersteuning, mede omdat wij voor veel van onze uitgaven nog altijd erg afhankelijk zijn van giften en sponsorgelden.