



## Doen wat ik het liefste doe

*Tineke Ultee zat in de eerste vrijwilligersgroep van De Mantelmeeuw. Het was 1996 en een hospice was er niet, iedereen werd opgeleid voor terminale zorg aan huis.*

*“En dat is wat ik nog steeds het liefste doe”, zegt Tineke vol vuur, “vrijwilliger zijn bij de mensen thuis. Je bent er helemaal voor die ene persoon, dat is zó geweldig, die rust en dat stille.”*

### **Van alles tegelijk**

Het verschil met werken in het hospice is dat je daar nooit alleen bent met één bewoner. Als alle kamers bezet zijn kan het gebeuren dat je bij de meneer op kamer 1 bent, als de bel gaat van de mevrouw op kamer 4. Je moet je werk onderbreken om te gaan kijken. Je hebt te maken met familie, met bezoek, andere vrijwilligers en de professionele hulpverleners. Er gebeurt van alles tegelijk. “Toen op een slechte dag bleek dat mijn rechter been en arm niet meer goed functioneerden en ik arbeidsongeschikt verklaard werd, heb ik het werk in het hospice afgesloten”, vertelt Tineke. “Ik kan geen trappen meer lopen met een theeblad in mijn handen, dan verlies ik mijn evenwicht. Alleen als noodhulp ben ik nog oproepbaar voor het hospice.” Tineke heeft bij meer dan vijftig mensen

terminale hulp verleend en elk van hen herinnert ze zich.

“Mijn eerste inzet als vrijwilliger, ik weet het nog zo goed. In het Oudeland was een ernstig zieke mevrouw van 96 jaar. Ze wilde graag dat er 's nachts iemand bij haar was. Haar dochter woonde in Bodegraven en zou mij die eerste avond binnen laten en wegwijs maken. Het was elf uur 's avonds, het goot van de regen en in de lift deed ik mijn kletsnatte jas vast open. Zo belde ik aan. Geen reactie. Ik belde nogmaals. Niets. Even twijfelde ik of dit wel het goede adres was of had ik mij in de dag vergist? Nog eenmaal drukte ik op de bel. Toen ging de deur open en in mijn natte jas kon ik nog net de 96-jarige opvangen die tegen mij aanviel. Ze was met grote moeite haar bed uitgekomen om open te doen. De dochter had de afspraak vergeten. Ik hielp mevrouw in bed en besloot op de

bank te gaan liggen. Het was alleen bloedheet in huis, dertig graden. Vele keren riep mevrouw mij en dat mag ook, daar ben ik voor. Tot ze weer riep en vroeg of ik wel sokken had aangetrokken. Want, zei ze bezorgd, je kan zomaar kou vatten!”

### **Vertrouwen**

Thuishulp bestaat meestal uit tweemaal vier uur hulp per week. De vrijwilliger neemt nooit de taken van de professionele hulpverleners over.

“Wij zijn er ook niet om voortdurend met iemand te praten, dat is wel eens een misverstand”, weet Tineke. “Soms hoef je alleen maar in iemands nabijheid te zijn, dat geeft al rust. Eén keer was ik bij een alleenstaande meneer die iedere keer opnieuw zijn levensverhaal vertelde. Week na week hetzelfde. U hoeft niet altijd te praten, heb ik gezegd.

Wat mij telkens ontroert is het grote vertrouwen dat mensen me geven. Je komt als volslagen vreemde bij iemand op zijn privédomein en in omstandigheden waarbij diepe emoties naar de oppervlakte komen. De ander is heel kwetsbaar en toch mag jij daarbij zijn om te helpen. Nooit heb ik weerstand gevoeld, integendeel, je

## **Thuiszorg door Mantelmeeuw-vrijwilligers**

Deze Nieuwsbrief is geheel gewijd aan thuiszorg. Veel mensen kennen De Mantelmeeuw vooral van de hospicezorg. Onze vrijwillige thuiszorg is veel minder bekend. Deze Nieuwsbrief laat zien wat De Mantelmeeuw aan thuiszorg kan doen, hoe betrokken onze thuiszorgvrijwilligers zijn en hoe u ons in kunt schakelen.

mag in de linnenkast, in het bureau, in de keuken - je mag in het gezin naar binnen kijken.

Als iemand is overleden ga ik meestal nog één keer langs om te vragen hoe het gaat. Soms willen mensen dat je blijft komen, maar dat doen wij niet. Onze taak is afgebakend.”

### **Mooie inzet**

Tallose herinneringen vullen het leven van Tineke Ultee. Een periode van vrijwillige hulpverlening noemt ze een *inzet*.

“Via de huisarts werd gevraagd of ik bij

een ernstig zieke man wilde helpen. Eigenlijk meer om zijn vrouw te ontlasten, die was aan het eind van haar Latijn. Ze moet eens even naar buiten, iets voor zichzelf doen, was het advies. Ga nou maar, zei ik telkens. Ik kan zo bellen met de mobiel als het hier niet goed gaat. Maar ze ging niet. Tot ze op een dag haar jas aantrok en naar de schuur liep. Zou ze gaan fietsen? Ze kwam met een hengel naar buiten en vanaf dat moment ging ze elke week naar de Oude Rijn om te vissen.” Tineke glimlacht.

“Dat was zo’n mooie inzet.”

Nog een jaartje, dan is ze zeventig en wil ze stoppen. Het klinkt gedecideerd, maar er is iets waardoor ik denk: deze stoere vrouw, die een kind verloor en een zoon in Nieuw-Zeeland heeft, die pakt altijd de draad weer op en die gaat echt niet achter de geraniums zitten omdat ze toevallig zeventig is. Tineke Ultee wil er zijn voor de anderen en die anderen hebben aan haar een hele trouwe kameraad. Niet voor niets werd zij in 2002 vrijwilliger van het jaar!

*Interview: Aagt de Ruijter de Wildt*

## **Goede zorg op de juiste plek: een puzzel**

*Henriëtte van Haaften is één van de vijf zorgbemiddelaars van het Zuwe Hofpoort Ziekenhuis in Woerden. We spreken elkaar in het Hofpoort en ze steekt direct van wal: “In de samenleving is een omslag gaande in de verwachtingen als het gaat om zorg. Het zijn de politieke besluiten die zichtbaar worden en onrust veroorzaken. Vertrouwde verzorgingshuizen sluiten hun*

Telkens valt het woord ‘proces’. Henriëtte legt uit:

“Het proces start met een medisch gesprek tussen arts, patiënt en familie. Daar komt de conclusie op tafel dat de betrokkene gaat overlijden. En dan stappen wij erin.”

Met een terminaliteitsverklaring is veel zorg mogelijk. Maar Henriëtte sluit eerst

thuiszorg, maar ook de vrijwilligers van De Mantelmeeuw kunnen thuis ondersteuning geven. Soms is het wenselijk dat er 24 uur verzorging aanwezig is; er zijn speciale thuiszorgteams die dit kunnen bieden. Maar permanent een verzorgende in huis, is niet wat iedereen prettig vindt. Het is belangrijk dat de mantelzorgers het kunnen volhouden, zowel emotioneel als fysiek. Een puzzel, daar lijkt het vaak op,” zegt Henriëtte, “en een uitdaging om alles goed op elkaar aan te laten sluiten.”

Ook kiezen patiënten en familie regelmatig voor het hospice in plaats van thuis. Soms is een kort verblijf in De Mantelmeeuw waar respijtzorg geleverd kan worden, een noodzakelijke stap in het proces.

“Een kort verblijf in het hospice, is in het begin van het proces soms nog te beladen. Later staan mensen er vaak meer voor open en zien ze ook de noodzaak en voor-delen. Dat zijn stappen in het proces waar je goed op moet letten.”

Henriëtte en haar collega’s kennen het landschap van zorgleveranciers op hun duimpje. Dat is ook nodig in dit werk.

“Ja, het laatste stuk van het leven is ontzettend belangrijk. Dat moet goed georganiseerd zijn. De wensen en noden van de betrokkenen veranderen in die laatste levensfase. Wij zijn ervoor om dit proces zo goed mogelijk vanuit de ziekenhuisopname te begeleiden.”

*Interview: Janine Peek*



deuren en de kortdurende opvang staat onder druk. De bezuinigingen komen heel dichtbij en mensen maken zich zorgen: Kan het allemaal wel, wat ik wil? Hoe moet ik mijn zorgwensen bekostigen?”

Henriëtte bemiddelt ook als het gaat om zorg op de juiste plek aan mensen die in vakjargon een ‘terminale indicatie’ hebben. Veel van haar bemiddeling ligt tussen wat haalbaar en wenselijk is.

aan op de wensen van de betrokkene en zijn/haar naasten. Op de vraag: ‘Wat willen jullie?’ volgt vaak het antwoord: ‘thuis sterven.’

“Er is veel mogelijk,” benadrukt Henriëtte, “hoe en welke zorg er ingezet gaat worden is mede afhankelijk van de mantelzorgers. In de laatste levensfase komen er verschillende mensen over de vloer. Zo is er de professionele medische zorg van de

# Thuis blijven tot aan het eind van het leven

## Vrijwillige thuiszorg door De Mantelmeeuw helpt!

“Thuis blijven tot aan het eind van je leven. Dat is wat de meeste mensen het liefste willen als ze te horen hebben gekregen dat er geen genezing meer mogelijk is”, zegt Mantelmeeuw-directeur Mirjam Bijlenga.

Uit onderzoek blijkt dat 73% van de Nederlandse bevolking bij een ongeheelrijke ziekte thuis wil sterven. Maar het aantal mensen dat uiteindelijk ook thuis sterft is 53%.

“Dat betekent dat in veel situaties alsnog sprake is van opname elders”, aldus Bijlenga. “Dat kan een ziekenhuis zijn of een verpleeghuis. Of natuurlijk een hospice zoals het onze. Toch vraag je je af of mensen die écht liever tot het einde thuis willen blijven, wel alle mogelijkheden kennen. We hebben de ervaring dat er door goede samenwerking tussen wijkverpleging, huisartsen, vrijwilligers en mantelzorgers thuis nog heel veel mogelijk is. En dan is vooral de ondersteuning en het ontlasten van de mantelzorger(s) een belangrijk punt!”

“Als je als mantelzorger een stervende thuis tot aan het einde goed wilt begeleiden”, zegt ze, “moet je de zorg gedurende een dag ook kunnen delen. Met de verpleging die een aantal malen per dag komt, de huisarts die een bezoekje brengt, familie die meehelpt, de burens die een

boodschap voor je doen. Zonder die extra hulp houd je het als mantelzorger gewoon niet vol! Wat veel mensen echter niet weten, is dat we vanuit De Mantelmeeuw ook bij mensen thuis iets kunnen betekenen.”

### Zorg aan huis zonder kosten

In de praktijk blijkt dat gezamenlijke inzet van professionals en vrijwilligers de kwaliteit van de zorg verhoogt, waardoor meer mensen daadwerkelijk tot aan het einde thuis kunnen blijven.

Stichting De Mantelmeeuw heeft een grote groep getrainde vrijwilligers. Zij hebben veel ervaring met mensen die gaan sterven en met de naasten die in dat proces ook steun kunnen gebruiken. Zij zijn er zowel voor de zorgvrager als voor diens mantelzorger.

“De Mantelmeeuw-vrijwilligers zijn veelzijdig”, aldus Bijlenga. “Ze kunnen alles doen wat de ‘eigen’ mantelzorger thuis ook zou doen. Denk aan gezelschap houden, waken en licht verzorgende en huishoudelijke taken, maar vooral aan aandacht en een luisterend oor! Of aan de opvang van thuiswonende jonge kinderen. Onze vrijwilligers werken nauw samen met de wijkverpleging, vullen aan waar nodig, overleggen als dat nodig is, maar voeren geen taken uit die bij de verpleging horen.” Thuiszorg-vrijwilligers van De Man-

telmeeuw komen op afgesproken tijden, van enkele uren tot meerdere dagdelen per week, afhankelijk van wat er nodig is. Zo krijgt de soms zwaar belaste ‘eigen’ mantelzorger wat rust of kan even de deur uit. Wat ook belangrijk is: de mantelzorger kan z’n verhaal goed bij de ervaren verpleegkundige in huis nodig is, kan de vrijwilliger ook ’s nachts waken. Dan kan de mantelzorger een keer een nachtje doorslapen.

“En wat veel mensen ook niet weten”, zegt Mirjam Bijlenga, “Onze inzet is kosteloos!”

### Zelf vrijwilligerszorg aanvragen?

De huisarts of wijkverpleging kan De Mantelmeeuw bellen, maar u kunt ook zelf een afspraak maken. De coördinator komt dan bij u langs voor een intakegesprek. Zij bespreekt met alle betrokkenen op welke momenten de inzet van een vrijwilliger gewenst is en kijkt ook samen met u waar u nog meer gebruik van kunt maken om de thuissituatie te ontlasten. Zo’n gesprek kan ook als u alleen informatie nodig heeft omdat u later gebruik wilt maken van de Mantelmeeuw-diensten.

De Mantelmeeuw is 24 uur per dag bereikbaar via 06-21244402 of 06-21245931. Soms kan dezelfde dag nog een vrijwilliger worden ingezet.

## Fietsen voor Mantelmeeuw op zaterdag 14 juni

Op zaterdag 14 juni kan er opnieuw gefietst worden voor De Mantelmeeuw. Die dag wordt de Rabo Fietstocht georganiseerd voor verschillende goede doelen, en het hospice is er één van. In Woerden kan tussen 09.00 en 13.00 uur gestart worden bij Rabobank Rijn en Veenstroom aan de Middellandse Zee 15. De fietstochten voeren langs prachtige routes in de regio. Als u bij inschrijving aangeeft dat uw bijdrage naar De Mantelmeeuw gaat, dan stort de bank namens u geld op de Mantelmeeuw-rekening. Voor elke uitgereden rit schenkt de bank 5 euro (30 km),

8 euro (60 km) en 12 euro (100 km), in totaal tot een maximum van 750 euro.

De opbrengst van deze fietstocht wil De Mantelmeeuw gebruiken voor de ‘wensenwaaier’. In dit boekje staan allerlei ideeën om hospicebewoners het leven te veraangemen: van een behandeling door de kapper tot een harpconcertje, een dagje weg met de Stichting Wensen Ridders of het laten optekenen van het eigen levensverhaal. De wensenwaaier biedt hospicebewoners de mogelijkheid te genieten van kleine (en soms heel bijzondere) dingen in het leven.

Meer informatie over de Rabo Fietstocht is te vinden op [www.rv.rabobank.nl](http://www.rv.rabobank.nl) en op de site van De Mantelmeeuw. Hoe meer deelnemers (uw burens, kennissen, familie?) u kunt mobiliseren, hoe hoger de opbrengst voor De Mantelmeeuw!





# Aandacht

Tekst: Trudy ten Have

“Zo..., hè hè, u bent er... ik had al eerder gebeld, maar er komt gewoon niemand!”  
Het is niet moeilijk om uit deze toon te concluderen dat er iets niet helemaal goed verloopt voor meneer, ik zie het aan zijn gezicht.

Eddy, begin zestig, heeft gisteren een katheter gekregen en het was een hele toer om deze geplaatst te krijgen, begreep ik uit de rapportage. Vijf weken geleden zat hij nog actief in zijn stoel. Nu komt hij niet meer uit bed. Hij gaat achteruit. Deze meneer weet goed wat hij wil. En wat hij niet wil. Hij wil niet dat we zomaar zijn kamer binnenkomen. Als hij iets nodig heeft, belt hij wel. Dat is duidelijk. En nu heeft hij gebeld.

Eddy vraagt me te kijken of de urinezak soms vol zit. Dat is niet het geval, ik wijs met m'n vingers aan met welk klein laagje de zak is gevuld. Hij kijkt me ongelovig aan. “Echt, dit zit erin.” Eddy merkt op dat het wèl wennen is met die slang. Hij kijkt er afkeurend naar.

“Het valt niet echt mee, hè,” zeg ik.

“Nee,” zegt Eddy, en hij komt wat overeind.

“Ik heb gisteren toch een dág achter de rug! De hele dag zijn we bezig geweest, ik hield het niet meer, ik had zo'n pijn... en ik had het zo benauwd... echt een hoop gedoe, steeds wéér iemand anders erbij en dan hadden ze weer een nieuwe slang en lukte het nóg niet... en uiteindelijk... gisteravond laat heeft iemand de katheter kunnen plaatsen. Bloed, zweet en tranen, dát kan ik u vertellen. En ik was moe, zo moe!”

Eddy krijgt extra zuurstof en ik versta af en toe nauwelijks wat hij zegt. Maar dat hij nu gewoon even ‘zijn ei kwijt wil’ is wel duidelijk.

“Oh, dit klinkt wel heftig,” zeg ik. “‘t Was dus geen beste dag gisteren (hij schudt z'n hoofd)... en behalve heel moe was u misschien ook wel wat gefrustreerd door het hele gebeuren.”

“Ja, dat ook,” zegt Eddy, “maar goed, nú hoef ik geen strijd met die ellendige fles

meer te hebben (maakt hoofdgebaar naar plasfles), want dat ding was ook een crime...”

“Dus... het geeft nu dan wel een soort van rust,” merk ik op. Eddy legt zijn hoofd terug op zijn kussen.

“Ja”, zucht hij, “en ik heb daarna wel een redelijke nacht gehad... Maar ja... een katheter!” Hij kijkt me wat verongelikt aan.  
“Ga maar een stap achteruit.”

Een stap achteruit? Okee, ik doe een stapje achteruit. En dan begrijp ik uit zijn blik dat hij dát niet zei. “Uh, wat zei u?” Eddy herhaalt dat die katheter voor hem weer een stap achteruit is. Jammer dat ik deze zin nou juist niet goed had verstaan; nu moest Eddy zijn ‘terugval’ nóg een keer benoemen.

“Wat vindt u ervan, deze stap terug?” vraag ik. Zijn schouders ophalend zegt

Eddy: “Het is niet anders; het is nu steeds vaker zo dat ik iets niet meer kan..., dat ik moet inleveren. En ja, hoe het aftakelingsproces dan weer zal verlopen... dat weet niemand.” Hij staart in het niets. Ik zie hem denken en vraag me af wat er allemaal door zijn hoofd gaat.

Zijn muziek vult ineens de ruimte. Eddy kijkt me weer aan: “Maar vandaag kan ik dan wèl weer wat genieten. Ik heb muziek... en een wijntje! Ik heb het tóch goed hier!” En hij pakt zijn glas, neemt een slok en wendt z'n hoofd af.

Ik denk dat dit een goed moment is om hem weer alleen te laten. Ik hang de bel wat meer binnen zijn handbereik en vraag of ik zal gaan. “Ja, is goed,” zegt Eddy, “fijn dat je even naar me luisterde en ik bel wel weer hè, als ik je nodig heb.” En zo houdt Eddy de regie in eigen hand.

## Stichting De Mantelmeeuw

**Kantoor:** 0348-423784

Voor zorgaanvragen kunt u bellen met 06-21244402 of 06-21245931

**Voor meer informatie:**  
[www.demantelmeeuw.nl](http://www.demantelmeeuw.nl)

## Vereniging vrienden van De Mantelmeeuw

**Secretariaat:**  
Meeuwenlaan 14  
3443BC Woerden

**KvK nummer:** KvK Utrecht 41265227

**Lidmaatschap**  
Voor €20 per jaar kunt u lid worden van de Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw.

Informatie: kantoor Stichting De Mantelmeeuw.  
T. 0348 4237 84 of 06-547 07 051

**Bankrekening (IBAN):** NL23 RABO 0338 3001 39  
t.n.v. Vereniging Vrienden van De Mantelmeeuw

## Colofon

De Nieuwsbrief is het contactblad voor de Vrienden van De Mantelmeeuw en verschijnt driemaal per jaar.

**Redactie:**  
Adriëne Lansbergen  
Janine Peek  
Aagt de Ruijter de Wildt

**Mailadres redactie:** [info@demantelmeeuw.nl](mailto:info@demantelmeeuw.nl)

**Drukwerk:** Selection Print en Mail  
**Vormgeving:** Joni Israeli

## Activiteiten

**Uitnodiging ledenvergadering donderdag 24 april, 19:30 uur, tuinhuis Meeuwenlaan**  
U bent van harte uitgenodigd. Kijk op onze site voor meer details

### Contributie automatisch afgeschreven

Op 5 juni 2014 wordt bij de donateurs die hiervoor toestemming hebben gegeven, de afgesproken jaarlijkse bijdrage van hun rekening geïncasseerd. Zie onze site voor extra informatie.

### Open huis op elke eerste zaterdagochtend van de maand 10:00 tot 12:00 uur

Zoals altijd staat elke eerste zaterdag van de maand de deur bij De Mantelmeeuw open.

### Gespreksgroep Omgaan met rouw Woerden start in het najaar met 6 bijeenkomsten

Praten over uw verlies met lotgenoten onder deskundige begeleiding (Geertje Bol 06-44882351) kan u helpen en ondersteunen. Op onze website vindt u uitgebreide informatie.



vereniging vrienden van  
**De Mantelmeeuw**