INFO PHA

JG. 29 | 2023 | NR. 2 | APR-MEI-JUN

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Anders leren, anders werken, schitteren

–

Cultuursensitieve zorg in de laatste levensfase

–

Generaties in gesprek over het leven

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN

Tijdschrift van Palliatieve Hulpverlening Antwerpen (PHA) vzw | UAntwerpen Gebouw FC | Domein Fort VI | Edegemsesteenweg 100 bus 2 | 2610 Wilrijk | Verschijnt viermaal per jaar | Afgiftekantoor Antwerpen X
Erkenningsnummer P708336

COLOFON

REDACTIERAAD
Ynes Denert
Isabel Heylen
Inne Leuris
Dries Robbens

WERKTEN MEE AAN DIT NUMMER
Ynes Denert
Isabel Heylen
Inne Leuris
Dries Robbens
Gerd De Lee
Scarlett Deurinck,
Lieve Lenaerts
Jeanine & Emma
Lola, Lynn, Alyssa
Palliatieve Zorg Vlaanderen
Tine Marie Van Damme
Tamara De Prest
Heike Sofia Villavicencio Rammeloo
Christine Vandenhole
Freinetschool De Pluim

Adviesprijs magazine: €4,95

LAY-OUT & DRUK
EPO drukkerij, www.drukkerij-epo.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Johan Wens
UAntwerpen – Gebouw FC
Edegemsesteenweg 100/2
2610 Wilrijk

De redactie behoudt zich het recht om ingezonden teksten aan te passen en eventueel in te korten. Iedere auteur blijft verantwoordelijk voor het artikel dat hij of zij ondertekent. Geheel of gedeeltelijke reproductie is toegelaten mits vermelding van de bron. Auteurs schrijven artikels in eigen naam. Deze geven niet per definitie de visie van PHA weer.

INHOUD

5 **ANDERS LEREN, ANDERS WERKEN, SCHITTEREN**

8 **CULTUURSENSITIEVE ZORG IN DE LAATSTE LEVENSFASE**

13 **GENERATIES IN GESPREK OVER HET LEVEN**

19 **POSTKANTOOR 00/00/00**

verder in dit nummer

INFO PHA

3 Voorwoord
4 *Cursiefje*
10 Wetenschapsdagen
11 Boek "Leven en dood"
23 Giften en sponsors
24 Samenvatting richtlijn HIK in de palliatieve zorg
26 Vlaams congres
28 Partner aan het woord: Berrefonds
31 Het verhaal van A
33 Welkom in ons team
34 Trooststenen maken
36 Achter de schermen
38 Boek "Leven met euthanasie"
40 Rubriek “gepost op Facebook en Instagram”
42 Achter de schermen special

Beste lezers

De zomervakantie staat voor de deur. Hopelijk ook voor jullie binnenkort even tijd voor vakantie. Misschien wel aan het strand, of in de tuin, in een comfortabele stoel, met een lekker drankje naast je en een zonnebril op omdat de zon te fel aan het schijnen is. En wat boeiende lectuur bij de hand. Misschien ons tijdschrift?

De zomer kent ook een moment van reflectie, een terugblik op het voorjaar, stilstaan en energie opdoen, met een vooruitblik op het najaar. Een vakantieperiode zorgt ervoor dat je af en toe afstand kan nemen van wat je goed kent en kan. Van je eiland durven komen. Af en toe te beseffen dat even loskomen van je eigen referentiekader, stilstaan en je blik verruimen noodzakelijk is om de zaken in het juiste perspectief te zien. Het grotere plaatje, heet dat dan. Om je te inspireren op de uitdagingen van morgen.

De sector palliatieve zorg kent zijn uitdagingen. Doelgerichte en geïntegreerde zorg vragen middelen en capaciteit. Maar evengoed hebben we hier de opportuniteit om samen efficiëntie winst te boeken, meer verbinding te zoeken, samen te werken, netwerken aan te gaan. Kortom, elkaar te versterken in de uitbouw van geïntegreerde palliatieve zorg. Het levenseinde maatschappelijk écht bespreekbaar te maken. We weten dat dit de kwaliteit van zorg ten goede komt.

In de letterlijke betekenis kan je ook echt gaan samenzitten. Co-housen of samenhuizen kan voor iedereen en in allerlei vormen. Eén ding staat centraal: naast je eigen privé plek, deel je ruimtes die je niet elk moment nodig hebt en waar je samen met anderen vertoeft en ervaringen kan uitwisselen. Je gaat zorgzaam om met beschikbare ruimten, ontmoet nieuwe mensen en houdt je budget betaalbaar door kosten te delen. Kortom: een plek delen heeft vele voordelen. Het wordt pas echt interessant als je dat doet op organisatieniveau. Want door infrastructuur te delen ontstaan er unieke momenten met partners om van gedachten uit te wisselen. Informeel in de keuken, aan de koffiemachine. Elkaar kunnen inspireren en begeesteren rond zorg door letterlijk samen in te huizen.

PHA heeft hiervoor een waardevolle partner gevonden bij het Gouverneur Kinsbergencentrum (GKC). Dit centrum neemt de rol op van brugfunctie tussen onderwijs en de arbeidsmarkt, tussen wetenschap en werkvloer en tussen de zorg en de 'buitenwereld'. Verder in dit nummer neemt directeur Scarlett Deurinck jullie verder mee in dat verhaal.

In juli verhuist PHA dus naar het GKC met een blik op de toekomst. Samenwerken aan doelgerichte, geïntegreerde zorg. Samen in-huizen.

Veel leesplezier en hopelijk voor iedereen een warme en deugddoende zomer.

Het is je van harte gegund!

Tot binnenkort,

Dries

NIEUW ADRES VAN PHA VANAF JULI:
APB Gouverneur Kinsbergencentrum
Doornstraat 331, 2610 Wilrijk.

Cursiefje

Hoe langer hoe meer wordt dat een opdracht, voor het plezier doe ik het allang niet meer. Goddank heb ik nog geen kleinkinderen, dan wordt Ikea ofwel een verplichte tocht naar het ballenbad, ofwel een evengoed verplichte babysitbeurt thuis. Want mama en papa moeten natuurlijk de promo van de maand hebben gezien, en terwijl kunnen ze meteen een tapijtje en een paar kamerplanten meeritsen.

Vorig jaar zijn mijn man en ik op een regenachtige namiddag in Uddevalla zo'n Ikea binnengestapt. Een slaperig stadje in Zuid-Zweden waar je met wat geluk een schraal café vindt dat eruit ziet als de refter van een staalfabriekje in het Oost-Duitsland van 1977. Een koffie betekent een verwijzing naar een thermos-met-pomp met lichtgekleurd warm water waardoorheen je je krant kunt lezen.
Het werd dus de Ikea.

Zelfde opzet als bij ons. Veel te grote inkomhal (Uddevalla kan hier een volksraadpleging houden met z'n allen tegelijk) en de roltrap naar boven. Vreemd hoe de namen van hun spullen plots heel 'gewoon' worden als je al een tijdje door Zweden rijdt. Jokkmokk, Fartig, Kardåsh, Milf, Fartfull, Stenklöver,… Ze klinken niet vreemder dan de borden langs de wegen naar Uppsala, Strand, Hol, Snarkil, Tegen of Guttarbol.

We draaien de hoek om van bij de kinderkamers en tot mijn verbijstering staat er een ziekenhuisbed, volledig opgetuigd met trekstang, infuuspomp, belletje en de bedsponden omhoog. Opgemaakt met een fleurig printje op het donsdeken en een knuffel in de rechter bovenhoek. Nachttafeltje ernaast en twee kleine, diepe zeteltjes aan het voeteinde. Ik staar een paar seconden naar het tafereeltje, niet goed wetend wat ik er moet van vinden. Mensen lopen er langs, strelen even over de bedsponden, lopen achteloos verder en twijfelen even verder of ze die doos van zes glazen zouden meenemen. Ik denk na over mijn eigen verwondering. Aan de ene kant staat het hier als een tang op een varken, aan de andere kant kijkt er hier niemand van op.

Ik besluit om het toe te laten. Natuurlijk moet ik het toelaten. Bijna onmiddellijk schaam ik me om mijn kleinburgerlijkheid. Zelfs als je dit werk doet, kom je niet aan conventies onderuit: ziekte en dood horen niet in de Ikea.

Terwijl we ons terug in beweging zetten, klimmen twee kleuters over de bedsponden het bed in, ze springen op en neer en giechelen van plezier. Hun ouders laten begaan.

Hoppsa.

Sabine

Anders leren, anders werken, schitteren

Het Gouverneur Kinsbergencentrum (GKC) is het centrum voor anders leren, anders werken en schitteren in de zorg. We nemen een brugfunctie op tussen onderwijs en arbeidsmarkt, tussen wetenschap en werkvloer, tussen zorg en welzijn en de 'buitenwereld.' Een autonoom provinciebedrijf van de provincie Antwerpen als netwerkorganisatie, met de ambitie de werksituatie van medewerkers in de zorg te verbeteren. Erg actueel in tijden van personeelstekorten.

Scarlett Deurinck, directeur GKC

We zetten in op **drie pijlers**. Binnen 'Anders leren' moedigen we expliciet **levenslang leren** in de zorg aan. Van jong tot en met (jong)gepensioneerd. We willen in de zorg nieuwe groepen werknemers aantrekken: zij-instromers, jongeren met schoolmoeheid of mensen met een andere culturele achtergrond. Daar is creativiteit en out of the box denken voor nodig.
Daarom ontwikkelen we **hybride leeromgevingen**, ook op de werkvloer. "Een hybride leeromgeving combineert het klassieke leren met werkplekleren", legt Scarlett Deurinck, directeur van het GKC, uit. "De leeromgeving is **levensecht**, maar het leren staat er centraal."
De tweede pijler 'Anders werken' wil dienstverleningsprocessen, arbeidsorganisatie en technologische ontwikkeling **vernieuwen:** zowel sociale als technologische **ontwikkelingen**, methoden, aanpak en werkvormen. Wat goed is voor het **welzijn** en de **goesting** van de medewerkers, is goed voor de cliënten en patiënten.
"Schitteren ten slotte moet je doen om mensen aan te trekken", zegt Scarlett, "We mikken op een **positief imago** en een **warme uitstraling** voor werken in de zorg."

Het GKC in de praktijk

Het GKC ondersteunt onderwijs- en zorgorganisaties en lokale besturen.
"Onder zorg verstaan we uiteraard zorg én welzijn. Uit het werkveld komen concrete vragen tot bij ons, waar we ons graag in vastbijten."
We werken **intens en nauw samen** met diverse partners binnen en buiten de provincie. Samen met hen hebben we een duurzame impact op de zorg op vlak van leren,

werken, ondernemen en innoveren. Verschillende (thuis) zorgorganisaties, lokale besturen, vakgroepen en kennis- en onderwijsinstellingen zijn vandaag al betrokken. Via onze provinciale diensten kunnen we dit meteen verbreden naar Europese partners voor specifieke projecten.
Het GKC **faciliteert en ondersteunt** die samenwerkingen. De expertise en ervaring zit heel uitdrukkelijk bij de mensen uit de praktijk. Wij zijn sterk in het ontwikkelen en **coördineren** van (Europese) projecten. Inmiddels is ons netwerk in Vlaanderen en Nederland ferm uitgebreid. Daarom is ons eigen team ook relatief klein (een tiental medewerkers).
We stellen graag enkele van onze lopende en toekomstige **projecten en initiatieven** voor.

Anders leren in de zorg

We willen de toekomstige zorgprofessionals **optimaal voorbereiden** op hun loopbaan in de zorg. Tegelijk willen we levenslang leren stimuleren en de **competenties** van wie al in de zorg aan het werk is, versterken. Dat doen we samen met de aanbieders van leertrajecten in onderwijs en opleiding én met de zorgsector.
Het project **GHLOBO** (grensoverstijgende hybride leeromgevingen in het beroepsgericht onderwijs) bouwt lerende netwerken uit over hybride leeromgevingen, onder andere in de zorgsector. Hybride leren is een sterke en effectieve werkvorm in **beroepsgerichte opleidingen**. In de eerste pilot van dit project werken we een **blauwdruk** uit voor hybride leren in de opleiding zorgkunde. Die is niet alleen bruikbaar in het secundair onderwijs, maar ook bijvoorbeeld in de centra voor volwassenenonderwijs. De leden van het **lerend netwerk** (onder andere schooldirecties en stafmedewerkers uit zorginstellingen), nemen actief deel aan workshops door kennis- en expertisecentra en bezoeken bestaande hybride leeromgevingen. Daarnaast gaat een kleinere groep lesgevers en professionals uit het werkveld aan de slag in Kwartier Z, de fysieke hybride leeromgeving van het GKC. Dit team werkt de eerste pilot uit, op basis van **realistische casussen**.

> **"Een hybride leeromgeving combineert het klassieke leren met werkplekleren. De leeromgeving is levensecht, maar het leren staat er centraal."**

Kwartier Z is onze levensechte **oefenruimte**. Zorgverleners en toekomstige zorgprofessionals komen thuissituaties, complexe zorghandelingen en consultaties oefenen in ons levensecht appartement, een grote polyvalente zaal, leslokalen en een huisartsenpraktijk. We voorzien hoog-laagbedden, interactieve reanimatiepoppen, oefenpoppen en een oefenbaby, verpleegkarren en zowel een passieve als een actieve tillift. Lesgevers krijgen van ons het nodige lesmateriaal en casussen en kunnen ook een gratis train-de-trainer volgen. Anders leren in Kwartier Z zorgt voor meer **zelfvertrouwen** bij wie er kwam oefenen. Het biedt dus een meerwaarde voor elke zorgopleiding.
We helpen ook zorgkundigen in opleiding in de thuiszorg om de juiste **stageplaats** te vinden.
'**S(t)imuLEREN in de zorg**' wil (toekomstige) zorgverleners nog sterker ondersteunen via **krachtige simulatieomgevingen** met specifieke aandacht voor de aansluiting tussen onderwijs en de arbeidsmarkt. We ontwikkelen niet enkel fysieke ruimtes, maar ook **didactische instrumenten**. In het voorjaar 2023 weten we of we van start kunnen gaan met dit nieuwe project.

Anders werken in de zorg

Ook op de **werkvloer** lopen er projecten van het GKC. "Bij mijn vorige werkervaringen, voornamelijk in organisaties voor mensen met een beperking, heb ik het belang van samenwerken gezien, ook regionaal en lokaal, op het terrein dus", vertelt Guy Bruyninckx, expert praktijk & samenwerking voor het GKC. "Ik denk dan bijvoorbeeld

aan de rechtstreeks toegankelijke hulp in het kader van de persoonsvolgende financiering. Mensen organiseren samen een aanbod, zeer lokaal vanuit de buurt. Ze vertrekken van de noden van de cliënt."
Met ons project **Empowercare** willen we dan ook zorg- en welzijnsprofessionals leren 'empowerend' werken en **buurtgerichte zorg** ondersteunen. Dat kan een groot verschil maken om **kwetsbare personen** – die vaak sociaal geïsoleerd geraken – terug hun eigen krachten en talenten te leren inzetten.
De omgeving, of buurt van die personen is daarbij heel belangrijk. Zo'n buurt kan door samenwerken 'empoweren'. Het GKC biedt samen met UCLL Hogeschool een gratis leertraject 'buurtgericht empowerend werken' aan. Een beperkte groep zorg- en welzijnsprofessionals uit dezelfde buurt die samen een traject willen lopen, krijgen een **individuele online inspiratiemodule** en twee collectieve **workshops** met actoren uit de buurt.

> **"Buurtgericht en empowerend werken biedt nieuwe mogelijkheden om allerlei zorg- en ondersteuningsvragen te beantwoorden."**

Buurtgericht én empowerend werken biedt nieuwe mogelijkheden om allerlei zorg- en ondersteuningsvragen te beantwoorden. Zorgverleners zullen zorgontvangers dus nog beter kunnen helpen.
'**Samen Werkt?!**' is een project van onderzoeksgroep Family Health and Population Health (FAMPOP) van Universiteit Antwerpen en het GKC dat interprofessioneel en interorganisationeel **samenwerken in de zorg** versterkt. De Samen Werkt?!-scan geeft een zorgorganisatie inzicht in de mate waarin ze interprofessioneel samenwerken in de eigen organisatie en met andere instellingen. Momenteel testen verschillende zorgorganisaties de scan uit. Ook het GielsBos deed mee. Je vindt hun getuigenis en extra info over 'Samen Werkt?!' op onze website.
Neem een kijkje op https://www.provincieantwerpen.be/economie/werken-in-de-zorg.html voor meer projecten, zoals HYLAS of PAZOE. Of lees het artikel van Tine Averens over 'Blijf aan Z' op pagina 30.

Schitteren in de zorg

Tot slot leggen we ook de brug tussen **zorg en sociale economie, creëren we instroom van nieuwe doelgroepen.**
Elke Wens, projectcoördinator Zorg en Sociale Economie voor het GKC: "Onbekend is onbemind. Zorg- en welzijnsorganisatie kennen de sociale economie niet. Daarom brengen we hen samen in ons lerend netwerk. Doelgroepmedewerkers inschakelen in de zorg is niet eenvoudig, maar het kan wel! Er zijn veel drempels, het juridisch kader van de zorg met diplomadenken, shiften en weekendwerk matcht niet met dat van de sociale economie. Tegelijk zijn er veel goede voorbeelden die we willen uitdragen. We willen in kaart brengen welke soms kleine veranderingen al een verschil kunnen maken."
"Voor onze samenwerkingen is een uitgebreid en groeiend netwerk cruciaal." Regelmatig nodigen we alle spelers uit voor een **event**.

Tot binnenkort?

Zin om Kwartier Z te bezoeken of een idee met ons te bespreken? Contacteer ons zeker.
Het GKC en onze projecten volgen kan via onze nieuwsbrief: http://web.provincieantwerpen.be/cn/avrml/gkc.
E scarlett.deurinck@provincieantwerpen.be
T 03 202 38 83
https://www.provincieantwerpen.be/aanbod/dese/dienst-werk/gouverneur-kinsbergen-centrum.html

Cultuursensitieve zorg in de laatste levensfase

We leven in een superdiverse wereld, maar daarmee is niet gezegd dat dit ook vanzelfsprekend is. Het is een enorme uitdaging om op te groeien in een multiculturele wereld. Een cultuursensitieve houding is nochtans een voorwaarde om goed te kunnen werken, zeker in een kwetsbare situatie als het levenseinde.
Inzicht en kennis zijn cruciaal, maar nog belangrijker zijn de vragen: Hoe ga je hiermee constructief om? Hoe ga je om met verschillen tussen mensen en groepen? Hoe vind je aansluiting? Hoe reageer je? Waar vind ik hulpmiddelen?

Kan je jezelf eens voorstellen?

Ik ben Lieve Lenaerts. Ik heb rechten en godsdienst gestudeerd. Ik ben al vrij snel terecht gekomen bij het Hivset (Hoger Instituut voor Verpleegkunde Sint-Elisabeth Turnhout). Daar gaf ik recht en ethiek in alle klassen en in alle specialisaties. Ik heb daar toen ook de zorgsector leren kennen, voor mij een nieuwe en boeiende sector. Nadien kreeg ik daar de kans om coördinator te worden van de OKAN klassen. Met de komst van het asielcentrum in Arendonk zocht men in het vrije net een school die de zorg ook voor die kwetsbare mensen wilde opnemen. Toen heeft de inrichtende macht, de gasthuiszusters, gezegd: 'zorgen voor kwetsbare mensen, is ook dit'. We zijn toen gestart met een taalbad in een verpleegsterschool, wat niet altijd evident was. Ik mocht daar de coördinatie doen en dat was het begin van een passie voor diversiteit. Na 10 jaar had ik de behoefte om te gaan studeren. Ik had veel gevoeld en ik kon in vormingen vertellen wat diversiteit met mensen doet, welke conflicten dat kan geven, onze eigen blinde vlekken waar we constant op botsen. Maar ik wou graag een theoretisch kader, ik wilde ervaring koppelen aan inzichten. Diversiteit is constant voelen. Ik startte toen aan de opleiding intercultureel management, cultuur en gezondheid. We hadden een vormingscentrum verbonden aan de school en ik heb daar toen het geluk gehad om daar het stukje diversiteit binnen te brengen. Ik heb mij toen gericht op zorg en onderwijs en uiteindelijk is dat nu mijn fulltime job geworden. Ik heb lang voor de klas gestaan omdat ik de voeling met de vloer niet wilde loslaten. Nu geef ik enkel nog vormingen op maat, in open aanbod in de zorg en in het onderwijs.

Hoe zou jij diversiteit omschrijven?

Dat is geen gemakkelijke vraag. Diversiteit is verschil, omgaan met verschil. Het is 'verschillen omarmen' ook, evenwicht zoeken tussen 'gelijkwaardigheid' en 'verschil'.

Wanneer doet verschil ertoe en wanneer niet. Daar begin ik een vorming ook mee. Het is eigenlijk openstaan voor verschillen en onszelf in vraag stellen om daar op een constructieve manier mee proberen om te gaan. Diversiteit is zeer ruim. Mijn voorbeelden komen vaak uit de culturele sector. Ik ben daarin gepokt en gemazeld. Ik merk dat men bij diversiteit dikwijls verwijst naar gender. Maar daar is minder weerstand op. Ook taal is een moeilijke. Dat zit in onze Vlaamse genen. Ik probeer te focussen op de pijnpunten waar er extra aandacht voor mag zijn: cultuur, religie, taal, sociaal economisch en dit duidelijk te benoemen.

Hoe zie jij de verandering van diversiteit binnen palliatieve zorg de laatste jaren?

Ik merk steeds meer in de zorg dat er veel vragen rond diversiteit zijn. De palliatieve fase is een kwetsbare fase. Mensen worden ziek in hun eigen taal en cultuur. Vandaar vind ik het dubbel belangrijk dat we dat goed doen.

In die laatste kwetsbare momenten kunnen we ons niet echt permitteren om 'fouten' te maken. Het gaat dikwijls over houding en vaardigheden hebben, maar soms is het handig om dingen gewoon te weten en in je rugzak te steken, zoals wat je niet mag doen bijvoorbeeld. Kleine weetjes kunnen dan in deze fase toch wel het verschil maken. Misschien voelen de mensen van de materniteit de diversiteit al langer aan. We worden ons nu meer bewust dat het ook belangrijk is in de palliatieve zorgfase komen.

Wat is juist die 'cultuursensitieve benadering'?

We spreken meer over een 'divers sensitieve benadering'. Divers sensitief handelen is niet zeggen dat je iedereen gelijk behandelt, of het nu een moslim of een Vlaming is, dat cultuur geen rol speelt. Met sensitiviteit bedoel ik een oprechte interesse ontwikkelen in mensen en vragen durven stellen. Het is geen hoop weetjes.
Na een vorming zei iemand me ooit dat hij het jammer vond dat ik geen lijstje had meegegeven van diverse culturen en hun rituelen. Maar dat gaat niet, dat werkt niet. Je kan niet zeggen 'een Vlaming is zo', want elke Vlaming is anders. De ene wil dat en dat andere wil iets anders. Ik wil vooral werken aan een vragende houding. Het is niet zomaar meegaan met mensen. Ik zeg altijd: '"*Jullie zijn de experten en jullie weten heel goed wat kan en wat niet*". Maar je moet soms wel mee bewegen met de mensen en vooral aansluiting vinden. Want als je mensen verliest, dan ga je jouw boodschappen niet kunnen vermelden. Dus ik vertaal 'cultuursensitief' altijd als 'communicatie', waarbij je elkaar niet alleen technisch moet verstaan, er zijn ook drempels naar zinvolheid en naar acceptatie. Niet alles wat je zegt en verstaanbaar is, gaan mensen ook doen. Pijnbestrijding ligt bijvoorbeeld soms moeilijk in sommige geloven. Dan gaan we anders moeten communiceren. Dat is vooral de insteek.

Hoe zie je de toekomst rond diversiteit in palliatieve zorg?

De vragen naar diversiteit gaan alleen maar toenemen, in allerlei contexten. Ik vind het vooral belangrijk dat we alle mensen met een basishouding toerusten. De dag van vandaag is het onze job om professioneel te zijn in die diverse contexten. Dat is toch wel wat anders dan die basishouding waarin de meesten zijn grootgebracht. Je moet jezelf kennen en weten wat er vanuit de maatschappij allemaal op ons afkomt. "*Ze moeten Nederlands leren en ze moeten zich maar aanpassen*". Daar kom je geen millimeter verder mee. Denk na over hoe je in deze situatie deze mensen zo goed mogelijk kan helpen, wetende dat zij op een andere manier kijken naar de dood. Er is niets mis mee om te gaan verkennen. En hoe kan je dat zo professioneel mogelijk doen. Misschien met een andere vorm van communicatie of netwerken durven aanspreken, zoals de mensen van MOPA bijvoorbeeld. We moeten niet alle godsdiensten door en door kennen om professioneel te kunnen zijn. We moeten dat als hulpverlener leren en kunnen, geen verlegenheid rond hebben. Ik geloof daar in en probeer mensen daar in te sterken. Als je vast zit moeten we ook leren dat het niet erg is om hulp in te roepen van netwerken. Het is niet omdat je een moslim collega hebt dat die dan alle moslims kan helpen. Het is een complex en heel genuanceerd thema. Er zijn geen kant en klare oplossingen, maar het is vooral die open houding hebben en reflecties maken.
Professioneel wil niet zeggen dat je alles moet weten. Soms moet je durven zeggen dat je het niet weet of twijfelt, om dan misschien samen te zoeken naar een oplossing. Bij iemand gaan zitten is soms al genoeg. Onlangs zei iemand uit de thuiszorg: "*Ik moest bij een gezin langs-*

gaan en die persoon kon geen Nederlands. Ik heb gewoon mijn best gedaan en geprobeerd om alles uit te leggen en ik heb daar respect voor gekregen". Het is vooral dat. Iemand anders zou zeggen: *"Deze persoon kan geen Nederlands, dat lukt niet"*. En met deze houding lukt dat ook echt niet. De verzorgende zei ook nog: *"Ik ben daarna ook anders gaan kijken naar een Vlaams gezin. Ik was het verleerd om te luisteren en ik kwam steeds met de tablet binnen. Maar dat gesprek heeft mij geleerd er gewoon te zijn, ook al versta je elkaar niet, je begrijpt elkaar gewoon"*.

Heb je misschien tips waarmee we aan de slag kunnen gaan?

Wees een oen. Blijf jezelf en durf vragen stellen. Mensen zijn expert van hun verhaal. Invullen doen we altijd vanuit ons eigen referentiekader. Ga niet uit van evidenties. Dat wil niet zeggen dat je je moet aanpassen en jezelf moet verliezen. Het is net in je kracht staan en er geen angst voor hebben. De focus is de persoon in dat bed hier voor mij. De rest is ballast en dat is de professionele houding. Hoe kan ik zo goed mogelijk voor deze persoon zorgen?

We kennen de reden niet waarom iemand bijvoorbeeld geen Nederlands spreekt. Er komt heel veel ruis binnen en dat probeer ik inzichtelijk te maken, waardoor je jezelf minder stress geeft en je minder opjaagt. Durf het gesprek aan te gaan, wees nieuwsgierig. We zijn allemaal mensen met dezelfde behoeftes: gehoord en gezien worden. Zeker in die laatste levensfase is dit zo belangrijk elkaar als mens te respecteren, want dat is universeel, boven alle verschillen. Om hiertoe te geraken moeten we soms wat weerstand en ruis opkuisen... Maar dat is wat zorg op maat betekent: elkaar respecteren. Dat maakt de job die we doen ook mooi en zo houden we het vol.

Meer weten? Op 26 september geeft Lieve Lenaerts een vorming rond cultuursensitieve zorg in de laatste levensfase.
Extra informatie en een mogelijkheid tot inschrijven kan u terugvinden op onze website www.pha.be/webshop

BOEK "LEVEN EN DOOD"

Rituelen rond sterven en gedenken

Johan Mattelaer is een dokter op rust en auteur. Hij draagt zijn recentste boek "LEVEN en DOOD" op aan Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw. Daarmee ook aan alle zorgverleners en palliatieve patiënten.

Kortom, het is een boek voor dokters, zorgkundigen, verpleegkundigen en mantelzorgers, maar tegelijkertijd een boek voor iedereen. Want uiteindelijk krijgen we allemaal met de dood te maken. Met naasten die overlijden, of wijzelf. Het verschil zit hem in het omgaan met de dood en dat is persoonlijk, maar ook cultureel bepaald.

Leven en dood was een rode draad door tal van reizen van dr. Johan Mattelaer. 'Een rode draad die in elke cultuur toch verschillend was. Wij zijn een stuk cultuur en rituelen verloren. De dood is een stuk industrie geworden bij ons. Elders is een dodenfeest, herdenkingsrituelen en het slachten en delen van de buffels van de overledenen dan weer de normaalste zaak van de wereld. Zonder leven is er geen dood, maar bij ons is het triest en ondenkbaar dat er een kleurrijk feest plaatsvindt bij een overlijden.

Palliatieve zorg heeft een belangrijke rol in het waardig leven tot de dood en het mee bepalen van het afscheid.

Vandaag de dag kan je toch niet meer alleen sterven? Hoe gaat familie om met verdriet en hoe verwerk je het afscheid? Palliatieve zorg helpt mee verbondenheid te

creëren. Samen voelen, samen cultuur beleven. Dat lees en zie je in dit uitbundige boek.

https://palliatievezorgvlaanderen.be/leven-en-dood-het-boek-dat-dr-mattelaer-opdraagt-aan-palliatieve-zorg-vlaanderen/

BESTELLEN: www.pha.be/webshop

DE AUTEUR VERTELT OVER ZIJN BOEK IN EEN INTERVIEW: https://palliatievezorgvlaanderen.be/leven-en-dood-was-een-rode-draad-door-tal-van-reizen-van-dr-op-rust-johan-mattelaer/

Dit boek beschrijft mijn ervaringen als geneesheer, als mens en als reiziger over leven en dood zoals ik het gedurende 50 jaar overal in de wereld heb meegemaakt.

In de Westerse wereld wordt men vandaag niet graag geconfronteerd met de dood. Hoewel euthanasie en zelfmoord onderwerpen zijn die dagelijks in de media behandeld worden, tracht onze maatschappij de dood uit het dagelijkse leven te bannen. Hoe zieker een patiënt wordt op de afdeling in het ziekenhuis, hoe minder bezoek hij krijgt. Wanneer een patiënt thuis gevaar loopt te sterven tracht de familie hem meestal nog snel naar het ziekenhuis te brengen opdat hij toch niet thuis zou sterven.

En toch blijft de dood onoverkomelijk, toch is de dood een deel - al is hij het laatste deel ervan – van het leven. We hebben angst, schrik voor iets dat ons allen overkomt. Zodanig veel dat we er zo weinig mogelijk trachten aan te denken, dat we de dood bannen uit ons dagelijkse leven.

En toch! Op vele reizen doorheen de wereld zijn we overal met diezelfde dood in contact geweest maar we hebben ook gezien en gevoeld dat de dood daar aanvaard wordt meestal als het einde van het leven, dat men er veel meer in symbiose mee leeft. Wanneer het einde nadert gaat iedereen nog even de zieke gaan bezoeken, met hem praten. En wanneer iemand sterft wordt het bij vele volken een groot begrafenis "feest" gehouden! En in vele streken feest men opnieuw vele maanden later bij een soort 'herbegrafenis'. De algemene hoop op overleven in een of andere vorm, gaf overal in de wereld aanleiding tot allerlei rituelen. Deze zijn niet nutteloos. Ze helpen de mens, waar ook ter wereld, om een moeilijke periode te overbruggen.

In dit boek wordt dit verloren 'vertrouwd' zijn met de dood beschreven. En hierbij zien we een lichtpunt naar de toekomst: palliatieve hulp. Met moderne medische middelen worden niet alleen de pijn en de doodstrijd verzacht maar palliatieve hulp maakt het ook mogelijk om in onze egoïstische maatschappij minder alleen te moeten sterven. Daarom ook wordt dit boek ten bate van Palliatieve Hulp Vlaanderen verkocht.

Aan de hand van illustraties over de wereldwijde verschillen in omgaan met sterven en dood komt in dit boek ook het universele er van aan bod. Als onderdeel van het leven van ons allen. Lees dit boek over sterven en de dood als een ode aan het leven.

Generaties in gesprek over het leven

Lola, Alyssa en Lynn zitten in het 6de middelbaar op het SAL in Lier. Ze wilden graag 1 dag komen meehelpen bij PHA. We namen ze mee naar een woonzorgcentrum waar ze Jeanine en Emma ontmoetten. We stelden hen enkele vragen.

Van links naar rechts: Jeanine, Emma, Lola, Lynn, Alyssa

Kunnen jullie je even voorstellen?

Jeanine › Ik ben net 90 jaar geworden. Ik ben in het WZC terecht gekomen omdat ik gevallen was en een aantal weken in het ziekenhuis heb gelegen met een breuk. De kinesist heeft mij terug leren lopen. Ik zit samen met Emma aan tafel om te eten.

Emma › Ik word in april 94 jaar. Ik ben sinds 11 jaar weduwe en sindsdien alleen gebleven. Ik wilde nog vanalles doen, maar het ging niet meer. Ik voelde dat ik achteruit ging, het was tijd om naar hier te komen. Ik ben hier gelukkig. Ik ben hier tussen de mensen, ik heb een babbel, eten en verzorging. Meer vraag ik niet meer. Want op die ouderdom rest er niet veel meer.

Lola › Ik ben 20 jaar en ik zit in het 6de middelbaar dat ik voor de 2de keer doe. Ik heb heel wat meegemaakt en ik woon alleen in Wilrijk. Ik voel me gelukkig. Volgend jaar wil ik verpleegkunde gaan studeren.

Alyssa › Ik ben 17 jaar en zit ook in het 6de jaar. Ik volg sociaal technische wetenschappen in Lier. Ik rij graag paard en ben leidster bij de Chiro.

Lynn › Ik zit bij Alyssa in de klas. Ik woon in Berchem en in Berlaar, mijn ouders zijn gescheiden. Ik zit ook in de Chiro en zou later graag in het onderwijs gaan werken.

Wat is het leven voor jullie?

Jeanine (90) › Ik heb een gelukkig leven gehad met mijn gezin. Mijn ene dochter is overleden aan pancreaskanker en dat is wel zwaar. Maar ik ben toch gelukkig met mijn oudste dochter en zo is het leven toch nog leefbaar.

Emma (94) › Ik ben helemaal alleen. Ik ben mijn man verloren en ik voel me ook verloren omdat ik geen kinde-

ren heb. Mijn man en ik hebben altijd gewerkt. Ik heb veel tegenslagen gekend, omdat mijn man veel ziek was. Ik mis hem nog altijd heel erg. Het was een goede man en ik ben heel gelukkig met hem geweest. Hem moeten afgeven is zo erg, je kan je dat niet voorstellen. Je moet het eerst zelf meemaken om te voelen hoe dat is. Nu ben ik hier ook gelukkig, er zijn hier een aantal dames met wie ik kan praten en dat verzacht de pijn toch een beetje. Er zijn nog andere aangename dames die samen met ons aan tafel zitten.

Lola (20) › Voor mij is dit een moeilijke vraag. Ook al ben ik nog maar 20, ik heb al een hele weg afgelegd. Ik kan er wel open over praten. Ik heb het mentaal heel moeilijk gehad, ben dan opgenomen geweest en zo ben ik er doorheen geraakt. Nu voel ik me oké en gelukkig. Mijn leven is pas afgelopen jaar beginnen bloeien en leuk geworden. Dat komt door nieuwe mensen te leren kennen en je familie rond je te hebben. Ik ben trots op mezelf dat ik hier nog sta. Het is allemaal wel even zoeken omdat ik nog jong ben. Er komen nog zoveel beslissingen die ik moet nemen, zoals mijn studies volgend jaar. Dat ik verpleegkunde wil doen staat al vast, maar er zijn nog vraagtekens die zullen moeten opgelost worden in de loop van mijn leven.

Jeanine (90) › In ieder geval veel succes.

Alyssa (17) › Voor mij is het ook een moeilijke vraag, maar ik ben eigenlijk een heel optimistisch en gelukkig persoon. Ik heb begin dit jaar heel veel mensen verloren, waardoor je beseft dat het leven heel kort is en je er het beste van moet maken. Ik wil later geen kinderen, vooral omdat ik bang ben van medische ingrepen, dus een bevalling zie ik niet zitten. Maar ik ga, denk ik, mijn leven vooral focussen op een carrière, maar ook op vrienden en familie.

Jeanine (90) › Je bent een gelukkig kind. Het is ook de mooiste leeftijd, 18, 19, 20 jaar.

Lynn (17) › Voor mij heeft het leven zowel goede als minder goede kanten. Als je je omringt met familie en mensen die je graag ziet en dingen doet die je graag doet, kun je altijd doorzetten en bereik je ook de goede kanten van het leven. Ik denk dat dit heel belangrijk is.

Waar leven jullie voor?

Alyssa (17) › Ik leef nu vooral om mijn ouders, die de lat heel hoog leggen voor mij, en de mensen rondom mij trots te maken.

Lola (20) › Ik leef vooral voor mijn familie en voor mijn dieren. In mijn moeilijke periode was ik vooral aan het 'overleven'. Ik ben iemand die graag dieren ziet, ik heb een paard, een hond en een kat. Zij hielden mij hier. Nu probeer ik vooral voor mezelf te leven. Als je zelf gelukkig bent dan kan je het geluk ook delen. Zo kan ik meer ruimte en aandacht geven aan mijn familie en vrienden.

Emma (94) › Ik denk dat mijn dagen ver geteld zijn, als je zo oud bent als ik. Je hebt mankementen, maar daar loop je niet mee te koop. Ik denk soms wel: *'ik heb mijn leven gehad'*. En dan mag ik nog blij zijn, want ik had een zus die overleed toen ze nog maar 60 jaar was. Ik ben hier nog altijd verdrietig om, zij is moeten gaan en ik heb nog zoveel jaren na haar mogen doen. Dat doet pijn maar je hebt dat niet in de hand. Die 11 jaar dat ik alleen ben geweest, leef je alleen maar voor jezelf en voor de rest zit je binnen. Dat is ook triestig.

Lola (20) › Dan is het wel fijn om hier nog vreugde te hebben en omringd te zijn.

Welke waarden zijn voor jullie belangrijk?

Jeanine (90) › Dat ik nog lang bij mijn kinderen kan blijven en dat ik ondanks het verlies van mijn dochter, toch nog een beetje genot van het leven kan hebben. Ik geniet heel veel van de eetmomenten aan tafel. Meer kan je niet meer verlangen.

Emma (94) › Wij hebben de beste tafel van allemaal he, Jeanine. Wij komen goed overeen. Wij helpen elkaar en dat doet veel.

Jeanine (90) › Maria, die ook bij ons aan tafel zit, hoort niets meer. Maar we betrekken haar in onze gesprekken. Ik zit naast haar, dan pak ik haar arm vast en kan ze mee in het gesprek komen.

Emma (94) › Het was afwachten waar ik terecht ging komen. Ik had angst om naar hier te komen want je hoort alleen maar klachten. Maar als je dan aan een goe-

de tafel terecht komt zoals wij, dan ben je blij dat je eens samen kan komen en babbelen.

Jeanine (90) › We zitten 3 keer per dag met 4 aan tafel en praten over vanalles, over het nieuws dat we gezien hebben, over dingen die in het leven voorkomen. Dat geeft voldoening. Wij hebben heel veel aan elkaar. Als we het eens moeilijk hebben, dan kunnen we dat ook kwijt.

Lynn (17) › Vriendschap vind ik heel belangrijk. Het gevoel dat je ergens mag zijn en het gevoel hebben ergens bij te horen.

Emma (94) › Ja, vriendschap doet heel veel.

Lola (20) › We kunnen zoveel mogelijk kijken naar het positieve, maar we mogen ook niet vergeten om over de moeilijkere dingen te praten. Ik heb geleerd om te praten en als ik met iets zit, dat te vertellen aan iemand die ik vertrouw. Want als je er alleen mee blijft zitten, dat is niet goed. Het is voor mij belangrijk om open te kunnen zijn met vertrouwde personen. Maar plezier maken en humor hoort er ook bij.

Jeanine (90) › Niettegenstaande het verdriet dat we hebben, hebben wij toch momenten dat we goed kunnen lachen. Het verlies van mijn dochter kwam hard binnen. Ze is 3 jaar ziek geweest en was nog maar 56 jaar. Maar ik heb heel veel steun van mijn tafelgenoten en daar ben ik heel gelukkig mee.

Wat zouden jullie anders hebben gedaan in jullie leven?

Jeanine (90) › Niets. Ik heb een heel gelukkig leven gehad met mijn man. Hij is overleden in 2016. Hij is 88 jaar geworden, maar ik had hem liever nog wat bij mij gehad. We waren content met 2 gezonde kinderen, kleinkinderen en onze ouders, die we door ouderdom hebben moeten afgeven.

Emma (94) › Ik kan niet meepraten over kinderen. Ik beschouwde mijn man als mijn kind. Dat klinkt misschien gek, maar het is zo. Hij deed alles voor mij en ik deed alles voor hem. Wij waren gelukkig op onze manier.

Lola (20) › Wat ik anders zou doen, is eerder aan de alarmbel trekken. Ik sprak niet. Dat maakte dat het allemaal erger werd. Maar wat ik heb meegemaakt heeft mij nu wel gevormd. Het was zwaar en er zijn littekens die over blijven, maar ik sta hier nu. Nu ben ik hier, in het heden. Ik wil naar het heden en de toekomst kijken. Ik heb ook al een aantal mensen verloren. Misschien had ik nog beter kunnen zeggen dat ik van ze hou.

Lynn (17) › Ik denk dat je altijd kan zeggen dat je dingen anders had willen doen. Maar als het er echt op neerkomt, dan zijn dat de keuzes die ik gemaakt heb. En dan kan iedereen rondom me zeggen dat het niet correct is, maar het draait uiteindelijk om gevoel. We moeten soms ook durven kijken naar onszelf en hoe wij ons leven willen leiden.

Wat doen jullie graag?

Jeanine (90) › Ik lees graag een goed boek. Ik doe veel handwerk, brei- en haakwerk en diamond painting. Daar vul ik mijn dagen mee als ik alleen op mijn kamer zit. En voor de rest heb ik mijn kinderen en kleindochter die op bezoek komen. Dat is mijn geluk dat voor mij alles betekent.

Emma (94) › Ik heb alleen nog interesse in muziek. De rest doet mij niets meer. Als ik muziek hoor, ben ik in gedachten bij mijn man en dan voel ik dat hij bij mij is. Als ik 's morgens op sta, zet ik meteen muziek op, dan denk ik aan mijn man, voel ik me verbonden met hem en ben ik gelukkig. Dan denk ik: *'Oh jongen, als ik maar rap terug bij u ben!'* want dat verlang je dan. Het klinkt misschien cru, maar het is zo. Daar leef ik alleen nog voor. Hij heeft 5 jaar kanker gehad en ik heb hem verzorgd. Op het einde lag hij in zijn bed en was hij blind geworden. Dan riep hij: *'Emma, wat ben je aan het doen?' Emma waar ben je? Welke dag is het? Kom eens even bij mij liggen.'* Hij was gelukkig als ik dicht bij hem lag. Hij was heel erg voor zwarte muziek. Hij zei: *'het ritme zit in die mensen'*. Aan Jos zijn bed stond de muziek ook op. Hij kon niet meer zien, schrijven, tv kijken of lezen. De dokter zei: *'Jos, wees blij, je hebt nog muziek'*. Dat was voor hem alles.

Lola (20) › Dat heb ik nu ook al. Muziek brengt herinneringen op. Als ik nu het soort muziek hoor waar ik naar luisterde in mijn moeilijke periode, dan wil ik daar niet meer naar luisteren.

Waar gingen jullie vroeger uit?

Emma (94) › Ik ging in Antwerpen uit samen met mijn man. We gingen dan dansen.

Jeanine (90) › Maar dat waren niet echt dancings in die tijd, eerder cafés die muziek speelden. Ik heb daar mijn man ontmoet toen ik heel jong was.

Emma (94) › Ik wilde niet trouwen maar mijn man wel. Na 2 jaar zei hij dat we moesten trouwen.

Jeanine (90) › Dat was toen niet zoals nu. De kinderen kunnen zich dat niet voorstellen, hoe wij getrouwd zijn. Als ze nu trouwen, dan hebben ze alles. Wij hadden bijvoorbeeld geen radio, dat was te duur, daar spaarden we dan voor.

Alyssa (17) › Ik ben mij wel bewust van hoeveel geluk wij hebben. In onze familie hebben we alles wat we nodig hebben, maar er zijn mensen waarbij dat niet zo is.

Ik mag gelukkig zijn met de kansen die ik heb gekregen.
Jeanine (90) › Mijn man en ik hebben heel hard gewerkt. Ik werkte in de mode. En door hard te werken hebben wij ons leven opgebouwd en zijn we verder in het leven geraakt dan onze ouders.

In welke mate is uiterlijk belangrijk voor jullie?

Jeanine (90) › Dat valt nog mee. Je uiterlijk verandert, met gebreken en rimpels, maar het doet veel als je er nog goed voorkomt. Ik ben graag netjes gekleed. Emma ook.
Emma (94) › Dankjewel Jeanine, en jij hebt toch niet zoveel rimpeltjes…
Lola (20) › Er zijn dagen dat ik er niet veel moeite voor doe, andere dagen wat meer. Ik ben wel graag deftig maar ik steek er niet veel energie in. Je af en toe eens opmaken is wel leuk maar ik schmink me niet veel. Er zijn er veel van onze leeftijd die heel erg geschminkt zijn.
Lynn (17) › Ja, en dat geeft mij een beetje het gevoel dat je jezelf niet laat zien, je verstopt je achter een masker. Het maakt niet uit hoe je er uit ziet, we zijn allemaal mooi en dat mag gezien worden.
Emma (94) › En als je jong bent, ben je mooi!
Alyssa (17) › Iedereen is mooi.
Jeanine (90) › Veel mannen hebben dat ook niet graag, al die schmink. Mijn man had dat niet graag.
Lola (20) › Mijn vriend ziet het niet eens als ik iets op heb.
Emma (94) › Hij zal jou naturel mooi vinden.

In welke mate speelt het geloof nog een belangrijke rol in jullie leven?

Emma (94) › Ik bid nog altijd mijn weesgegroetjes. Het Onzevader ken ik niet meer, dat is te lang geleden. Maar Onze Lieve Vrouwke wel en Heilige Antonius staat ook bij mij, die heb ik nodig om mij te helpen bij verloren zaken. Zo was ik mijn stofvod kwijt, ze zat in de stofzuigerzak. Ik heb toen dikwijls gebeden en gevraagd: '*Allé jong, help mij eens!*'. Ik ging daarin kijken en daar zat ze.
Lola (20) › Ik geloof in mijn engelbewaarder. Mijn opa is overleden en ik geloof wel dat hij nog in de buurt is. Maar ik geloof niet actief in een godsdienst, ik heb dat ook niet in mijn opvoeding meegekregen.
Jeanine (90) › Toen ik nog op mijn appartement woonde en nog goed was, ging ik elke week naar de kathedraalmis. Nu gaat dat niet meer en volg ik die mis op TV. Voor mij is het geloof wel belangrijk.
Alyssa (17) › Ik geloof er zelf niet in, maar mijn mama is heel gelovig opgevoed. Ik ben wel gedoopt en heb mijn communies gedaan. Met Kerstmis gaan wij ook jaarlijks naar de middernachtmis in Antwerpen. Het zit wel in mijn leven, ik durf niet uitsluiten dat er iets is, maar ik geloof eerder in mezelf, in anderen en in wetenschap.
Lynn (17) › Ik geloof niet echt in een god, ik ben ook niet gedoopt. Ik geloof in de wetenschap en in mensen.
Jeanine (90) › Is er iets of is er niets… We kunnen maar hopen. Wij zijn opgegroeid in een christelijk gezin. Wij moesten op zondag naar de mis. Dat was in onze tijd zo.
Emma (94) › Bij mijn man was dat niet. Hij zei altijd: '*Ik heb mijn dingen en gij hebt die van u, en ik ben niet tegen dat van u*'. Hij kende bijvoorbeeld de communie niet. Maar we zijn we daar nooit mee in botsing geweest. De liefde overwint alles. Ik ben geboren op de boerenbuiten, een groot verschil met Antwerpen. Mijn grootmoeder was ook heel gelovig, je moest niet zeggen dat je niet naar de kerk ging.
Jeanine (90) › Als wij in de klas kwamen, dan moest wij naast onze bank gaan staan en eerst bidden. Ook voor en na het eten moesten we bidden en danken voor de spijzen die we gekregen hadden.
Lola (20) › Dat doen wij met de scouts ook, danken voor het eten. En ik weet nog dat ik in de kleuterschool het Onzevader moesten leren en dat voor het eten moest opzeggen.
Emma (94) › Ik bid niet meer. Als ik naar een begrafenis moet en het Onzevader wordt gebeden dan kan ik dat niet meer.
Jeanine (90) › Als je er goed over nadenkt dan kan je dat nog wel. Een paternoster kennen jullie ook niet zeker? Ik heb dat aan mijn bed hangen. En een boek van de Heilige Rita ook. Als ik 's avonds ga slapen dan bid ik mijn rozenhoedje en voor de Heilige Rita van Kontich lees ik een gebedje.

Waarover maken jullie je zorgen?

Jeanine (90) › Over mijn dochter, want ik heb er nog maar 1. Ik maak me ook zorgen als mijn kleinkinderen met de auto weg zijn. Ze rijden heel goed maar het ligt niet altijd aan hen.
Lola (20) › Ik ga dinsdag mijn rijbewijs halen. Het heeft wel even geduurd, ik merk dat ik nog heel voorzichtig rij. Ik maak me zorgen over mijn kat die wat problemen heeft en over mijn oma, die net haar tweede partner verloren is en ze lijdt daar onder. Ik wil er zoveel mogelijk voor haar zijn, dus als ik mijn rijbewijs heb, kan ik vaker naar haar toe rijden of haar helpen.
Lynn (17) › Ik denk vaak aan de toekomst en hoe het is in onze maatschappij. Alles is nu zo duur. Het is niet meer zoals vroeger en dat baart mij soms wel zorgen. Waar ga ik terecht komen? Ga ik er geraken? Uitein-

delijk gaat dat wel lukken, maar op dit moment is het nog onzeker. Thuis waarschuwen ze ons ook vaak, dat het niet gemakkelijk zal zijn.

Jeanine (90) › Voor ouders is het ook niet altijd gemakkelijk. Als je een kind hebt dat bekwaam is om verder te studeren, kost dat enorm veel geld. Ik had verder kunnen studeren maar bij ons was er het geld niet voor. Mijn broer mocht wel gaan studeren, omdat hij een jongen was en opgeleid moest zijn om later voor het gezin moest zorgen. Maar ik heb niets tekort gehad, ik vond gelukkig een goede job.

Emma (94) › Ik ben tot mijn 14 jaar naar school gegaan. Dan moest ik gaan werken en ging ik poetsen bij een gezin met veel kinderen. Dan ben je ook nog maar een kind, maar je moest vooruit. Dat was tot 22u 's avonds en dan mocht ik gaan slapen. Ik mocht niet samen aan tafel met hen, ik moest in de kelder eten. Daar kan ik een boek over schrijven. Maar ja, het is voorbij. Ik heb veel traantjes gelaten. Maar je bent een kind en je bent verplicht. Je kan niet anders.

Jeanine (90) › De tijd van toen kunnen de kinderen zich nu niet meer voorstellen.

Alyssa (17) › Ik ga graag werken. Ik werk in de horeca op donderdag, vrijdag en zaterdag. Dat zijn lange dagen, vaak tot middernacht. Het is leuk en het geeft mij zelfstandigheid. Ik hoef dat niet te doen, ik heb ouders die mij steunen, maar ik vind het belangrijk dat je iets doet, ik wil op mijn eigen benen staan.

Lola (20) › Ik woon alleen met hulp van mijn ouders. Ik heb heel veel geluk dat ik alleen mag wonen. Ik krijg zakgeld maar ik wil gaan werken zodat ik voor mezelf kan zorgen.

Jeanine (90) › Het is heel belangrijk dat je weet dat het geld niet in je schoot geworpen wordt en dat je er voor moet werken.

Zijn er levenswijsheden die jullie onze lezers willen geven?

Jeanine (90) › Kijk wie er op je pad komt. Op wie word je verliefd? Als er liefde is, kan er veel. Je moet beide gaan werken om er te geraken. En het is niet alleen verliefdheid dat telt, ook liefde en vriendschap doen veel. De wereld is zo slecht geworden, jonge meisjes die aangevallen worden door mannen... Dat vind ik niet fijn.

Emma (94) › Dat heeft de media meegebracht, die laten vanalles zien, ze schotelen het allemaal voor. Dat was vroeger niet waar.

Lynn (17) › Er zijn ook heel veel gevaren die het internet, de sociale media, met zich meebrengen. Maar het brengt ook nieuwe opportuniteiten en kansen met zich mee. Als je het niet hebt, hoor je er niet bij.

Alyssa (17) › Ik zou niet zonder kunnen. We hangen er op bepaalde vlakken aan vast, op school is ook alles gedigitaliseerd.

Jeanine (90) › Tegenwoordig kan je niet meer anders. Ik heb zelf een telefoon en tablet waar ik informatie over brei- en haakwerkjes op terug vind. Er zijn ook mensen die het niet kunnen betalen, dat is wel erg. We zijn niet allemaal geboren in een prinsenkasteel he…

Reflectie van Lola (20 jaar)

Op 31 maart 2023 zijn we in gesprek gegaan met 2 vrouwen van rond de 90 jaar. Ik wist niet goed wat ik mocht verwachten, ik liet het volledig op mij afkomen. De vragen waren al voorbereid door de organisatie. De 2 vrouwen hadden ook op voorhand de vragen gekregen.

We kwamen aan in het lokaaltje en de dames zaten al rond het tafeltje. Eerst hebben we ons voorgesteld aan elkaar en vertelden we waarom wij als studenten mee aanwezig waren. Dan zijn we gestart met het gesprek.

De vragen waren soms wel wat complex, maar over het algemeen waren ze luchtig. Alle vragen konden beantwoord worden en iedereen luisterde aandach-

tig naar elkaar. Dit vond ik heel fijn en ik ervaarde een fijne sfeer in de groep. Er was ruimte om zowel moeilijke als positieve ervaringen te delen.
Het gesprek liep niet altijd even makkelijk voor de 2 dames, aangezien ze veel hebben meegemaakt en er nog verdriet zat. Er kwamen dan wel wat emoties los. Er werd tijd en ruimte gemaakt om hiernaar te luisteren. Na een diepzinnige vraag of onderwerp werd er meestal een andere vraag gesteld om het gesprek terug wat luchtiger te maken.
Er werd ook veel gelachen. De dames hadden veel te vertellen en dat was heel aangenaam om te zien dat ze er ook echt van genoten. Ook al hebben ze veel moeilijke ervaringen meegemaakt, ze hadden ook veel fijne en grappige verhalen te vertellen.
Wat mij opviel, was dat er al een prachtige vriendschap is ontstaan tussen hen. Ze ondersteunen elkaar en kunnen goed bij elkaar terecht. Dat vond ik erg mooi om te zien en ik voelde ook dat de vriendschap veel betekent voor hun beide.
Ik heb heel wat bijgeleerd tijdens het gesprek, wat ik niet echt had verwacht. Ik onthoud vooral dat je mag genieten van je leven en je niet te veel zorgen moet maken over zaken die kunnen gebeuren. Er zullen tegenslagen op je pad komen, maar ook veel positieve ervaringen en geluk. Familie en vrienden hebben waar je bij terecht kan, is ook heel belangrijk zodat je niet alleen bent. Je geraakt zeker tot bij je doelen als je ervoor werkt en gemotiveerd bent. Weet wel dat geld niet aan de bomen groeit, maar dat je er werkelijk voor moet werken.

Ik hoop dat zij er even hard van hebben genoten dan ikzelf, het heeft me veel voldoening geven. Het was zelfs moeilijk en jammer tegelijk om het gesprek af te ronden aangezien de dames nog zoveel te vertellen hadden en wij ook geïnteresseerd bleven luisteren.
Ik ga alvast met een goed gevoel naar huis en ik hoop dit nog een keer te kunnen doen in de toekomst.

Lola Geerts, leerling 6e jaar gezondheid-en welzijnswetenschappen, SAL .

Indien u nog vragen heeft rond mijn reflectie kan u mij gerust mailen (lola.geerts@leerling.sal.be)

Steun PHA door online te shoppen

POWERED BY TROOPER

Postkantoor 00/00/00

"Ik vroeg je om een brief naar mij te schrijven als je aan de overkant bent aangekomen...
In afwachting schrijf ik jou."

© Dieter Debruyne

Tine Marie Van Damme is de postbode en oprichtster van het Postkantoor 00/00/00. Tine Marie verloor haar grootmoeder en vroeg haar of ze een brief wou sturen als ze aan de overkant was aangekomen. Ze vertelde haar dat haar brief lang onderweg zou zijn. In afwachting besloot Tine Marie om een postkantoor op te richten voor brieven naar overleden mensen.

Tine Marie Van Damme studeerde orthopedagogie en volgde een postgraduaat rouw- en verliescounseling.

Wie is en wat doet postkantoor 00/00/00?

Wij bestaan sinds 5 januari 2017. Wij zijn een postkantoor voor overleden mensen. Nabestaanden kunnen een brief sturen naar een overleden geliefde en die dan posten naar een anonieme postbus. De postbode ben ik zelf. Ik haal de brieven op en lees ze. Ik haal dan een citaat uit de brief en deze plaats ik op de website van het postkantoor. Zo weet de schrijver dat de brief is aangekomen. Daarna gaat de brief naar een beeldend kunstenaar. Die leest de brief ook en maakt op basis hiervan en van een gesprek een interpretatie van de brief in een beeld. Dit noemen we een 'hertekening'. Enkele kunstenaars geven na het gesprek al een afgewerkt product mee, maar er zijn er die eerst een storyboard, een voorlopige schets of notities maken. Maar de verteller krijgt al wel iets te zien van hoe de tekening er zal uitzien. Daarna ontvangen ze een afwerkt product via de post en hebben ze 3 maanden voorkooprecht om het originele werk aan te kopen.

We stonden in het verleden al op verschillende locaties, zoals onlangs op 'De Dood Leeft', waar 8 kunstenaars life aan het tekenen waren. Zulke activiteiten willen we in de toekomst uitbreiden.

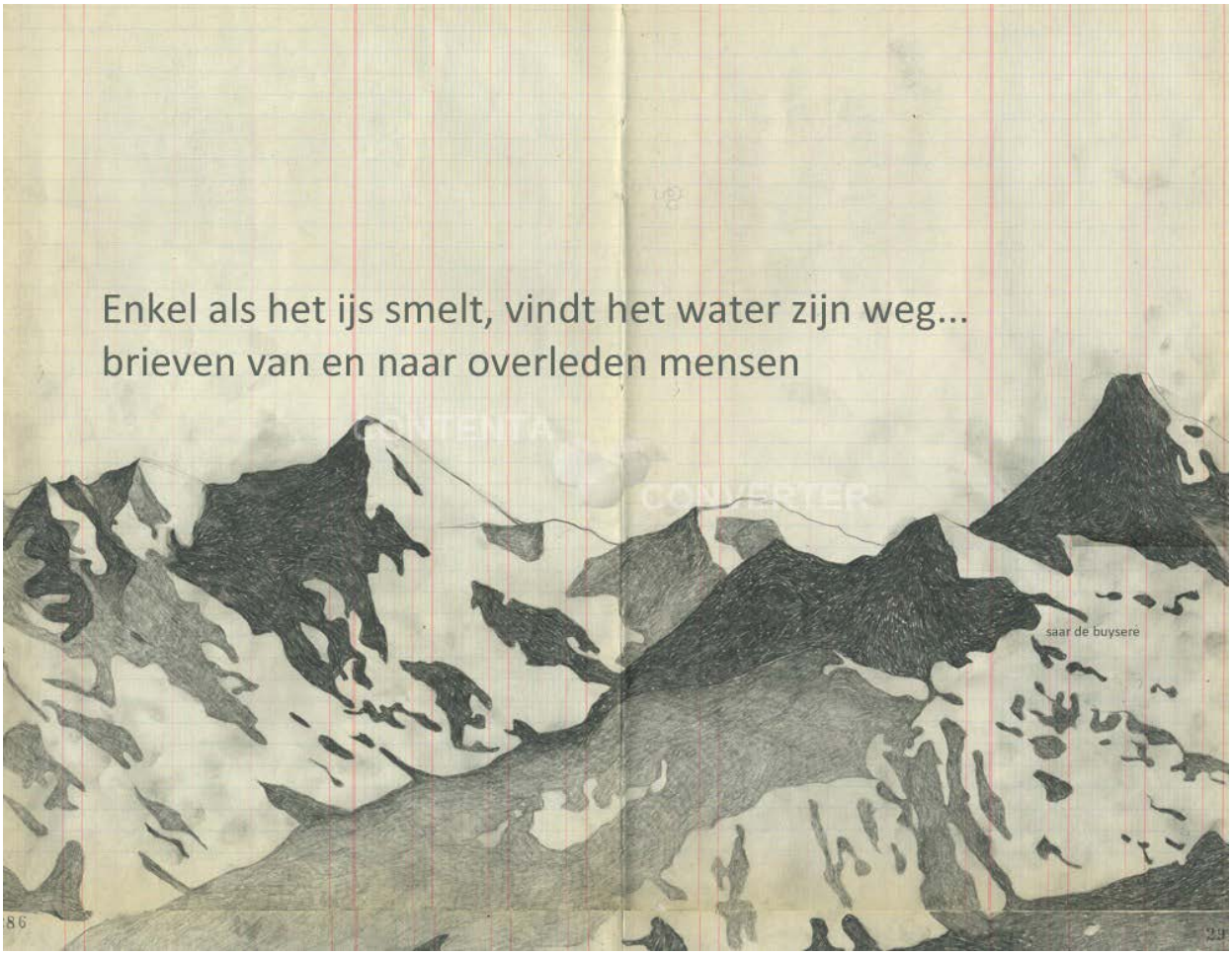
Waarom werd het postkantoor opgericht?

De oprichting heeft een link met mijn eigen verlieservaring. Ik ben 9 jaar geleden mijn grootmoeder verloren. Zij was als een moeder voor mij. Tijdens mijn allerlaatste gesprek met haar vroeg ik haar of ze een brief wou schrijven naar mij als ze aan de overkant was aangekomen. Ze antwoordde: "Ik denk dat mijn brief lang onderweg zou zijn". En omdat mijn brievenbus altijd leeg zou blijven, wou ik die vullen met andere post. Je kan een brief schrijven naar Sinterklaas, Spanjestraat 1, 0612 Hemel. Maar er is geen enkele manier, nergens op de wereld, een brievenbus voor brieven naar overleden mensen. Met een klein hartje heb ik dat de wereld in gezet, niet wetende of mensen daar nood aan zouden hebben. Maar de brieven zijn gekomen, en zijn blijven komen. Er zijn 2 à 3 brieven per week. Maar tijdens de donkere dagen kan dat aantal oplopen naar 15 à 20. Er zijn al 1000 brieven binnengekomen sinds het ontstaan van het project.

Wat zijn 'hertekeningen' precies? Hoe komen die tot stand?

Er zijn 14 kunstenaars verbonden aan het project. Elke kunstenaar is vrij in zijn interpretatie en hoeft geen rekening te houden met het citaat dat ik selecteer. Zo weinig mogelijk mensen lezen de brief, enkel diegenen die iets moeten kunnen teruggeven aan de briefschrijver. Ik heb gisteren een interview gehad met kunstenares Penelope Deltour en zij vertelde dat zij op zoek gaat naar een sprankel hoop in de brief. Zij kruipt in de brief en gaat op zoek naar wat die persoon echt wil vertellen, naar de essentie en wat daar een troostend beeld bij zou kunnen zijn.

Het zijn allemaal professionele kunstenaars. De beelden die ze maken moeten passend zijn voor het Postkantoor. Het moeten mensen zijn die zich kunnen inleven in een verhaal en empathisch kunnen luisteren, dus het



is niet evident om juiste kunstenaars te vinden. We zijn gestart met 1 kunstenaar en omdat er steeds meer post kwam, zijn er daar dan 13 bijgekomen. Het zijn allemaal vrouwen. Ook de meeste briefschrijvers zijn vrouwen. Ze hebben allemaal een eigen stijl. Het lot beslist welke kunstenaar jouw brief hertekent.

Wie willen jullie graag bereiken?

We willen troost geven in donkere dagen. We willen mensen de mogelijkheid geven om nog een (liefst handgeschreven) brief te schrijven. Je kan het gewroet op papier nog zien. Ik vind het heel belangrijk dat mensen hun emoties kunnen neerpennen. We willen mensen de mogelijkheid geven om te zeggen wat er nog gezegd moet worden. En we sturen een troostend antwoord in return. Jammer genoeg niet het antwoord dat de mensen graag zouden willen krijgen, namelijk een antwoord van de overledene. Meer dan dat pretenderen wij niet te zijn. Wij krijgen altijd laatste brieven, het is nog nooit voorgevallen dat iemand nog een tweede brief schrijft.

Hoe vinden mensen jullie?

Via mond-aan-mond reclame en via sociale media. Wij posten op sociale media altijd de hertekening en het citaat, nadat de briefschrijver het antwoord heeft ontvangen. We hebben ook wel wat persaandacht gekregen. Het postadres is: Postbus 40, 9000 Gent-Centrum.

Hoe zien jullie de toekomst?

Wij krijgen subsidies van de stad Gent maar dat is niet voldoende, dus wij hopen op meer. En we hopen dat meer mensen de originele tekening aankopen zodat het Postkantoor kan blijven bestaan en dat de kunstenaars ook vergoed worden, want dat is puur vrijwilligerswerk dat zij doen. Mijn droom is om een klein fysiek postkantoor naast B-Post te hebben, maar daar zijn nog geen concrete plannen voor.

https://postkantoor.org/

© Dieter Debruyne

Kunstenares Tamara De Prest

Via een bevriende kunstenares kwam ik terecht bij het Postkantoor 00/00/00. Ik was geraakt door een prachtige tekening die zij had gedeeld op sociale media, zonder te beseffen dat deze verbonden was aan het Postkantoor 00/00/00. Geïntrigeerd door dit verband, besloot ik om verder onderzoek te doen en de volledige website te verkennen. Als visueel verhalenverteller vertaal ik mijn eigen emoties en streef ik ernaar om via mijn werk ook troost te bieden aan anderen. Het idee om deel uit te maken van het Postkantoor 00/00/00 leek me daarom heel waardevol. Na een jaar nam ik de moedige stap om contact op te nemen met Tine Marie, de oprichtster van het Postkantoor 00/00/00. Tijdens onze eerste bijeenkomst toonde ik enkele van mijn tekeningen en we hadden meteen een goede klik. Nu, een anderhalf jaar later, ben ik nog steeds actief bij het Postkantoor 00/00/00 en koester ik warme herinneringen aan mijn beginnende stappen binnen dit prachtig initiatief. Het proces van het maken van een herinterpretatie van een brief is uniek voor elke brief die ik ontvang. Ik vind het belangrijk om een moment van stilte te nemen en de brief in zijn geheel door te lezen, zodat ik de inhoud echt kan laten bezinken. Bij sommige brieven ontstaat er meteen een beeld in mijn hoofd, terwijl dat bij andere brieven wat langer duurt. In dat geval leg ik de brief even weg en pak ik deze een paar dagen later weer op. Over het algemeen probeer ik altijd om de kern van de brief te achterhalen, de specifieke zinnen, woorden en betekenissen die tussen de regels door staan geschreven. Vervolgens breng ik die ideeen samen in mijn verbeelding. Pas wanneer die volledig vorm heeft gekregen, begin ik met het uittekenen van de definitieve versie. In mijn herinterpretaties van brieven streef ik er altijd naar om een gevoel van troost en comfort over te brengen. Dit doe ik door het gebruik van symbolen en kleuren. Symbolen kunnen bijvoorbeeld verwijzen naar de betekenis van bepaalde bloemen, vogels of andere dieren, en ik gebruik ook vaak handen als een troostend element. Soms zoek ik inspiratie in sprookjes en andere verhalen.Bij het bepalen van mijn kleurenpalet ga ik op zoek naar de psychologische betekenis van elke kleur. Ik heb enkele boeken over kleurenpsychologie verzameld en heb zelfs een online cursus gevolgd om mijn kennis te verbreden. Elk kleurgebruik heeft een specifieke betekenis en ik probeer een harmonieuze boodschap over te brengen met mijn kleuren.De keuze voor het materiaal varieert van grafiet- en kleurpotloden tot bister en aquarelverf. Ik voel intuïtief aan wat het beste past bij de specifieke uitwerking van elke brief en kies mijn materiaal dienovereenkomstig. Het aquarelpapier dat ik gebruik voelt zacht aan en biedt een goede basis voor het creëren van mijn hertekening. Ik vind het tekenen voor het postkantoor een ontspannende bezigheid. Ondanks dat het soms lastig kan zijn om de inhoud van een brief te vertalen, werkt het proces van hertekenen toch een beetje helend voor mij. Wanneer ik een hertekening heb voltooid, bewaar ik deze zorgvuldig in een album. Het geeft mij voldoening wanneer originele hertekeningen bij de betreffende briefschrijvers terecht komen. Dat betekent dan dat ik een brief correct heb geïnterpreteerd en het juiste antwoord heb gegeven op wat de briefschrijver net nodig had om het verlies een plaats te geven. Hoewel de brieven mij niet persoonlijk zullen achtervolgen, blijven de verhalen bij mij en zal ik ze nog lang herinneren.

© Dieter Debruyne

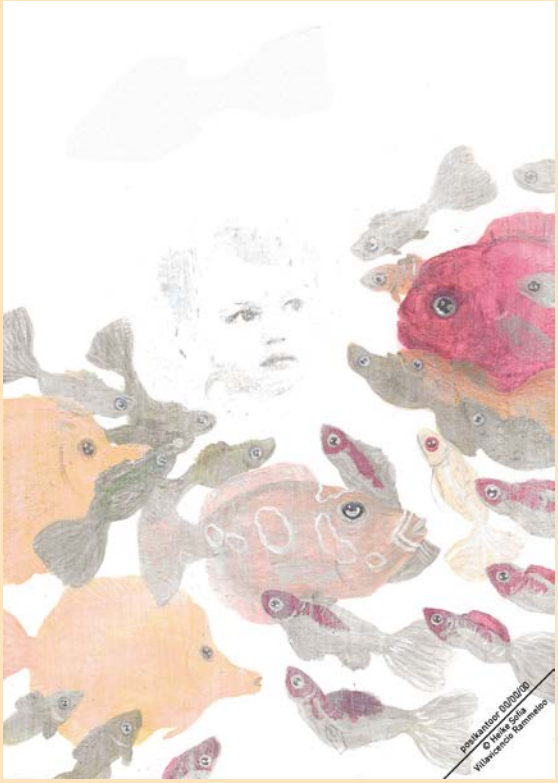
Kunstenares Heike Sofia Villavicencio Rammeloo

Ik stond in het kunstenaarshuisje van Watou en er lag daar een heel klein kaartje. Op de voorkant stond een illustratie van mijn eerste prentenboek: Anna en de dromenmaker. Een bijzonder boek dat zeer belangrijk is voor me want het is opgedragen aan mijn overleden mama. Tine-Marie nam het kaartje mee en zo kwamen we een tijdje later met elkaar in contact. Ze vertelde mij over het Postkantoor 00/00/00. Het ontstaan alsook het idee erachter vond ik bijzonder.

Tine Marie leest de brief die binnenkomt in het Postkantoor en kiest er een citaat uit. Hierna komt de brief naar een tekenaar. Je weet als tekenaar niet op voorhand wat er in de brief staat of aan wie deze gericht is (de brief wordt enkel gelezen door Tine-Marie en 1 van de illustratoren), dat is het mooie aan dit verhaal. Ik lees de ontvangen brief meerdere malen en afhankelijk van het moment maak ik enkele kleine schetsen. Soms gebeurt het ook dat ik de brief even laat liggen want zo kan het 'zaadje in mijn hoofd' beginnen groeien. Het is een zeer gevoelsmatig tekenproces en tegelijk doordacht. Zo zal ik bijvoorbeeld rekening houden met het seizoen waarbij de dierbare overleden is. De natuur is een belangrijk deel in mijn werk. Het weerspiegelt het leven die rondom jou gewoon verder gaat terwijl jouw eigen verhaal in dit leven even stopt. Tegelijkertijd kan het net wat moois in zich meedragen en je op momenten doen verwonderen.

Mijn 'stempel' in elke hertekening is een kleine blinddruk die ik verwerk in het totale beeld. Het idee groeide gaandeweg om een extra dimensie aan de tekening toe te voegen. De blinddruk is niet altijd meteen zichtbaar, het hangt soms samen met hoe het licht op de tekening valt maar wat zeker is, het is altijd voelbaar. Zo gaat dat ook bij verdriet. De blinddruk is een element die ik zoek in de brief en is vaak gelinkt aan de persoon voor wie de brief werd geschreven.

Zo kreeg ik eens een brief aan een overleden vriendin. De twee vriendinnen kruisten elkaars pad toevallig en vanaf die dag werden ze beste vriendinnen. Samen maakten ze tal van reizen en sinds de dood van haar vriendin kreeg ze vaak 'tekens'. Deze twee zaken combineerde ik. Zo kwam ik uit bij 'vliegertjes' (de zaden van de esdoorn). Ik verstopte een blinddruk-vliegertje in de tekening. Het is soms wel een uitdaging om een juist element te vinden maar gelukkig is het trage post en kan ik de nodige tijd nemen.



De eerste tekeningen waren soms heel lang zoeken, vooral door het kleine formaat maar ook omdat ik een verwachting wilde inlossen tegenover de briefschrijver die me hun verhaal toe vertrouwde. Deze verwachting heb ik wel losgelaten, want soms zal een tekening spreken tot een briefschrijver en in sommige gevallen minder. Dat is oké. Voor mij gaat het nu over een betekenis die ik op mijn manier kan geven binnen het rouwproces van iemand. Het verdriet zal ik nooit kunnen weghalen en dat is ook niet de bedoeling, maar ik kan het verdriet en gemis wel een plek geven in de vorm van een hertekening.

Ik hoop om via deze 'taal' de briefschrijver een antwoord te geven waarin ik die troost en erkenning kan meegeven. Een soort van symbolische knuffel.

Elke brief zal op de een of andere manier blijven hangen. Ik denk ook wel een beetje dat dit in mijn aard ligt, ik ben op dat vlak best gevoelig. Mijn eigen levensverhaal speelt natuurlijk ook een rol hierin, zo kunnen brieven gericht aan een mama wel zeer dichtbij komen doordat ik zelf mijn mama verloor op jonge leeftijd. Langs de andere kant heeft me dit ook wel een kracht gegeven doordat ik zelf veel heb doorvoelt. Als een brief té dichtbij komt durf ik hem wel even aan de kant te leggen. Ik vind het belangrijk om bij het verhaal van de briefschrijver te blijven. Het valt me op dat in quasi alle brieven vaak de kleine dingen worden gemist. De zaken die bijna vanzelfsprekend zijn geworden doorheen het leven en dan plots wegvallen. Een gerecht, samen lachen, een knuffel, een geur of een lied … Dat is eigenlijk de essentie van het leven denk ik. Het bijeenkomen van vele kleine dingen die samen iets groots in zich dragen. Het project postkantoor 00/00/00 blijft me nauw aan het hart zeker met het idee dat je iemand even kan helpen met het dragen van zijn/haar verdriet en te laten voelen dat ze niet alleen zijn. Ik hoop op verbinding en dat iedereen een plekje krijgt om verdriet te (mogen) hebben en te kunnen delen.

www.heikesofia.com

GIFTEN / SPONSORS

PHA bedankt alle sponsors voor de giften van de voorbije maanden!

Speciale dank aan volgende sponsors:

Universiteit Antwerpen

Met steun van Kom op tegen Kanker

LIONS INTERNATIONAL

International Women's Contact Antwerp

Carrefour Edegem | Prins Boudewijnlaan 306 | 2650 Edegem

Proxy Delhaize | Groen kwartier

Steun PHA

PHA vzw realiseert haar werking met beperkte middelen. Elke schenking klein of groot, is dan ook heel welkom.

MET FISCAAL ATTEST

Voor elke storting van €40 (of de som van minimum €40 op jaarbasis) kan PHA een attest afleveren waarmee u het gestarte bedrag kan ingeven op uw jaarlijkse belastingaangifte. Het attest wordt begin april van elk jaar toegezonden. Graag met vermelding van PHA-AK349200 + naam gever

Giftenrekeningnummer PHA:
IBAN BE42 7310 4624 7854
Bestemmeling UA-Antwerpen

ZONDER FISCAAL ATTEST

Giftenrekeningnummer PHA:
IBAN BE47 4099 5863 5280

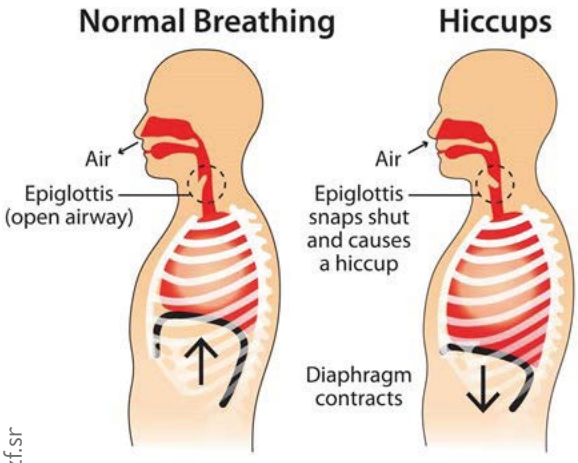
Dankjewel

Samenvatting richtlijn HIK in de palliatieve zorg

pallialine
Richtlijnen Palliatieve Zorg

Inleiding

Hik (singultus) is het gevolg van het herhaald, onwillekeurig en onregelmatig samentrekken van het middenrif en van de hulpademhalingsspieren. Dit leidt tot een plotselinge inspiratie en wordt direct gevolgd door sluiting van de stembanden, wat het typische hikgeluid veroorzaakt.
Hoe hik ontstaat is niet volledig opgehelderd. Hik wordt gezien als een reflex die loopt via een reflexboog die afferent (sensibel) verloopt via de nervus vagus, nervus phrenicus en sympathische zenuwbanen op niveaus T6-T12 naar hikcentra op diverse plaatsen in het centrale zenuwstelsel.



szf.sr

Oorzaken

Acute Hik	Chronische Hik
• Inname koude of warme dranken • Maagdistensie en -dilatatie • Roken • Plotse schommeling van omgevingstemperatuur • Alcohol • Anesthesie en post-operatief • Gastroscopie • Koorts en sepsis • Aritmie • Emoties en stress	• Irritatie van nervus vagus en nervus phrenicus over het verloop van: o Hoofd/halsregio (bv. vreemd voorwerp in gehoorgang of halstumoren) o Thorax (bv. pneumonie) o Abdomen (bv. slokdarm-, maag-, lever-, en galwegpathologie of irritatie van het middenrif • Schade aan CZS of metabool/toxische oorzaak • Idiopathische hik

Diagnostiek

Acute hik is meestal zelfbeperkend of gaat met eenvoudige maatregelen over. Diagnostiek richt zich hierdoor vooral op chronische hik.

Anamnese:
- Medische voorgeschiedenis
- Medicatiegebruik
- Ernst en duur van de hik
- Aanhouden van hik tijdens de slaap (wijst op organische oorzaak)
- Invloed van hik op lichamelijk en psychisch welbevinden
- Invloed van factoren op de hik
- Retrosternale pijn, refluxklachten, maagbranden
- Effect van eerdere behandelingen
- Volheidgevoel, pijnklachten, misselijkheid en braken (wijst op maagdilatatie)
- Koorts
- Respiratoire klachten
- Recente chirurgie/narcose
- Neurologische symptomen
- Alcoholgebruik

Lichamelijk onderzoek:
- Tekenen van infectie
- Afwijkingen van
  - o Keel (o.a. faryngitis, keeltumoren)
  - o Hals (o.a. zwellingen, nekstijfheid)
  - o Thorax (o.a. trauma, pneumonie, pericarditis)
  - o Abdomen: (o.a. opzette hypertympanie, drukpijn, weerstand, …)
- Neurologische afwijkingen

Aanvullend onderzoek:
- Bloedanalyse
- RX-thorax
- Gastroscopie

Beleid

Acute hik is meestal eenvoudig te behandelen met niet-medicamenteuze maatregelen. Chronische hik zal bijna altijd medicamenteus benaderd worden.

Niet-medicamenteuze behandeling:
- Stimulatie van de nasofarynx: gorgelen, drinken aan overzijde glas, ijswater drinken, ijsblokjes of ijsschilfers opzuigen, op citroen bijten, …
- Droge korrelsuiker eten
- Adem inhouden, hyperventileren, …
- Prikkeling nervus vagus: valsalva maneuver, beide pinken in oren steken, …
- C3-C5 dermatoomstimulatie: nekregio masseren, acupunctuur
- Ledigen maaginhoud door maagsondage of maagspoeling met ijswater
- Digitale rectale massage
- Sexuele activiteit
- Schrikreactie, mentale afleiding, hypnose
- Heelkunde: block nervus phrenicus, microvasculaire decompressie van de nervus vagus, …

Oorzakelijke benadering heeft het meeste kans tot succes. Beoordeel de behandeling in het perspectief van de ernst, duur en belasting van de hik, de belasting van de diagnostiek en van de behandeling van de oorzaak en de wens, de conditie en de levensverwachting van de patiënt.
Overweeg, afhankelijk van de oorzaak, de volgende behandelingen:
- Behandeling van refluxoesofagitis of gastritis: zuurremmers
- Maagdilatatie: gastrokineticum
- Behandeling van infecties
- Behandeling van de onderliggende maligniteit
- Verwijderen corpus alienum in keel-neus-oorgebied
- Hersenoedeem bij hersentumoren of hersenmetastasen: hoog gedoseerde corticoïd
- Wijzigen of staken van medicatie
- Correctie van elektrolytstoornissen
- Uitleg en ademhalingsinstructie bij hyperventilatie
- Stent of nefrostomiekatheter bij nierinsufficiëntie door ureterobstructie

Medicamenteuze benadering:
Medicatie wordt opgestart wanneer eenvoudige, niet-medicamenteuze maatregelen geen verbetering geven en waarbij oorzakelijke behandeling niet mogelijk is of weinig effectief gebleken is:
- Baclofen blijft 1ste keuze: opstart per os met 3x 5mg/dag en verhogen op geleide van effect tot maximum 3x 25mg/ dag
- Baclofen kan gecombineerd worden met
  - o Neuroleptica: Haldol, Olanzapine
  - o Anti-epileptica: Gabapentine
  - o Nifedipine
  - o Anti-depressiva
- Metoclopramide: 3x 10-20mg per os per dag of 3x 20-40mg suppo/dag
- Magistrale verwerking van chloorpromazine in suppo's indien andere geneesmiddelen geen effect hebben (3-4x 25mg suppo/dag)
- Niet-orale medicaties:
  - o Metoclopramide suppo of intra-musculair
  - o Chlorpromazine suppo (magistral)
  - o Haloperidol subcutaan
  - o Midazolam subcutaan
  - o Nimodipine intra-veneus

Schema en details van deze medicatie is terug te vinden in de volledige richtlijn 'HIK' op de website www.pallialine.be.

Bronvermelding
Deze richtlijn is gebaseerd op de Nederlandse richtlijn 'Hik'-versie 2009. Ze is vertaald naar de Vlaamse situatie door:
- *Patrick Simons M.D.: huisarts (Halle) en eguipearts Omega (Wemmel)*
- *Hendrik Reynaert M.D. Prof. gastroenterologie, Universitair Ziekenhuis Brussel*
- *Bie Lambrechts: palliatief verpleegkundige van PTZ team Omega (Wemmel)*

PALLIATIEVE ZORG IS VAN IEDEREEN

palliatieve zorg VLAANDEREN

VLAAMS CONGRES

19de editie

10 oktober 2023

10 u tot 16.30 u

NTGent - Sint-Baafsplein

10 oktober 2023

10 u tot 16.30 u

NTGent - Sint-Baafsplein

VLAAMS CONGRES

PALLIATIEVE ZORG IS VAN IEDEREEN...

10u00 - 10u15:	Opening congres
10u15 - 11u00:	Ronny D'Hulster *... dus ook voor families?*
11u00 - 11u15:	Broers Sercu *muzikaal intermezzo*
11u15 - 12u00:	Nele Van Den Noortgate *... ook voor de kwetsbare oudere*
12u00 - 13u00:	Lunchpauze
13u00 - 13u20:	Karel Hermans *... wat doet het beleid voor mantelzorgers?*
13u20 - 13u45:	Jurn Verschraegen *... de moedige ontdekkingsreiziger: mantelzorg en dementie*
13u45 - 14u05:	Bart De Moor *... ook bij nierfalen*
14u05 - 14u50:	Panelgesprek o.l.v. Gert Huysmans met: Bart De moor, Evi Eerdekens, Ellen Van der Gucht en Katleen Van Eemelen *... ook als je geen kanker hebt*
14u50 - 15u05:	Broers Sercu *muzikaal intermezzo*
15u05 - 15u35	Koffiepauze
15u35 - 16u20:	Mirjam Willemsen: *'Palliatieve zorg is van iedereen'*
16u20 - 16u30:	Afsluiting congres

palliatieve zorg VLAANDEREN

Om goede zorg te kunnen bieden heb je een goed zorgnetwerk nodig. Daar zijn we ons bij PHA ten volle bewust van. We geven jullie met deze rubriek graag een inkijk in een organisatie waarmee we samenwerken. Dit keer neemt Christine van het **Berrefonds** het woord.

Christine Vandenhole en haar man Wouter richtten in 2009 het Berrefonds op ter nagedachtenis van hun zoontje Berre*. De vzw biedt ondersteuning aan ouders en families van kinderen die overlijden tijdens de zwangerschap, na de geboorte en tot de leeftijd van 12 jaar.

Wouter en ik hebben na het verlies van Berre* zelf ervaren hoe weinig handvaten er zijn wanneer het ondenkbare je overkomt. We hoopten om daar met de oprichting van het Berrefonds verandering in te kunnen brengen. Van bij de start konden we rekenen op de steun van vrijwilligers en gulle schenkers. Niet in het minst droeg onze tweede zoon Nand bij tot de oprichting van het Berrefonds, want met de schenkingen van vrienden en familie voor zijn geboorte hebben we voorzichtig de eerste stapjes gezet. We hadden toen niet durven dromen dat het Berrefonds tot zo'n grote en warme organisatie zou uitgroeien waarin we elke dag het verschil proberen te maken voor ouders, grootouders en 'framily' die in Vlaanderen en Brussel een kind verliezen.

Christine Vandenhole

Onze missie Het Berrefonds wil ruimte creëren voor verlies en verdriet. We pleiten voor meer fysieke, mentale en maatschappelijke ruimte voor de rouw na het overlijden van een kind*. We willen met een laagdrempelig, toegankelijk en kosteloos aanbod verdriet en rouw bespreekbaar maken en inzetten op een respectvolle benadering van elke ouder als uniek individu. Met een heel eigen verhaal, een heel eigen verdriet. We bieden kansen om contacten te leggen met lotgenoten binnen een warme, veilige en zorgzame context en we vinden het belangrijk om ouders hierbij te empoweren en meer te laten geloven in hun eigen veerkracht en weerbaarheid. We gaan daarbij tot de essentie van rouw en verdriet en laten ons niet afschrikken door generatieverschillen of superdiversiteit. Wij geloven in de sterke mix van lotgenoten die samen met anderen op pad gaan om elkaar te leren waar de gevoeligheden liggen en hoe we samen beter met verdriet en gemis kunnen omgaan. Elk verhaal telt, elke ouder kan met zijn of haar verdriet bij ons terecht. Dankzij ons dagelijks contact met (groot)ouders van overleden kindjes en kunnen we ons aanbod voortdurend bijsturen en proberen we deze ouders een stem te geven in het maatschappelijk debat. Want elke ouder die een kind verliest, heeft recht op ruimte. Recht op begrip in een harde, steeds sneller draaiende maatschappij. En daar zetten we ons met hart en ziel voor in. Elke dag opnieuw.

Sinds 2022 verdelen alle ziekenhuizen in Vlaanderen met een materniteit of afdeling neonatologie onze Koesterkoffers. De kroon op veertien jaar hard werk. We zijn daar zo dankbaar om, want samen maken we het verschil!

Koesterhuis Antwerpen

Tastbare herinneringen maken

In de werking van het Berrefonds staan de kleine en de grote Koesterkoffers. Zoals het woord - in 2017 trouwens door Van Dale verkozen tot woord van het jaar - al zegt, gaat het om een mooi koffertje met daarin allerlei zorgvuldig gekozen spulletjes om tastbare herinneringen te maken aan het kind* dat gemist wordt en om het gezin te ondersteunen. De kleine Koesterkoffer wil vooral helpen om het bestaan van een baby vast te leggen. Bij elk koffertje hoort ook een set kleertjes waaruit ouders hun favoriete kleur en stijl kunnen kiezen. Alle kleertjes worden liefdevol gemaakt door onze honderden vrijwilligers. Voor opgroeiende kinderen is de inhoud vooral gericht op het creëren van verbinding binnen het gezin en de omgeving. We proberen om via de Koesterkoffer de communicatie te vergemakkelijken en de band sterker te maken. Door bijvoorbeeld hetzelfde Koesterarmbandje te dragen of een mooi bewaarboek in te vullen over hun kind*, kunnen ouders ruimte creëren voor hun overleden kindje. Naast de koesterkoffer voor gezinnen is er sinds 2020 ook een troostkoffer voor scholen die een leerling verliezen. Deze houten koffer die bij een Koesterboom hoort, brengt houvast en hand-on ondersteuning voor het schoolteam en de klasgenootjes.

Inspireren en sensibiliseren

De koesterkoffer is nog veel meer. Het is een koffer die je in beweging zet en je laat kennismaken met het volledige aanbod van het Berrefonds. Zo kunnen (groot) ouders en framily terecht in Koesterhuis Antwerpen en

Koesterkoffers

Koesterkoffers

Koesterhuis Kortrijk voor Koesterbabbels, workshops, praatgroepen, een papacafé, … Het is voor vele ouders vooral een plek waar ze tot rust komen. Een plek om te praten. Met ons of met lotgenoten. (H)erkenning en troost vinden bij mekaar. Dat is van onschatbare waarde. Daarnaast organiseren we elk jaar ook enkele grote evenementen, zoals nu recent een tweedaags symposium voor hulpverleners. In december vindt de vierde editie van onze Koesterweek plaats. Tijdens deze week willen we ouders een stem geven, aandacht vragen voor verdriet en de maatschappij inspireren om samen met ons herinneringen te koesteren aan al die kindjes* in ons hart. We laten dan met een intensieve campagne zoveel mogelijk hartjes verschijnen in het straatbeeld. Op vlaggen, affiches aan ramen, Koesterpins op kledij, in de media en op sociale media. Al die hartjes samen tonen dat wij als maatschappij aandacht hebben voor het verdriet van duizenden gezinnen.

Glinsterhulp

In 2021 ontwikkelde het Berrefonds 'Glinsterhulp', een online platform voor laagdrempelig lotgenotencontact na het verlies van een baby of kind. Vanuit onze jarenlange ervaring weten wij hoe mooi het kan zijn om samen met lotgenoten te praten, te huilen, te koesteren, te troosten en te hopen. Lotgenoten kunnen een grote steun zijn in het (h)erkennen van je verdriet. Ze hebben vaak aan een half woord genoeg om te weten hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Elk verhaal en elk verdriet is uniek, daarom kan je via glinsterhulp.be de verhalen ontdekken van ouders, grootouders, tantes, nonkels en andere framily die te maken kreeg met het verlies van een kind. Het Berrefonds is volledig afhankelijk van giften en toch is haar werking gratis. Op die manier proberen we elke dag meer ruimte te vragen voor ouders met een intens verdriet. Want alle kinderen verdienen het om liefdevol gekoesterd te worden.

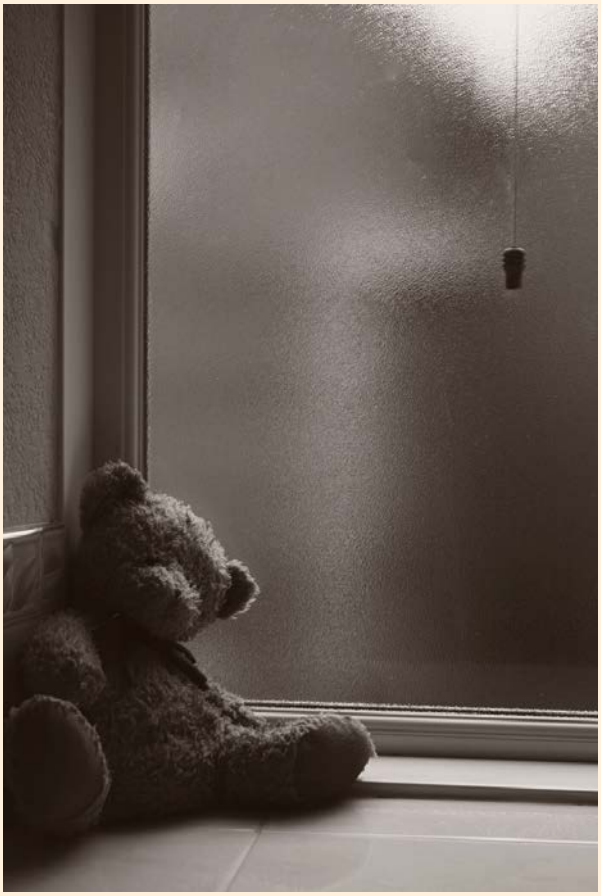
Berrefonds vzw
www.berrefonds.be
info@berrefonds.be
Christine Vandenhole, 0470 73 66 70
Koesterhuis Antwerpen:
Sint-Vincentiusstraat 12, 2018 Antwerpen
Koesterhuis Kortrijk:
Lange-Brugstraat 1, 8500 Kortrijk

Het verhaal van A.

Mijn naam is J. , echtgenote en mama van 3 prachtige kinderen. Twee stoere jongens en één mooie sterrendochter. Graag vertel ik mijn verhaal. Een verhaal van verdriet, woede, rouw, teleurstelling, maar ook eentje van steun.

Ik neem jullie mee zes jaar terug in de tijd. Juli 2016: de geboorte van ons eerste kindje, A., een kleine meid. Het eerste kleinkind in de familie. Iets waar iedereen 9 maanden naartoe had geleefd. Na een zware bevalling konden we eindelijk pronken met onze kleine prinses. Ondanks dat ons kindje koemelkallergie en reflux had, genoten we met volle teugen op onze roze wolk. Negen weken vlogen voorbij en jammer genoeg moest ik terug aan het werk. We hadden tijdens de zwangerschap al een kinderdagverblijf gezocht. Met het volste vertrouwen gaven we onze dochter af aan de 3 kinderverzorgsters. Maanden gingen voorbij, de feestdagen kwamen in zicht. Op 23 november 2016 ging onze dochter zoals altijd naar het kinderdagverblijf. Jammer genoeg staat 6 jaar later deze dag in ons geheugen gegrift.

Op die bewuste dag rinkelde in de voormiddag de telefoon. Het was het kinderdagverblijf. Mijn echtgenoot nam op en meteen hoorde hij de paniek in de stem van de kinderverzorgster. Ik zag het gezicht van mijn man lijkbleek worden en ik wist genoeg: er was iets mis met onze dochter. Met hoge snelheid reden we er naartoe. We zagen de ziekenwagen, de MUG en de politie staan. We liepen naar binnen en meteen zagen we op een tafeltje onze dochter liggen. Haar jurk en rompertje waren opengeknipt, haar gezicht zag blauw, haar lichaam was levenloos. Ik stortte in. Onze dochter die daar levenloos lag, terwijl ze enkele uren voorheen nog vrolijk bij ons was. Verschillende mensen kwamen naar ons toe, maar ik hoorde amper wat ze zeiden. Ik wilde toen enkel een reactie van de artsen, maar zij konden ons geen informatie geven. De enige zin die mij bij blijft is: “Mevrouw, wij doen alles wat we kunnen”. Plots hoorde ik de politieagenten en ambulanciers overleggen. Ze wilden haar onder begeleiding van politie naar het UZA in Edegem brengen. Een lieve agente bood ons aan mee in de combi te rijden achter de ziekenwagen. De rit naar het UZA



duurde precies uren. Emoties en vragen overvielen me. Maar ik hield me sterk, voor onze dochter.

Toen we aankwamen liep ik meteen naar de ingang, in de hoop meer informatie te krijgen en onze dochter te kunnen zien. We moesten wachten in een kamertje en even later kwamen mijn ouders en schoonouders ook toe. Dan kwamen enkele artsen binnen met de boodschap dat onze dochter overleden was. Er kwamen zoveel verschillende emoties op ons af. Woede, verdriet, maar ook veel vragen. Hoe kon dit gebeuren? Wat moeten we nu doen? Waarom gebeurt dit bij ons?

Na dat we onze dochter hadden afgegeven aan het mortuarium, reden we naar huis. Naar een lege woning vol met kinderspullen, knuffels en kleertjes van onze kleine meid. Onze wereld volledig ingestort. Meteen werden we opgevangen door verschillende vrienden en familieleden, onze huisarts en slachtofferhulp.

De dagen er na stonden in teken van aanwezig zijn bij onze dochter in het begrafeniscentrum en het regelen van formaliteiten. Mijn lichaam stond op automatische piloot. Onze hoofden en emoties maakten een rollercoasterrit mee. Na 10 dagen kwam de dag dat we onze dochter definitief moesten afgeven: de begrafenis. Een zwaar moment, waarvan we hadden gehoopt dit nooit mee te moeten maken. Zevenhonderd mensen waren aanwezig om haar een laatste groet te bezorgen. En toch lijkt het alsof we helemaal alleen waren. Want ongeacht hoe erg iedereen het vindt en hoe je ook meeleeft, echt oprecht voelen wat wij op dat moment voelden, kan jammer genoeg niemand. Niet als je het niet hebt meegemaakt.

Gezien het een verdacht overlijden was, startte het parket een onderzoek. In januari 2017, bijna 2 maanden na het overlijden van onze dochter, kregen we eindelijk een beter beeld van de gebeurtenissen. We mochten het dossier inkijken en alweer werden we geconfronteerd met verschillende emoties. Ik besloot om mijn energie en emoties te steken in het opstarten van een rechtszaak tegen het kinderdagverblijf. Een rechtszaak die 6 jaar lang zal aanslepen. Lange jaren waarin mijn verdriet 'on hold' werd gezet. Ook jaren waarin er veel dingen zijn gebeurd, zoals de geboorte van onze 2 zoontjes. Helaas kregen we tijdens deze jaren ook zware opmerkingen van mensen rondom ons: "Ze zijn verdergegaan met hun leven, ze hebben nu 2 nieuwe kinderen". Deze vielen zwaar, want verder gaan in ons leven doen we wel, maar ook niet echt. Wij kennen jammer genoeg 2 levens: een leven voor het verlies van onze dochter en een leven er na. Omdat ik het zelf allemaal geen plaats kon geven, besloot ik mijn dekseltje dicht te houden. Een soort overlevingsstrategie nam het over.

Na 6 jaar kwam er eindelijk een uitspraak: onze zaak werd geseponeerd. Daarna voelde ik dat het verdriet en de emoties me overnamen. Omdat ik niet weet hoe ik mijn verdriet en woede een plaats kon geven en me vaak onbegrepen voelde, besloot ik op zoek te gaan naar lotgenotengroepen, in de hoop dat erover praten met lotgenoten mij hulp en steun kon bieden. Ik herinnerde me dat ik kort na de begrafenis een koesterkoffer van het Berrefonds had ontvangen. Ik stak deze toen vol met de mooiste herinneringen aan onze dochter: een voet- en handafdrukje, een buisje met een haarlokje, knuffeltjes van haar, vergeet- me-nietjes, gedichtjes, kaartjes, foto's. Een geschenk dat toen, en nu nog, van grote waarde is voor ons. Later organiseerden we o.a. een wandeltocht van 75 km ten voordele van het Berrefonds. Steeds kregen we liefdevolle bedankingen van de organisatie terug.

Ik had niet verder nagedacht over wat het Berrefonds nog zou kunnen doen voor ons (en voor zoveel andere mensen die hun kind verliezen). Ik was nog op zoek naar lotgenoten en besloot om meer info over hen te zoeken. Ik ontdekte dat zij meer deden dan enkel de (voor mij zo waardevolle) koesterkoffer te bezorgen. Ze geven heel veel informatie, ook over alle rechten, en helpen je bij de formaliteiten, want na het overlijden van je kindje komt er veel administratief werk op je af. Je kan op hun website zeer veel informatie terugvinden. Er staat zelfs een muzieklijst op die je kan helpen bij de zoektocht naar liedjes voor de begrafenis, en een overzicht van alle organisaties waar je terecht kan na het overlijden van je kindje.

Maar wat ik zelf als het meest waardevol heb ervaren, is dat zij lotgenoten met elkaar in contact proberen brengen. Dit aan de hand van een besloten facebookgroep, het Koesterhuis, praatgroepen en verschillende evenementen. Op die manier bieden zij laagdrempelig opties aan voor iedereen. Ik deed zelf een beroep op de besloten facebookgroep. Een stap die voor mij al heel groot was, omdat ik moeite heb om mijn verdriet en emoties te tonen aan anderen. Maar via deze weg kon ik in een veilige omgeving communiceren met mensen die iets gelijkaardig hadden meegemaakt, zonder ze op dat moment in real life te zien. Ook al had iedereen zijn eigen unieke ervaring, toch voelde ik me verbonden en begrepen in wat het betekent om een kind te verliezen. De verliezen zijn groter dan enkel je kind: er zijn ook gevolgen op financieel, mentaal, fysiek en sociaal vlak. Ik leerde me open te stellen voor mijn verdriet en mijn emoties, zodat ik het een gezonde plaats in mijn leven kon geven. Iets waar ik tot op heden nog steeds mee bezig ben. Want ondanks dat het 6 jaar geleden is, voelt het alsof pas gebeurd is. Ik leer om mijn gevoelens te uiten. Daar dank ik niet alleen mijn partner, mijn familie en mijn therapeut voor, maar ook het Berrefonds voor. Zij hebben mij niet alleen nu, maar ook 6 jaar geleden geholpen door mij een doos vol herinneringen te bezorgen. Iets waar ik toen niet bij stil stond hoe belangrijk dit zou zijn in de toekomst, om mij open te stellen voor mijn verdriet en om te laten zien dat wat ik voel oké is en dat er meerdere mensen zijn die deze emoties voelen. Om me te laten zien dat ik toch niet zo alleen ben. Om A. bespreekbaar te maken.

WELKOM IN ONS TEAM

Mijn naam is Soukeyna en sinds april maak ik deel uit van het PHA-team als communicatie- en vormingsmedewerker. Ik sta o.a. in voor het praktische rond vormingen en werk mee aan het verspreiden van de boodschap van PHA via de sociale kanalen.

Na mijn ervaring binnen de sociale sector ben ik met alle plezier deze uitdaging aangegaan bij PHA. Er is nog heel wat te leren en te ontdekken en dit maak het werk nog net wat leuker. Ik wil mee groeien en ontplooien, zodat ik samen met het team een topservice kunnen blijven bieden. In mijn vrije tijd houd ik van schrijven, lezen en genieten van de kleine en grote dingen in het leven.

Trooststenen maken

De relatie die je hebt met een persoon waar je veel van houdt, stopt niet na het overlijden. Het zal nooit meer hetzelfde zijn, de persoon is er niet meer, maar alle herinneringen zijn er nog wel. Woorden en tekens van troost kunnen een belangrijke waarde hebben tijdens het rouwproces. Niet enkel herinneringen in je hoofd, maar ook tastbare herinnering kunnen helpen om je gevoelens te uiten en om te gaan met je verdriet.

Voor de 2de keer organiseerde PHA in juni een herdenkingsmoment voor familieleden van overleden patiënten. Om de familie iets tastbaar te kunnen meegeven, maakten we stenen met de namen op van de overledenen. We hopen dat deze stenen een beetje troost kunnen geven en kunnen bijdragen aan het herdenken van hun geliefden.

Om kinderen ook een beetje bij 'afscheid nemen' te betrekken, vroegen we aan een groep kinderen van het 4de leerjaar om de stenen te beschilderen. Voor ze creatief aan de slag gingen, hadden we eerst een kringgesprek met hen over herinneringen, doodgaan en gevoelens. Bijna alle kinderen kenden iemand die heel erg ziek was en daardoor gestorven is. Vele verhalen kwamen aan bod, het was mooi om te zien dat er geen taboe is om over dit moeilijke onderwerp te praten.

Alle kinderen wilden heel graag meewerken aan het maken van de stenen. Hier vind je een kijkje achter de schermen tijdens het maken van de trooststenen.

Dankjewel aan alle kinderen van de Speelse Slingerapen-klas van Freinetschool De Pluim!

3-daagse

In maart ging onze jaarlijkse 3-daagse basisopleiding voor palliatieve zorg door. Allerlei thema's kwamen aan bod en de enthousiaste deelnemers gingen met een voldaan gevoel naar buiten.

Huwelijksbootje

Op 20 mei trouwde Stephanie. Wat zagen ze er stralend uit! Wij mochten mee genieten van een geweldig feest.

Unboxing

Het uitpakken van nieuw gemaakt materiaal is voor Isabel altijd een beetje spannend...

Resultaat

Maar het resultaat mag er zijn! Nieuwe kaftjes van onze campagne.

Trooststenen

De herinneringsstenen worden klaargemaakt voor het herdenkingsmoment van 7 juni.

In doosjes

Benieuwd naar wie deze stenen schilderden? Meer info hierover ook in dit boekje.

Zomer

Samen genieten van het zonnetje

Op 7 juni hielden we een herdenkingsmoment voor de familie van overleden patiënten van 2022.

Herdenking

Isabel vertelde over de trooststenen die kinderen uit het 4de leerjaar maakten.

Herdenking

Herdenking

Maple Street zorgde voor mooie muzikale intermezzo's.

Enkele vrijwilligers brachten teksten over afscheid nemen.

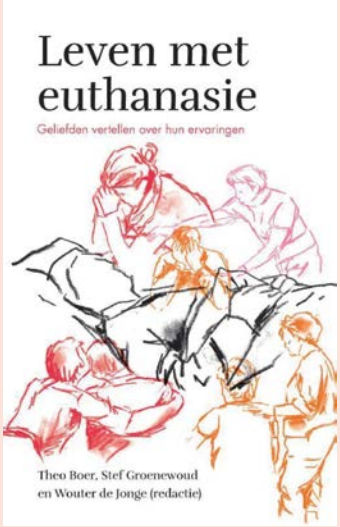
Herdenking

"Leven met Euthanasie"

Geliefden vertellen over hun ervaringen

Auteurs: Theo Boer, Stef Groenewoud en Wouter de Jonge

Gelezen en besproken door Gerd De Lee, verpleegkundige / deskundige palliatieve zorg bij PHA



Uit het leven gegrepen en zo herkenbaar zijn al deze ervaringen waarin geliefden vertellen over hun familielid met een euthanasieverzoek. In dit boek worden verhalen weergegeven van naasten die positief kijken naar euthanasie, maar ook van naasten die absoluut niet akkoord gaan met de vraag en/of de uitvoering.

Verhalen over mensen met kanker, neurologische aandoeningen, dementie en psychiatrische problematieken. Er wordt verteld over de verschillen tussen zorg en goede zorg, tussen gehoord worden en niet gehoord worden, tussen de emoties die naar boven komen enerzijds en de opluchting anderzijds wanneer er een datum geprikt is.

En dan? Hoe gaan we er dan mee om? Als patiënt, als dochter/zoon, maar ook als huisarts, als arts die gevraagd wordt om het uit te voeren… Want vlak het niet af: een patiënt 'doden' laat ook bij dokters diepe indrukken na. Dat blijkt ook uit de verhalen van artsen die wikken en wegen, twijfelen en aarzelen, hopend dat hun patiënt alsnog op een natuurlijke manier komt te overlijden.

Vele vragen volgen. Wat kan er nog? Wat wil de verzoeker nog? Er wordt gesproken over een mix van gevoelens, over aftellen, afscheid nemen, herinneringen ophalen, elkaar verhalen vertellen, maar ook praktische regelingen treffen, knuffelen, nadenken, reflecteren, sieraden verdelen, lachen, huilen, zorgen en de laatste vragen stellen. Maar ook gevoelens van onmacht, onduidelijkheid, verkeerde informatie of foutieve verwachtingen, boosheid enzovoort komen in meerdere verhalen naar boven.

Begrippen en het wettelijk kader zoals rond wilsbekwaamheid komen ook aan bod in het boek. Ik neem vooral mee dat als er reeds papieren zijn ingevuld, er altijd moet afgetoetst worden wanneer deze werden opgemaakt, of het om een actueel verzoek gaat of om een wilsverklaring euthanasie bij onomkeerbaar coma en wat de verwachtingen zijn van de patiënt en de naasten.

Geen boek om in één keer te lezen, maar door de verschillende verhalen is het fijn om het in stukjes te lezen, de emoties te laten bezinken, stil te staan bij de zorg, na te denken over hoe het beter had kunnen verlopen.
Het was leerrijk om te lezen hoe een euthanasievraag bij de arts komt en hoe verschillende artsen er elk op hun eigen manier mee omgaan, ook met de uitvoering.

Enkele citaten:

"De dood was als haar leven, zelf de touwtjes in handen houden tot het laatste en dan op een waardige manier, op het moment waarop zij er klaar voor was… Dat te mogen meemaken was een waardig afscheid."

"Bij mij sloeg de weegschaal door naar barmhartigheid."

"Gezien zijn manier van leven, kon hij niet verder."

"Het is een voorrecht dat iemand op zo'n waardige manier kan sterven."

"Van haar begrijp ik het; van de artsen niet."

"Louter positieve herinneringen aan haar laatste loodjes."

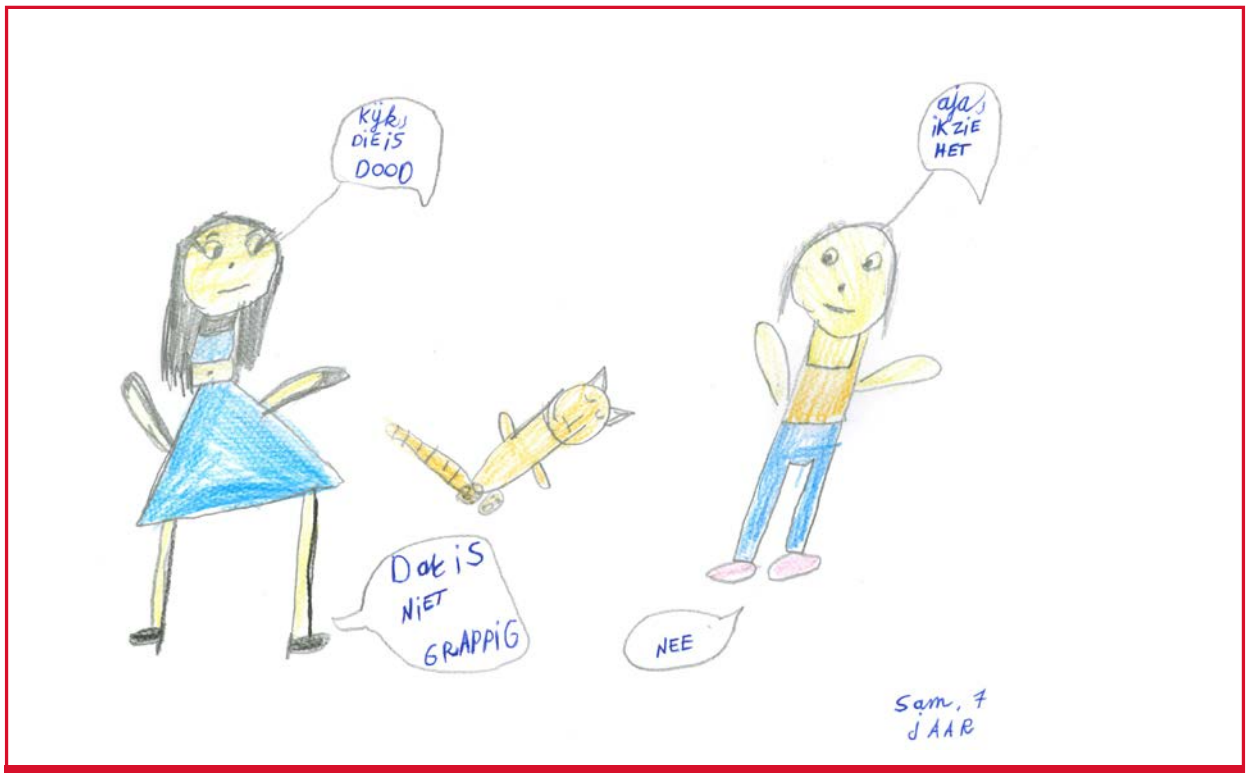
Vaak wordt er gezegd dat euthanasie iets individueel is, omdat een verzoek enkel door de patiënt zelf kan gevraagd worden. Maar anderzijds is het een zeer sociaal gebeuren met continu overleg tussen de partner, kinderen, kleinkinderen en de betrokken hulpverleners. Er wordt gepraat, het afscheid wordt gepland en genomen, de laatste avond wordt voorbereid, er wordt losgelaten, het lijden stopt.

Om te eindigen sta ik nog even stil bij het hoofdstuk dat me het meest heeft aangegrepen: *"Samen afscheid nemen maakt je sterk"*. Dit was één van de meest aangrijpende stukken in het boek, waarbij Netty en Ger, beide ziek en terminaal, besluiten om samen euthanasie te vragen. Na het doorlopen van alle wettelijke vereisten hebben ze dit ook samen gekregen. Een intens moment van voorbereiden, afscheid nemen van de ganse familie, samen, en dankbaar dat dit kon.

"Ze lagen samen in bed onder het klaprozen dekbed met de handen in elkaar en daartussen een rode roos. Op hun uitvaart werd live 'samen zijn' van Willeke Alberti gezongen: samen lachen, samen huilen, samen zijn, samen afscheid nemen maakt je sterk. Op 28/06/2016 hebben we hen in liefde losgelaten."

Ook de nabeschouwing is zeer interessant om te lezen. Het is een opsomming van positieve ervaringen rond euthanasie, maar ook van alle mogelijke contra's en valkuilen. Om te eindigen volgen er nog enkele adviezen en tips. Ik kan iedereen aanraden om dit boek te lezen.

TEKENTALENT GEVRAAGD



Zijn jouw cartoons wel grappig?

Om ons magazine nóg leuker te maken, zijn wij op zoek naar iemand die gevatte cartoons kan maken met een knipoog naar palliatieve zorg.
Interesse?
Laat het ons weten via: inne.leuris@uantwerpen.be en misschien verschijnt jouw cartoon binnenkort wel in ons tijdschrift!

Volg ons op facebook

Evi Polak is met **Els Huart** en **Johan Albert**.
27 maart ·

Enkele weken geleden ben ik via sociale media opgemerkt door iemand van PHA, Palliatieve Hulpverlening Antwerpen. Ik ben hen dankbaar voor dit artikel. Door de combinatie van fotografe te zijn en ook ervaring te hebben in de zorg, heb ik deze zeer intieme, emotioneel beladen reeks recht vanuit mijn hart kunnen fotograferen. Dit is " echt helemaal mijn ding" en ik ben dan ook Johan Albert en Leen zeer dankbaar voor het vertrouwen dat ze mij gaven om hen deze herinnering te bezorgen.
Palliatieve Zorg Vlaanderen Ik fotografeer regelmatig zulke aangrijpende thema's, maar Leen en Johan vonden het net zoals ik, zeer belangrijk hier ook met naar buiten te komen. Want dit hoort ook bij het leven.
Community van Beroepsfotografen.be

Donderdag 20/4 zal Vanessa in samenwerking met Palliatieve Hulpverlening Antwerpen een vorming houden over de wade, de thuisopbaring en wat te doen na het overlijden.

Van 14u00 tot 16u00
't Werkhuys Zegelstraat 13 – 2140 Borgerhout

Je kan je nog steeds inschrijven via onze website www.pha.be

Wees er snel bij! We kijken alvast uit naar je aanwezigheid.

#pha #palliatievehulpverlening #palliatievehulpverleningantwerpen #palliatief #palliativecare #palliatiefpositief #vorming #opleiding #cursus #afscheid #duurzaamafscheid #trøst

*Foto: Siska Vandecasteele voor Knack

Volg jij PHA al op Facebook?
Je kan er heel wat informatie en weetjes sprokkelen. Hieronder een kleine greep uit onze posts van de afgelopen maanden.

Palliatieve Hulpverlening Antwerpen
Favorieten · 3 april ·

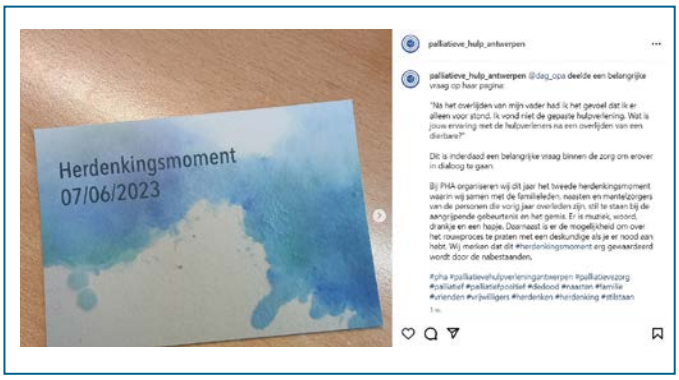
Palliatieve Zorg Vlaanderen
31 maart ·

Twee op de drie mensen wil niet in het ziekenhuis overlijden. Toch is dat wat met de meerderheid overkomt. Denk tijdig aan palliatieve zorg...

22 juni 2023

palliatieve_hulp_antwerpen Afgelopen week kregen wij een rondleiding bij Coda.

#pha #palliatievehulpverleningantwerpen #palliatievezorg #palliatiefpositief #coda #mopa #vrijzinnighumanisme #rondleiding #kennismaken



SPECIAL

Op 2 juni gingen wij op teamdag!
Geniet hier mee van een hele plezante dag.

BOOTJE GEZOND.NL

BOOTJE GEZOND.NL

11

14

Kalender PHA najaar 2023

26 september
Vorming: Cultuursensitieve zorg in de laatste levensfase

17 oktober
Basiscursus: palliatieve zorg voor niet-verzorgend personeel

26 oktober
Samen Onderweg - Panelgesprek dat inzichten geeft in palliatieve zorg en levenseinde bespreekbaar maakt. Samen met Sereni en PNM

6 november
Verpleegtechnische vaardigheden aan het levenseinde

30 november
'Doodgewoon, praten over leven en dood' - event rond palliatieve zorg

Inschrijven kan via onze webshop: www.pha.be/webshop

Scan hier!

PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN

03 265 25 31 | www.pha.be | pha@uantwerpen.be