



van de redactie

Het invallen van de herfst en het vallen van bladeren vormt voor veel mensen een moment van bezinning en reflectie op hun leven en wat ze nog zouden willen.

In de palliatieve zorg proberen we mensen zover te krijgen dat ze (ook) nadenken over wat hun wensen zijn als ze weten dat ze niet meer beter worden.

In deze nieuwsbrief informatie over middelen die daarbij behulpzaam kunnen zijn.

WENSENBOEKJE 'Als ik nadenk over mijn laatste levensfase, dan wil ik graag...'

In deze Nieuwsbrief

- | Pg. | Onderwerp |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Van de redactie |
| 1. | Wensenboekje 'Als ik nadenk over mijn laatste levensfase, dan wil ik graag...' |
| 2. | Magazine Pal voor U – het leven gaat door |
| 2. | Zuiderklank – melodie van het leven |
| 3. | Filmavond 7 december |
| 3. | Kaartspel Kiezen & Delen |
| 4. | Parkstad Gezondheidsbeurs 4.11.2023 |
| 4. | Leestips: |
| 5. | Factsheet Centrum voor Levensvragen Limburg |
| 5. | Agenda en Colofon |

In een vorige Nieuwsbrief meldden wij dat het Netwerk een voorraad wensenboekjes op de kop heeft kunnen tikken. Het boekje bevat praktische informatie over medische beslissingen en het geeft tips voor gespreksonderwerpen met artsen.



Ook in OZL blijken de boekjes van de Netwerken Twente een groot succes, want we waren in no time door de voorraad heen. Samen met de andere Netwerken in Limburg hebben we een nieuwe voorraad wensenboekjes besteld en het leuke is: het boekje heeft een Limburgs jasje gekregen! Daarnaast is er een digitale versie beschikbaar die je kunt downloaden via de website van de Netwerken Twente. Door op de lijntjes te klikken, kun je hem digitaal invullen!

Wil je een papieren versie van het wensenboekje ontvangen? Laat het weten! Mail naar: info@palliatievezorg-ozl.nl en vermeld 'Aanvraag Wensenboekje' in je mailonderwerp. Het boekje komt dan jouw kant op.

MAGAZINE 'PAL VOOR U'

Het leven gaat door

Het leven gaat door, ook als je geconfronteerd wordt met een ongeneeslijke ziekte of kwetsbare gezondheid. Dat klinkt misschien raar, want als je te horen krijgt dat je niet meer beter wordt, staat de wereld stil. Het is een heftige mededeling, die veel emoties oproept, zoals angst, verdriet en onzekerheid. Het is heel normaal dat je je zorgen maakt over de toekomst. Wat gaat er allemaal veranderen in je leven? En hoeveel tijd heb je nog?

Een ongeneeslijke ziekte betekent niet meteen het einde van je leven. Dat kan nog weken, maanden en soms zelfs jaren duren. Maar het is wel het begin van een nieuwe levensfase, waarin van alles gaat verschuiven. In deze levensfase kan palliatieve zorg veel voor je doen. Daarover lees je meer in het nieuwe Pal voor u-magazine Het leven gaat door.

In dit nummer onder meer een interview met de Heerlense huisarts Mirjam Willemsen, die al jaren uitgezaaide longkanker heeft. Hoewel de ziekte veel impact heeft, gaat haar leven en haar werk als huisarts gewoon door. 'Meedenken en uitleg geven zodat mensen bewuste keuzes kunnen maken en in regie blijven, vind ik een belangrijk stuk palliatieve zorg.'

Via onderstaande link kom je op een blader-pdf van een aantal pagina's van het magazine, inclusief de inhoudsopgave, zodat je een goede indruk krijgt van de inhoud:
https://issuu.com/uitgeverijzezz/docs/pvu_losse_pags_2023



Wil je een papieren versie van Pal voor U ontvangen? Mail dan je naam en adres naar info@palliatievezorg-ozl.nl o.v.v. Pal voor U 2023.

ZUIDERKLANK

melodie van het leven

Zingen aan het bed van zieke mensen trekt de aandacht: eind september besteedde VIA, de bijlage van De Limburger een mooi hoofdartikel aan Zuiderklank - melodie van het leven.

Wil je een optreden van Zuiderklank aanvragen? Ga naar www.zuiderklank.nl en vul het contactformulier in. Zuiderklank neemt dan snel contact met je op.

Enkele zangers van Zuiderklank tijdens een repetitie. Vanaf links: Godelieve Willems, Regine Dittich en Thea Dautzenberg. 1010 ZUIDERKLANK

KLIMMEN

Zuiderklank biedt troost aan zieken

Ook mensen die niet meer beter worden en in de laatste fase van hun leven verken hebben behoefte aan momenten van ontspanning of bezinning. Dat kan in de sterfensfase of daarvoor al. Zuiderklank, een groep van 12 zangers, komt aan die behoefte tegemoet.

DOOR HUBI BERTRAND

„We komen met een kleine groepje bij ernstig zieke mensen thuis, in het hospice, het ziekenhuis of een zorgcentrum“, leggen Lovina Stellen (Klimmen) en Ank Verkooyen (Sitar) uit. „Daar zingen we aan het bed een opella-meerstemmig liedje in vermen we af op de wensen van degene voor wie we zingen. Het zijn emotioneel en intieme momenten waarin we proberen contact te maken. Vertrouwen geven en durven loslaten zijn eveneens belangrijke thema's. Na een kennismaking zingen we meestal drie of vier liedjes.“

Zuiderklank - melodie van het leven, is in 2019 gestart als Besideingers Zuid-Limburg. Destijds een initiatief van Ank en van Jolanda Timmermans van het Netwerk Palliatieve Zorg OZL. „We zingen gratis en vrijwillig in heel Zuid-Limburg“, legt het duo uit. „Ons repertoire bestaat uit sfeervolle en rustige wiesliedjes in verschillende talen. Net als Limburgse

Marialiedjes. Het instuderen daarvan doen we onder begeleiding van zangcoach René Hansiersman. We repeteren een keer per week en oefenen vaker in kleine groepjes de situatie aan het bed.“

De reacties zijn verschillend vertelt Lovina. „Van alleenluisteren, moedigingen of stiltes naar ruis tot een dankbare lach, een knuffel of verhalen over herinneringen aan vroeger. Soms zijn er tinnen, bijvoorbeeld bij een stervende moeder en haar dochter, zwager van een kleinkind. Of: „Dit had ik nou net even nodig!“ Het kan echt alle kanten op. Feit is dat je als zanger stevig in je schouwen moet staan en stemvast blijven. Helemaal

Waarom de zangers van Zuiderklank dit belangrijke en troostrijke werk doen? Ank Verkooyen: „Dat is voor iedereen anders. Maar de een is dat het plezier van het samen live zingen voor een ernstig zieke of de interactie met hem, zijn familie en de zorg, een ander maakt gestemdheid en ontroerd. Wat we horen is dat het dankbaar werk is in een kleine en intieme setting, voor iedereen die aanwezig is. Het is echt een pareltje in de palliatieve zorg.“

Om zingen aan het bed waar te maken, heeft Zuiderklank hulp nodig. Dat kan met giften, donaties en schenkingen. Neem contact op via info@zuiderklank.nl. Zingeraan het bed



ZET IN JE AGENDA: FILMCLUB OP 7 DECEMBER

Op donderdag 7 december organiseert het Netwerk haar laatste filmavond van dit jaar, in samenwerking met Filmhuis de Spiegel. Net als de voorgaande filmavonden, hoeft niemand te betalen voor een kaartje voor deze film!

Binnenkort maken we de film bekend, maar noteer nu alvast de datum in je agenda: 7 december 20 uur, Filmhuis de Spiegel, Stationsplein 5, Heerlen. Tot dan!

Kaartspel KIEZEN & DELEN

Palliatieve Zorg Nederland ontwikkelde samen met KWF onlangs het kaartspel 'Kiezen & Delen'. Het wil een laagdrempelig hulpmiddel zijn voor burgers om met elkaar in gesprek te gaan over belangrijke thema's op het gebied van palliatieve zorg, over de keuzes die zij kunnen tegenkomen.

Het spel bevat rond de 50 kaarten, alle kaarten hebben een vraag, stelling, dilemma of meerkeuzevraag in zich. De vragen hebben betrekking op over lichamelijke, geestelijke, sociale en zingevingsaspecten, en het is de bedoeling van het spel dat wensen ook met naasten/ zorgverleners worden gedeeld.

Het spel 'Kiezen & Delen' stimuleert het gesprek over de mogelijk toekomstige palliatieve levensfase. De naam van het spel is bewust gekozen; de palliatieve levensfase gaat immers over kiezen en delen. Kiezen hoe je de rest van je leven invult, waar en met wie. En over delen: want het is slim om je keuzes te delen met je naasten en je zorgverlener. Zo weet je van elkaar wat écht belangrijk is en kunnen zorgverleners hun zorg beter op de wensen en behoeften van de patiënt afstemmen.

Het netwerk bestelde een grote doos van dit kaartspel, en zal de komende tijd het spel actief promoten bij zorgverleners en zorgvragers in de regio. Benieuwd naar dit spel en wil je alvast een kijkje nemen? Ga dan naar de website <https://kiezenendelen.nu>



**Parkstad
Gezondheidsbeurs**
dé gezondheidsbeurs voor jong en oud!

Zaterdag 4 november
10:00 - 16:00 uur
**Parkstad Limburg
Stadion**

Testen,
demonstraties,
metingen &
lezingen

**GRATIS
ENTREE**

www.parkstadgezondheidsbeurs.nl

Op 4 november a.s. neemt het Netwerk al voor de zevende keer deel aan de Parkstad Gezondheidsbeurs in het Parkstad Limburg Stadion in Kerkrade. Het is voor het Netwerk een goede gelegenheid om met burgers in gesprek te raken over het belang van praten over je levenseindewensen.

Sinds vorig jaar delen we de stand met het Centrum voor Levensvragen Limburg, omdat zingeving een belangrijk onderdeel is van palliatieve zorg. Ook dit jaar is er volop informatie aanwezig die helpt bij het praten en nadenken over levenseinde(wensen). Het Netwerk en het Centrum voor Levensvragen zijn te vinden op de 1e verdieping Oost, stand nummer 8.

LEESTIP:

Boek 'Levenseindegesprekken'- een praktische gids voor zorgverleners

NIEUWE UITGEBREIDE, GEACTUALISEERDE VERSIE

Overal in de zorg ontmoeten zorgverleners patiënten die ongeneeslijk ziek zijn. Van die zorgverleners wordt verwacht dat zij levenseindegesprekken voeren met patiënten over hun waarden, wensen en behoeften, om zodoende de zorg zoveel mogelijk op de persoonlijke voorkeuren van de patiënten te laten aansluiten.

Maar hoe ga je die gesprekken aan? Over welke onderwerpen moet gesproken worden? Het nieuwe boek Levenseindegesprekken gaat uitgebreid in op deze vragen.

Het boekje kost € 18,95 incl. BTW en is te bestellen bij Bureau Morbidee via deze link:
<https://www.bureaumorbidee.nl/product/boek-levenseindegesprekken/>

LEESTIP:

Boek (en podcast) 'In gesprek over het leven en het einde'

Op 19 oktober 2023 verschijnt het boek 'In gesprek over het leven en het einde'. In het boek nemen zestien mensen je mee in hun omgang met het leven en het einde ervan. Het zijn verhalen 'van binnenuit', geschreven en verteld door ervaringsdeskundigen. Mensen die zelf met ziekte en levenseinde te maken hebben of mensen die in de zorg werken, als professionals of als vrijwilligers.

De acht gekozen gespreksonderwerpen komen uit het breed gedragen Kwaliteitskader Palliatieve Zorg Nederland. In ieder hoofdstuk lichten per thema twee (ervarings)deskundigen vanuit verschillende gezichtspunten de sluier op over het leven met het einde in zicht.

Aan het boek is een reeks podcasts gekoppeld, waarin de auteurs per thema met elkaar in gesprek gaan. QR-codes in het boek verwijzen naar die podcasts.

Het boek kost € 24,50 en is te bestellen online en via de reguliere boekhandel.

FACTSHEET ACTIVITEITEN 2022



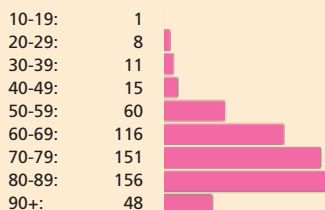
<https://palliaweb.nl/netwerken-limburg/patienten-en-naasten/centrum-voor-levensvragen>

CONSULTATIES

1639 TOTAAL

566 UNIEKE ZORGVRAGERS

LEEFTIJDEN



GROEPSCONSULTEN

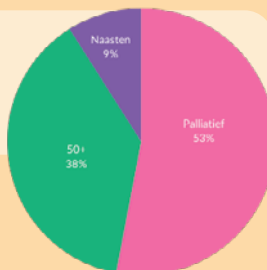
7 Totaal
43 Deelnemers
71% Doelgroep is 50+

BESPROKEN THEMA'S

1. Levensverhaal
2. Krachtbronnen
3. Levensbeschouwing/ Geloof

VERDELING

53% Palliatief
38% 50+
9% Naasten



MEEST BESPROKEN THEMA'S

1. Levensverhaal
2. Omgaan met heftige emoties en gevoelens
3. Omgaan met sterven en dood
4. Verlies en rouw
5. Relaties

VERWIJZERS TOP 3

1. Hospice
2. Huisarts
3. Zorgvrager zelf

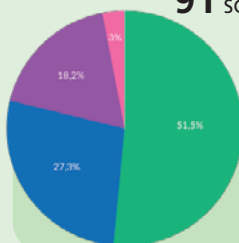
PROCES INNERLIJKE RUIMTE

1. Ik en de ander
2. Vasthouden en loslaten
3. Doen en laten
4. Vergeten en herinneren
5. Geloven en weten

SCHOLING

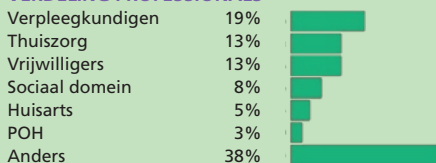
1614 DEELNEMERS

91 SCHOLINGEN



DOELGROEPEN SCHOLING
Professionals
Professionals en vrijwilligers
Algemeen publiek
Vrijwilligers

VERDELING PROFESSIONALS



MDO/Patz Aantal 14

VERVOLG MDO, top 3:

1. Informatie geven waar professionals zelf mee verder kunnen
2. Monitoring
3. Ondersteuning individuele professional/vrijwilliger

Sinds 2022 brengt het Centrum voor Levensvragen Limburg zijn activiteiten in kaart met een factsheet.

Het centrum biedt mensen de mogelijkheid om in gesprek te gaan over de betekenis van het leven en wat hen daarin bezighoudt. Het zoeken naar de betekenis van het leven kan in alle fasen van het leven een rol spelen. Maar ze treden beslist op bij ervaringen met (ernstige) ziekte(n) en eindigheid. Ook wanneer men te maken krijgt met verlies en rouw kunnen deze vragen spelen.

Het Centrum is er voor mensen die thuis wonen en:

- ongeneeslijk ziek zijn én/of hun familie/naasten en nabestaande(n),
- 50 jaar of ouder zijn.

Naast het voeren van gesprekken, schuiven geestelijk verzorgers op verzoek aan bij MDO's of PatZ-groepen. Ook geven geestelijk verzorgers scholing aan zorgverleners in de verschillende domeinen. Sinds 2019 vergoedt de overheid deze activiteiten van de geestelijk verzorgers van het Centrum voor Levensvragen Limburg.

Colofon

Uitgave © 2023 Netwerk Palliatieve Zorg OZL
Postbus 149, 6440 AC Brunssum.

T: 06 57 31 66 97.

E: info@palliatievezorg-ozl.nl

F: www.facebook.com/palliatievezorglimburg

Redactie: Jolanda Timmermans-Joosten, Hein Berendsen.

Vormgeving & Productie: HBPR [info@hbpr.nl]

