



van de redactie

In deze Nieuwsbrief

Pg. Onderwerp

1. Van de redactie
2. Bedsidesingers Zuid-Limburg
2. Sociale kaart palliatieve zorg OZL
3. Save-the-date: Filmclub Palliatieve Zorg Parkstad weer van start in 2022!
4. Opleiding Palliatieve Zorg Inter-professioneel
4. Palliatieve zorg Limburg op Facebook
5. Thema Mantelzorg
5. Thema Mantelzorgtest
5. Thema MantelzorgBalans
5. Thema Mantelzorglijn
6. Thema Themaboekje 'Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is?'
6. Thema Mantelzorgmonologen
6. Nieuwe website over palliatieve zorg
7. Steun het Toon Hermanshuis
7. Passende zorg voor iedereen
7. Colofon

Deze nieuwsbrief komt uit terwijl we met zijn allen midden in de zoveelste COVID-golf zitten. Het zijn zware tijden voor onze zorgverleners, wiens eerste prioriteit op dit moment uiteraard bij de patiëntenzorg ligt. Netwerk- én consortiumactiviteiten komen daardoor vertraagd op gang, worden niet eens opgestart óf vinden digitaal plaats. Zoals de Digitale Kennismarkt op 23 november jl. waaraan circa 450 zorgverleners uit Limburg, Nederland en het buitenland deelnamen; in negen workshops werden praktische handvatten aangereikt voor het verbeteren van de palliatieve zorg.

Helaas moeten er ook weer werkgroepen digitaal plaatsvinden. Hoewel dat wat andere energie geeft, zorgt het toch voor enige verbondenheid op afstand.

Daarnaast was het netwerk – op verzoek van de GHOR Zuid-Limburg – nauw betrokken bij de planvorming voor het organiseren van zodanige zorgsettings, dat aan mensen waarvoor in het ziekenhuis geen plek is als gevolg van fase 3 (code zwart), palliatieve zorg geboden kan worden, zodat zij comfortabel kunnen sterven. Maar hopelijk blijft het bij planvorming en dalen de besmettingscijfers zodanig, dat 'code zwart' slechts een scenario blijft!

In deze wat sombere en vooral enerverende dagen voor de Kerst wenst het Netwerk iedereen die bij de zorg betrokken is veel sterkte en vooral veerkracht toe. En natuurlijk een rustige en gezellige Kerst met al degenen die belangrijk voor u zijn.



BEDSIDESINGERS ZUID-LIMBURG

Na een enthousiaste herstart van de repetities in september dit jaar, kregen de Bedside Singers Zuid-Limburg in november jl. toch weer te maken met beperkende maatregelen, vanwege de opleving van de coronabesmettingen. Nadat eerder al twee herdenkingsdiensten werden afgelast, is nu besloten in ieder geval in december niet meer te repeteren, en de ontwikkelingen te monitoren. Er wordt weer gestart zodra het mag.

Ondertussen was er een aangename verrassing in de vorm van een interview in ZINGmagazine, het magazine voor wie van zingen houdt. In een drie pagina's lang artikel werd een mooi portret geschetst van de Bedside Singers Zuid-Limburg, hun motivatie en hun enthousiasme. In het artikel komen de initiatiefnemers van het eerste uur - Ank Verkoeijen en netwerkcoördinator Jolanda Timmermans – samen met een van de bedside Singers aan het woord.

Sociale Kaart palliatieve zorg OZL

In de app PalliArts zijn alle palliatieve zorgmogelijkheden en zorgverleners bij elkaar gebracht. De informatie in deze app is sinds kort rechtstreeks gekoppeld aan de zoekfunctie van de website van de Limburgse netwerken: <https://palliaweb.nl/netwerkenlimburg/zorg-in-uw-regio>

Het netwerk in OZL levert inspanningen om deze zoekfunctie zo actueel mogelijk te houden, maar daarvoor hebben wij uw hulp nodig. Check daartoe:

<https://palliaweb.nl/netwerken-limburg/zorg-in-uw-regio/oostelijk-zuid-limburg>
Kloppen de gegevens niet, of verandert er iets, laat het ons dan snel weten. Mail naar info@palliatievezorg-ozl.nl en we passen het aan. Ook als er zorgverleners ontbreken, vernemen wij dat graag. Wilt u opgenomen worden in 'Zorg in uw regio', dan kunt u daartoe een verzoek indienen via hetzelfde mailadres.

FILMCLUB PALLIATIEVE ZORG PARKSTAD

SAVE THE DATE:

25 JANUARI

Op 25 januari 2022, bijna twee jaar na de laatste filmclubbijeenkomst, is het weer zover! In samenwerking met Filmhuis de Spiegel in Heerlen biedt het Netwerk twee films aan, passend bij het thema dementie en palliatieve zorg: **WEI** en **SUPERNOVA**.

WEI

WEI is een documentaire van Ruud Lenssen. Zijn vader Jac heeft zijn eigen paradijsje gecreëerd: een hectare natuurground met paarden, kippen en moestuin. De wei is zijn levenswerk en Jac is vastberaden ervoor te blijven zorgen, juist nu bij hem dementie is geconstateerd. De natuur en zijn dieren geven Jac troost en houvast in een steeds verwarrender bestaan. Ruuds moeder Ria ziet Jac's achteruitgang met lede ogen aan. De zorgen voor haar man worden groter en ze moet steeds meer van haar eigen leven opgeven. Haar gevoelens van liefde en zorgzaamheid slaan regelmatig om in frustratie en eenzaamheid. Desondanks wil ze Jac thuis verzorgen, zo lang het kan. Maar terwijl Jac probeert vast te houden aan zijn paradijs komt het onvermijdelijke afscheid dichterbij. WEI is niet alleen een film over dementie en mantelzorg, maar tevens een liefdevol verhaal over de vergankelijkheid van het leven. **De regisseur/maker van WEI, Ruud Lenssen, zal aanwezig zijn om na afloop vragen te beantwoorden.**

SUPERNOVA

Sam en Tusker zijn al 20 jaar samen en trekken in een camper door Engeland. Ze bezoeken familie, vrienden en plaatsen uit hun verleden, maar het is geen gewone vakantie. Concertpianist Sam heeft zijn carrière op pauze gezet om te zorgen voor zijn levenspartner, de Amerikaanse schrijver Tusker. We volgen ze nu op misschien wel de laatste trip, of in elk geval de laatste waarop Tusker zich nog alles zal herinneren van wat ze samen meemaken op de locaties die ze nu opnieuw bezoeken. Hij heeft namelijk Alzheimer. En nu het steeds slechter gaat, voelen beide heren de bui al hangen: dat de dag rap



DI 25 JAN | 15.00 (Wei)
| 18.30 (Supernova)

Al sinds 2015 vertoont filmhuis De Spiegel 4 keer per jaar films rond het thema palliatieve zorg. Dat doen we samen met het Netwerk Palliatieve Zorg Oostelijk Zuid-Limburg. Deze avonden zijn voor iedereen toegankelijk.

Meer info over het Netwerk: www.palliatievnw.nl/netwerken-limburg
info@palliatievnw-limburg.nl | 06 57 31 66 97

Tickets: www.filmhuisdespiegel.nl



aanbreekt waarop de schrijver zijn geliefde Sam niet meer herkent.

Het bekijken van deze ingetogen, hartverwarmende film met geweldige beelden van de Engelse natuur, helpt om te begrijpen en te voelen wat dementie in het leven van zowel degene met Alzheimer als van de mantelzorger kan betekenen.

Kaartjes

Kaartjes voor de filmclub zijn vanaf begin 2022 te verkrijgen via de website van het filmhuis:

<https://www.filmhuisdespiegel.nl/>

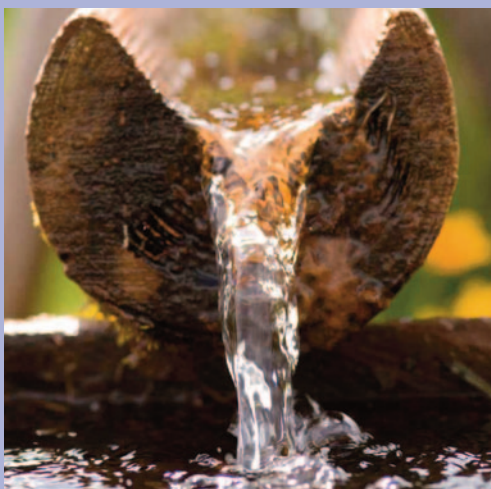
Er zullen 3 soorten kaartjes beschikbaar zijn:

1. WEI, met drankbon
2. SUPERNOVA, met drankbon
3. WEI en SUPERNOVA samen. Bij dit kaartje is tevens een eetbon inbegrepen.

LET OP: Vanwege COVID-maatregelen is het nog niet zeker dat de filmclub in de geschetste opzet door kan gaan. Zodra hierover meer bekend is communiceren we hierover met een nieuwsflits.

OPLEIDING PALLIATIEVE ZORG INTERPROFESSIEEEL

NOG ENKELE OPLEIDINGSPLAATSEN IN '22



Werk jij als professional met patiënten en hun naasten die een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid hebben? Werk je daarin samen met andere disciplines om de kwaliteit van leven van de patiënten en hun naasten te verbeteren? Wil je weten hoe je de zorg het beste kunt afstemmen met andere professionals, de patiënt en zijn of haar naasten? De opleiding Palliatieve Zorg Interprofessioneel helpt je verder!

Je leert tijdens deze leergang hoe je vanuit je eigen discipline op de juiste manier kunt samenwerken. Je vergroot je kennis, verkrijgt inzicht en leert van en met elkaar. Ook ontwikkel je een eigen visie op palliatieve zorg en je ontdekt hoe je – positief kritisch – samen met alle betrokkenen een bijdrage kunt leveren aan de kwaliteit van leven en sterven. Met deze leergang zet jij de volgende stap in je loopbaan.

Meer informatie en aanmelden:

<https://www.zuydprofessional.nl/opleidingen/palliatieve-zorg-interprofessioneel>

ATTENTIE VOOR 1600^e VOLGER

PALLIATIEVE ZORG LIMBURG OP FACEBOOK

Sinds april 2016 zijn de Netwerken Palliatieve Zorg in Limburg actief op Facebook. Op onze Facebookpagina Palliatievezorglimburg besteden wij aandacht aan alles wat eraan bijdraagt dat onze volgers goed geïnformeerd zijn over de (on)mogelijkheden van palliatieve zorg, zodat zij nadenken over wat zij belangrijk vinden en daardoor de juiste keuze kunnen maken, op het moment dat dit nodig is.

In de afgelopen jaren is het aantal vaste volgers langzaam maar gestaag gegroeid. Eind dit jaar hopen we de 1600^e volger te kunnen verwelkomen! Voor deze volger ligt het boek 'Ik weet niet wat ik zeggen moet; Hoe praat je over dood, verlies en rouw' te wachten om te worden toegezonden. Het is een gids vol praktische tips voor ongemakkelijke en ingewikkelde gesprekken over rouw en verlies, geschreven door Mariska Overman en Rob Bruntink.

Nog geen volger?

Wordt het dan nu: <https://www.facebook.com/palliatievezorglimburg> en misschien komt het boek dan jouw kant op!



THEMA MANTELZORG

Het Netwerk Palliatieve zorg OZL zal als een van de actie- punten voor 2022 inzetten op het verbeteren van de samenwerking tussen de formele en informele (mantel)-zorg in de regio. Als eerste aanzet daartoe hieronder een aantal tools die mantelzorgers kan ondersteunen in hun zorgverlening voor hun ongeneeslijk zieke naaste.

MANTELZORGETEST: KRIJG INZICHT, PRAKTISCHE TIPS EN HULP BIJ DE ZORG VOOR UW NAASTE

Op de Dag van de Mantelzorg 10 november publiceerde de overheid de online Mantelzorgtest. Wie de test invult, krijgt een overzicht met hulp op maat om de zorg voor de naaste te verlichten. Alhoewel de 5 miljoen mantelzorgers in Nederland vrijwel altijd met liefde voor iemand zorgen, kan dit soms ook zwaar zijn. Bijna een half miljoen mantelzorgers voelt zich zelfs overbelast. De Mantelzorgtest geeft inzicht in hoeveel tijd en energie mantelzorg kost. En of er nog genoeg tijd over is voor ontspanning, werk en andere verplichtingen. Bovendien helpt de Mantelzorgtest met een persoonlijk hulpaanbod: van praktische tips tot mogelijkheden om hulp in te schakelen. Ook weten hoe het is gesteld met uw mantelzorgbelasting? Ga naar: <https://mantelzorgtest.nl/> Op dit moment is nog niet voor alle gemeenten het mantelzorgaanbod beschikbaar; de overheid werkt hier samen met gemeenten en mantelzorgondersteuningsorganisaties hard aan.

MANTELZORGBALANS

MantelzorgBalans is een digitale tool die mantelzorgers ondersteunt die zorgen voor een ongeneeslijk zieke naaste. Hij bestaat uit een online platform dat handige oefeningen en nuttige informatie biedt om als mantelzorgers balans in je leven te krijgen of te behouden.

Benieuwd naar wat MantelzorgBalans voor jou of jouw cliënten kan betekenen? Bekijk hier het instructiefilmpje https://youtu.be/LUK_wHl1B-w of neem een kijkje op <https://balans.mantelzorg.nl/>

Je kunt hier ook een flyer downloaden die je dan weer kunt delen met andere mantelzorgers die jij kent.

MANTELZORGLIJN

Zoek je informatie over mantelzorg of een luisterend oor? Bel dan de Mantelzorglijn: 030-760 60 55.

De Mantelzorglijn beantwoordt je vragen tussen 9.00 en 18.00 uur, op maandag t/m vrijdag, en is ook bereikbaar via Whatsapp (zelfde nummer).

MANTELZORGTHEMABOEKJE

'WAT ALS JE ZORGT VOOR IEMAND DIE ERNSTIG ZIEK IS?'

'Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is?', zo heet het **Pal-voor-u-themaboekje over mantelzorg voor mensen in de laatste levensfase**. Als je zorgt voor iemand die niet meer beter wordt, krijgt jouw zorg een extra lading. Niet alleen wordt de zorg en ondersteuning zwaarder, je wordt ook bijna voortdurend geconfronteerd met het afscheid nemen van elkaar. Wat is er allemaal te doen? Wat heb je nodig? Hoe hou je het vol? Deze en andere onderwerpen komen aan bod in dit themaboekje, inclusief handige tips en nuttige adressen.

Het boekje is te bestellen via de link: <https://metzorgleven.nl/product-categorie/palliatieve-zorg/> en kost € 7,50.

MANTELZORGMONOLOGEN

Het netwerk onderzoekt op dit moment of het mogelijk is om, samen met het Netwerk Palliatieve Zorg Westelijke Mijnstreek, de ketens Dementie en Informele Zorg in beide regio's, de theatervoorstelling **'De Mantelzorg-monologen'** naar het Zuiden te halen.

In deze theatervoorstelling, gebaseerd op verhalen van mantelzorgers, maakt u op indringende wijze kennis met drie verschillende mantelzorgers: een jonge, een werkende en een oudere mantelzorger. De voorstelling biedt een intensieve beleving waarbij u in de huid kruipt van een mantelzorger en ervaart wat het betekent om mantelzorger te zijn. Wanneer meer duidelijk is, informeren wij u via de Nieuwsbrief of een nieuwsflits hierover.

NIEUWE WEBSITE over palliatieve zorg

Naar schatting heeft zo'n 70 procent van alle mensen die jaarlijks overlijdt, behoefte aan palliatieve zorg. Uit onderzoek blijkt echter dat veel mensen niet precies weten wat deze zorg inhoudt en dat er veel behoefte is aan informatie over kwaliteit van leven, ondersteunende zorg en het levenseinde.

overpalliatievezorg.nl

Tot nu toe werd informatie over palliatieve zorg versnipperd aangeboden via diverse websites en was deze daardoor niet altijd goed vindbaar. Op de vernieuwde website overpalliatievezorg.nl is deze informatie samengebracht, zodat patiënten en naasten worden ondersteund bij hun vragen en behoeften rondom palliatieve zorg. Op het platform kunnen patiënten gericht zoeken naar hulp en ondersteuning dichtbij huis door organisaties en gespecialiseerde zorgverleners. Hier vind je op dit moment bijvoorbeeld rouw- en verliesbegeleiders, lotgenotencontact, hospices, wensstichtingen en vrijwilligers palliatieve terminale zorg (VPTZ). De komende periode wordt dit overzicht steeds verder aangevuld en uitgebreid met zorgverleners en organisaties, zodat alle zorg in de palliatieve fase voortaan op één duidelijke plek vindbaar is.



STEUN het TOON HERMANSHUIS Parkstad

Sinds kort heeft het Toon Hermans Huis Parkstad een webshop: ideaal om online én lokaal kopen met elkaar te combineren. Je vindt in deze online winkel alleen producten en artikelen die in de regio gemaakt zijn, variërend van stroop uit Schinnen tot ambachtelijke honing rechtstreeks van de Brunssumerheide (seizoensgebonden). Wat dacht je van een ontspanningspakket handgemaakt en samengesteld in Heerlen of een boek uit Susteren?

En weet je wat ook zo mooi is? Bij deze webshop weet je ook nog eens zeker dat je er altijd een goed doel mee steunt. De opbrengst van alle artikelen gaat namelijk (tenzij anders vermeld) rechtstreeks naar Toon Hermans Huis Parkstad. Ga dus ook eens shoppen: <https://toonhermanshuisparkstad.nl/shop/>

PASSENDE ZORG voor IEDEREEN

Halo cliënt

Vraag jij om meer tijd als je langer wilt praten?

Beslis samen met je zorgverlener welke zorg het beste bij jou past. Ga voor meer tips naar www.begineengoedgesprek.nl

Samen Beslissen kan het verschil maken tussen goede, passende zorg en zorg waar mensen niet bewust voor gekozen hebben. Of zelfs niet helemaal achter staan.

Uit onderzoek blijkt dat Samen Beslissen op dit moment nog te weinig 'samen' is. Maar samen beslissen zorgt voor meer therapietrouw, minder twijfel en spijt. De website <https://begineengoedgesprek.nl/> helpt de cliënt/patiënt én de zorgverlener om te beginnen met samen beslissen. Met tips en ervaringen en een uitgebreide toolkit worden beiden op weg geholpen om beter samen te beslissen.

Halo zorgverlener

Vertel jij dat geen zorg of behandeling ook mogelijk is?

Beslis samen met je cliënt welke zorg het beste past. Ga voor meer tips naar www.begineengoedgesprek.nl

Het Netwerk Palliatieve Zorg OZL wenst u inspirerende feestdagen en een energiek 2022

Colofon

Uitgave © 2021 Netwerk Palliatieve Zorg OZL
 Postbus 149, 6440 AC Brunssum.
 T: 06 57 31 66 97.

E: info@palliatievezorg-ozl.nl
 W: www.palliatievezorglimburg.nl
 F: www.facebook.com/palliatievezorglimburg

Redactie: Jolanda Timmermans-Joosten,
 Hein Berendsen.
 Fotografie: Jolanda Joosten, Unsplash.com
 Vormgeving & Productie: HBPR [www.hbpr.nl]