

van de redactie

Terwijl het al weken te warm is voor de tijd van het jaar, en de mussen letterlijk van het dak vallen, is dit het zomernummer van de nieuwsbrief van het Netwerk Palliatieve Zorg OZL. In dit nummer veel aandacht voor het belang van tijdig nadenken en praten over ziekte en dood. Ook als je nog fit en gezond bent, en je niet zo bezig bent met de toekomst, is het goed om hierover na te denken. Je kan ineens ziek worden of er kan plotseling een ingrijpende gebeurtenis plaatsvinden. Als je nu al het gesprek voert, is er nog genoeg rust en energie om na te denken over jouw wensen. Door nu te praten over jouw wensen, krijg je later eerder de zorg die bij jou past.

In deze Nieuwsbrief

Pg. Onderwerp

1. Van de redactie
2. Kunstwerken prijsvraag tentoon-
gesteld
2. Bewustwording prettig ouder worden
3. Gratis naar Netwerkfilmavonden 2023
3. Digitale Informatie over Palliatieve
Zorg: voor zorgverleners en patiënten
4. Wensenboekje 'Als ik nadenk over
mijn laatste levensfase, wil ik graag...'
4. Website Zuiderklank – melodie van
het leven: ONLINE
5. Nog plekken op Leergang Palliatieve
Zorg voor verzorgenden
5. Ken jij passende muziek bij het thema
'Beter samenleven met de dood?'
6. Levenseindezorg en de digitale
nalatenschap
6. Inspiratiegids DELA
7. Pallia Podcast: voor als je je deze
zomer verveelt
7. Sociale kaart Palliatieve zorg Oostelijk
Zuid-Limburg
7. Agenda en Colofon

Maatschappelijke bewustwording, zoals dat heet, is een belangrijk thema de komende jaren in het Netwerk Palliatieve Zorg in Parkstad. Praten over ziekte en dood vinden we vaak spannend, confronterend of zelfs ongepast. We weten niet goed hoe het moet en doen het dus liever niet. Uit onderzoek van SIRE blijkt dat 41 procent van de mensen het gesprek hierover uit de weg gaat. Dat is jammer. We zijn als netwerk druk bezig met het maken van plannen om mensen te verleiden tot het gesprek hierover. Ook de samenwerkende netwerken in Limburg hebben het thema hoog op de agenda gezet, waarbij we natuurlijk zullen sluiten bij landelijke en regionale projecten, zoals 'Veerkrachtig Samen Beslissen'. In deze nieuwsbrief alvast wat inspiratie om deze zomer een eerste begin te maken met nadenken en praten over ziekte en dood.

UITSLAG PRIJSVRAAG 'BETER SAMEN LEVEN MET DE DOOD'

KUNSTWERKEN TEN TOON GESTELD

Vorig najaar organiseerden de Netwerken Palliatieve Zorg in Limburg de maand van de Palliatieve Zorg. Thema was: Beter samen-leven met de dood.

In de palliatieve zorg vinden we het belangrijk om bewuster samen te leven met de dood en na te denken en te praten over je wensen, voor als het zover is. Dan kunnen zorgverleners en naasten gemakkelijker de door jou gewenste zorg verlenen.

Onderdeel van de themamaand was een Prijsvraag, die uitnodigde om na te denken over het thema en dit te vertalen in een kunstwerk.

Dit voorjaar werden de drie prijswinnaars met hun kunstwerken bekend gemaakt.

- De Creativiteitsprijs ging naar Nicole Nolde, met een gebrandschilderde vaas



- De Vormgevingsprijs ging naar Tessa Geisen, met het verhaal over de dood als ongenode gast
- De Originaliteitsprijs ging naar Meike Te Baerts, met een uitbeelding van een gesprek over de dood met een licht verstandelijk beperkte cliënt.

Bij DELA Nedermaas in Geleen is een tentoonstelling van de kunstwerken ingericht. Ben je als lidorganisatie van het netwerk PZ OZL ook geïnteresseerd in deze tentoonstelling, om daarmee het gesprek over het thema bespreekbaar(der) te maken, laat het dan even weten: info@palliatievezorg-ozl.nl. Dan kijken we samen wat mogelijk is.



BEWUSTWORDING PRETTIG OUDER WORDEN

Vanwege het project Veerkrachtig Samen Beslissen is er een website ontwikkeld, die mensen kan aanzetten om te praten en na te denken over prettig ouder worden.

Praten en nadenken over prettig ouder worden is belangrijk. Want je wilt toch graag zelf beslissingen nemen over zorg, wonen en wie dingen voor je mag bepalen. Maar ook als je zelf liever geen beslissingen wilt maken, is het goed om hierover na te denken. Een lastig onderwerp om zomaar over te praten, maar wel zo belangrijk! Door er over te praten heb je zelf invloed op prettig ouder worden. De website heeft een aparte pagina voor 'Waar kan ik over nadenken?' en 'Hoe en waar leg ik mijn wensen en behoeftes vast?' Neem eens een kijkje op een goed gesprek



DOCUMENTAIRE TIJD OM TE STERVEN | 22 JUNI FILMCLUB

DE FILMCLUB: TWEE KEER UITVERKOCHT!

In 2016 namen het Netwerk Palliatieve Zorg Oostelijk Zuid-Limburg en Filmhuis De Spiegel in Heerlen het initiatief tot het organiseren van ontmoetingsavonden waarbij een speelfilm of documentaire wordt getoond, die het thema palliatieve zorg aanroert.

Doel is om zorgverleners, (potentiële) patiënten, naasten en mantelzorgers in een aangename sfeer met elkaar in contact te brengen, met aandacht voor ieders eigen verhaal én de zeer diverse mogelijkheden van palliatieve zorg in de regio Parkstad.

Op donderdag 13 april en 22 juni jl. vertoonden we samen met het Filmhuis De Spiegel de prijswinnende film Narcosis, en de documentaire 'Tijd om te sterven'. Beide filmavonden waren helemaal uitverkocht.

Voorafgaand aan de film Narcosis was er een inleiding over het thema Rouw, en bij de Documentaire Tijd om te sterven waren alle hospices in Parkstad aanwezig met een informatiestand. Dit past bij het streven van het netwerk om meer inhoudelijke informatie en betere voorlichting over palliatieve zorg te koppelen aan filmvertoningen.

VOLGENDE FILMAVONDEN 21 SEPTEMBER EN 7 DECEMBER

Voor de rest van het jaar zijn de data voor de filmavonden die nog komen ook al bekend: donderdag 21 september en donderdag 7 december.

Op 21 september behandelen we het thema Palliatieve Sedatie en Euthanasie. We hebben huisarts Mirjam Willemsen 'gestrikt' om aan de hand van fragmenten uit de documentaire Dying to Live dit thema te bespreken met de zaal. Schrijf de data alvast in je agenda en reserveer op tijd jouw vrijkaartje op de website van het filmhuis, want vol = vol.

Voor zorgverleners en patiënten

DIGITALE INFORMATIE over Palliatieve Zorg

Wie in de palliatieve zorg werkt, kan op Palliaweb betrouwbare en bruikbare informatie vinden. Werk je in de palliatieve zorg? Neem dan regelmatig een kijkje op palliaweb.nl

Als je gehoord hebt dat je ongeneeslijk ziek bent, dan zijn er vaak nog veel mogelijkheden om je leven prettig te maken en comfortabel te sterven. De website overpalliatievezorg.nl geeft informatie over palliatieve zorg en jouw wensen en mogelijkheden in de laatste fase van je leven. De site helpt je met informatie, ervaringen van anderen en links naar organisaties die kunnen helpen.



WENSENBOEKJE

‘Als ik nadenk over mijn laatste levensfase, dan wil ik graag...’

In 2019 introduceerden de Netwerken Palliatieve Zorg Twente een wensenboekje. En die boekjes zijn een groot succes! Al meer dan 80.000 exemplaren zijn er sindsdien verspreid. Hoewel het boekje ‘Als ik nadenk over mijn laatste levensfase, dan wil ik graag...’ in de wandelgangen voortdurend ‘het wensenboekje’ wordt genoemd, is het veel meer dan dat. Het bevat namelijk ook praktische informatie over medische beslissingen en het geeft tips voor gespreksonderwerpen met artsen.

Het Netwerk Oostelijk Zuid-Limburg heeft een voorraadjie van deze boekjes in bezit om gratis uit te reiken. Ben je geïnteresseerd in dit boekje laat het weten! Mail naar: info@palliatievezorg-ozl.nl om een boekje op te vragen en we sturen het je toe. Liever bomen sparen? Je kunt het wensenboekje ook downloaden via de website van de Netwerken Twente. Het wensenboekje is dan digitaal in te vullen.

WEBSITE NU ONLINE

ZUIDERKLANK

melodie van het leven



Per 1 april veranderde de naam van de Bedside-singers Zuid-Limburg in *Zuiderklank – melodie van het leven*. Deze naam sluit beter aan bij het doel en de intentie van het zingen aan het bed van een ongeneeslijk zieke medemens.

Door zacht en met veel liefde en aandacht te zingen biedt Zuiderklank een moment van ontspanning en bezinning bij het laatste stukje leven en afscheid nemen. De muziek gaat over het leven, over contact maken, vertrouwen hebben en loslaten.

Inmiddels is er een hele mooie website online, waar je ook meer kunt lezen over Zuiderklank: www.zuiderklank.nl. Je vraagt zingen aan het bed aan via de knoppen op de website of via info@zuiderklank.nl

LEERGANG PALLIATIEVE ZORG VERZORGENDEN

NOG
ENKELE
PLEKKEN
BESCHIKBAAR

Werk je als verzorgende en heb je vaak te maken met patiënten en hun naasten die een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid hebben? Wil je weten hoe je deze patiënten in de palliatieve fase zo goed mogelijk kunt ondersteunen? Hoe je lichamelijk, psychosociaal en spiritueel lijden kunt voorkomen en verlichten? Je leert het tijdens de leergang Palliatieve Zorg voor Verzorgenden.

Na deze leergang ben je in staat te luisteren en te communiceren over levensvragen en om te gaan met patiënten en hun naasten die een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid hebben. Daarbij weet je ook hoe je optimaal samenwerkt met andere disciplines, vrijwilligers en mantelzorgers.

Deze leergang is dan ook een waardevolle aanvulling op je reeds bestaande kennis en vaardigheden.

Voor de leergang die start in september is nu nog een aantal plekken beschikbaar. [Klik hier](#).

Komt september te vroeg, maar wil je in februari 2024 starten? Ook dan kun je alvast opgeven via de link.

De Leergang Interprofessioneel Palliatieve Zorg

is al vol voor september, maar opgeven voor februari 2024 kan al! [Klik hier](#) voor het inschrijven en voor meer informatie.

Ter inspiratie staat er in de Nieuwsbrief van september a.s. een interview met Debbie Spa, praktijkondersteuner somatiek en ouderenzorg in een huisartsenpraktijk. Zij rondde de Leergang in 2022 af met een verbeterplan voor palliatieve zorg in haar huisartsenpraktijk.

KEN JIJ PASSENDE MUZIEK BIJ HET THEMA 'BETER SAMEN-LEVEN MET DE DOOD'?

In de maand van de Palliatieve Zorg vorig jaar oktober, met als thema 'Beter Samen Leven met de dood', maakte het Netwerk een playlist, die paste bij het thema. Het was verrassend hoe vaak het thema in de muziek is bezongen.

Ga **HIER** naar de playlist, of scan de QR-code om de



muzieklijst te beluisteren.

Mis je nog een nummer, vertel het ons! Stuur een mailtje aan info@palliatievezorg-ozl.nl en we kijken of we hem kunnen toevoegen.



Illustratie: Christine Heijerman, Facebook: *Chrissy's Magicart*

LEVENSEINDEZORG EN DIGITALE NALATENSCHAP

Digitale nalatenschap is een belangrijk onderwerp voor iedereen die een telefoon, laptop of pc bezit én sterfelijk is. En dus ook een belangrijk onderwerp voor professionals die palliatieve zorg verlenen.

‘Wat gebeurt er met mijn Facebook-account na mijn overlijden?’ Of: ‘Moet ik al mijn wachtwoorden doorgeven aan mijn nabestaanden?’ Het zijn vragen die bij patiënten actueel kunnen worden als zij ernstig ziek zijn en zich willen bezighouden met hun digitale bezittingen.

Door het boekje *‘Levensinzorg en de digitale nalatenschap’* te lezen, hebben zorgverleners de kennis in huis om advies te geven over tal van vragen. En zijn zij in staat te vertellen wat patiënten kunnen doen om hun digitale nalatenschap te regelen of veilig te stellen. Zorgverleners die dit boekje lezen, komen dus beslagen ten ijs als patiënten zich willen verdiepen in hun digitale voortbestaan. Zij kunnen een zinvolle bron én gesprekspartner zijn voor de ernstig zieken die zij in de praktijk ontmoeten. Daarnaast is die kennis natuurlijk ook erg handig voor de digitale nalatenschap van de zorgverlener zelf.



Vanwege het tienjarig bestaan van Bureau MORBidee kun je het boek *‘Levensinzorg en digitale nalatenschap’* met tien procent korting kopen (nu voor 13,95). Ga naar de website van Bureau MORBidee om te bestellen.



Inspiratiegids DELA

In de inspiratiegids van DELA staan meer dan 100 praktische en originele voorbeelden van wat er allemaal mogelijk is bij een afscheid.

Denk aan onderwerpen zoals bloemen, muziek, locaties, mooie woorden, rouwkaart en advertentie, kist of wade, eten en drinken, rituelen, foto en video, en asbestemming. Wil je deze ook ontvangen?

Ga dan naar deze link en download hem daar.

Voor als je je deze zomer verveelt...



PALLIA PODCAST

Ben je zorgverlener en lig je je deze zomer op het strand te vervelen: Luister naar de PalliaPodcast!

In de PalliaPodcast bespreken zorgprofessionals verschillende aspecten van proactieve zorgplanning, om andere zorgverleners verder te helpen. Met casuïstiek, dilemma's en persoonlijke ervaringen van de sprekers.

Ga naar deze link.

SOCIALE KAART PALLIATIEVE ZORG OZL

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

Het netwerk wil graag deze zoekfunctie zo actueel mogelijk houden, maar daarvoor hebben wij je hulp nodig.

Check daarvoor: <https://palliaweb.nl/netwerken-limburg/zorg-in-uw-regio/oostelijk-zuid-limburg>

Kloppen de gegevens niet, of verandert er iets, laat het dan snel weten. Mail naar info@palliatievezorg-ozl.nl en we passen het aan.

Ook als er zorgverleners ontbreken, vernemen wij dat graag. Wil je opgenomen worden in *Zorg in uw regio*, dan kun je daartoe een verzoek indienen via hetzelfde mailadres.

Colofon

Uitgave © 2023 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.

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

