



Hospice De Duinsche Hoeve



10 jarig bestaan

Dit voorjaar was het tien jaar geleden dat Hospice De Duinsche Hoeve werd geopend voor onze eerste gasten. Een feit waar we feestelijk bij stil wilden staan, maar de pandemie gooide roet in het eten.

Toch werd er een jubileumcommissie samengesteld, omdat we het ook een beetje beu waren om te denken vanuit wat er niet kon. De uitdaging werd: wat kan er dan eigenlijk wel?

Vanuit deze gedachtengang is het idee van een feestweek ontstaan, aandacht voor gasten en medewerkers verspreid over vijf dagen van de week zodat het bereik zo groot mogelijk zou zijn.

En dat is zeker gelukt. Het werd een week in mei waarin elke dag in het teken stond van een bepaald land. Het diner, de lunch en snacks werden erop aangepast, menukaarten met leuke weetjes over het betreffende land gemaakt en de keuken werd in Italiaanse, Amerikaanse of Hollandse sfeer aangekleed.

De week werd feestelijk geopend met bubbels, gebak en bloemen voor alle gasten.

Gasten genoten van “een andere dag dan anders” en een ander gespreksonderwerp. Door de gehele week heen was er veel persoonlijke aandacht voor de gasten, er werden mooie portretfoto's gemaakt, vrijwilligers kwamen met twee oldtimers, er werden mooie verhalen gelezen in de Vlieger, onze stilteruimte.

Vrijwilligers zorgden voor een prachtige aankleding buiten; tafels vol bloemen en kleurrijk zomergoed in de bloembakken. Met een drone zijn mooie opnamen gemaakt van het hospice, deze zijn te bekijken op de website, zeker de moeite waard! Er was veel aandacht voor het hospice vanuit de pers en op social media.

We kijken terug op een feestelijke week waarin we met aandacht en attenties erin geslaagd zijn om momenten te creëren van afleiding.

Kortom we hebben binnen de gegeven omstandigheden van elke dag een bijzondere dag kunnen maken.

*Dorien Aarts,
Algemeen directeur*

NIEUWSBRIEF JULI 2021

Onderzoek: beweging bij terminale kankerpatiënten

Dit jaar heb ik, als student verpleegkundige, onderzoek mogen doen binnen hospice de Duinsche Hoeve. In dit onderzoek werd er antwoord gezocht op de vraag: Wat zijn de wensen en behoeften van kankerpatiënten op het terrein van een gestructureerd bewegingsprogramma en hoe vertaalt zich dit in de praktijk?

Deze vraag is onderzocht door een literatuuronderzoek, vier interviews met gasten, een focusgroep (discussiegroep) met een gedeelte van het team en een pilot in de praktijk.

Allereerst heb ik onderzocht wat voor effecten beweging heeft bij terminale kankerpatiënten.

Uit onderzoek is gebleken dat beweging bijdraagt aan het bevorderen van de algemene gezondheid, waarbij de kans op beperkingen van activiteiten in het dagelijks leven zoveel mogelijk wordt voorkomen. Deze uitspraak geldt ook bij mensen met kanker in een vergevorderd stadium. Lichaamsbeweging zou kunnen helpen bij het verminderen van risico's op of het beheersen van symptomen. Beweging heeft volgens de literatuur een positief effect op vermoeidheid, pijn, kwaliteit van leven en slaap.

Nadat ik het belang van bewegen heb onderzocht, ben ik vier gasten in het hospice gaan interviewen. Ik was nieuwsgierig of gasten nog behoefte aan beweging hebben. Alle vier de gasten gaven aan beweging nog belangrijk te vinden. Ze waren geïnteresseerd in verschillende bewegingsactiviteiten, zoals kracht oefeningen (armoefeningen met colaflesjes), beweging in combinatie met spel (zoals jeu de boules, kegelspel, bal overgooien) en wandelen. Een groepsactiviteit vonden de meeste gasten interessant, maar ze waren wel bang geconfronteerd te worden met de uitval van deelnemers.

Na de interviews ging ik een discussiegroep houden. Het doel van deze zogeheten focusgroep was om zoveel mogelijk ideeën te bedenken over soorten bewegingsprogramma's in het hospice, waarbij er rekening wordt gehouden met de interviews. Een opvallende bevinding van deze focusgroep is dat het ontwikkelen van een vast bewegingsprogramma niet passend is in het hospice. Uit de resultaten bleek dat er verschillende wensen uitgesproken werden over een bewegingsprogramma, waardoor het ontwikkelen wordt bemoeilijkt. Daarnaast vonden de deelnemers de uitval onder de patiënten een nadeel. Deelnemers van de focusgroep zagen het wisselende ziekteverloop onder de patiënten ook als nadeel, waardoor beweging niet ingekaderd kan worden.

Daarom moet er individueel bekeken worden wat een gast voor wensen heeft en wat voor activiteiten daar bij passen. Beweging moet aangesloten worden op het dagelijks leven en op plezier. Geschikte activiteiten zouden dus kunnen zijn:

beweging in combinatie met spel, zoals sjoelen, een VR-bril en kegelen en dagelijkse activiteiten, zoals tafel dekken, helpen met de vaat en de was vouwen.

Nadat ik deze informatie had verzameld, ging ik deze bewegingsactiviteiten met vier gasten uitproberen in de praktijk. Gemiddeld namen ze deel aan drie activiteiten per week, drie weken lang. Het lijkt erop dat de pilot heeft aangetoond dat deze bewegingsactiviteiten een positief effect hebben op de kwaliteit van leven en slaap.

De bedoeling is dat beweging onder de aandacht blijft in het hospice, vanwege de positieve effecten en plezier van de gasten. Er zal daarom een werkgroep worden ontwikkeld om verder te onderzoeken hoe beweging in het hospice het beste kan worden vormgegeven.

Janine van Erp
verpleegkundige

Voor geïnteresseerden:
https://www.youtube.com/watch?v=xL_GU5CbBC8



Jubilerende vrijwilligers

Petra Kapteijns is als coördinerend verpleegkundige ook aanspreekpunt voor de vrijwilligers. Zij sprak vanuit die rol met Loes van den Thillart en Marianne van Esch over hun ervaringen na tienjaar werkzaam te zijn als vrijwilliger in het hospice.

Voor Marianne was destijds haar motivatie om hier vrijwilligerswerk te doen het feit dat de kinderen de deur uit gingen waardoor er ruimte ontstond. Loes gaf aan dat na het overlijden van haar echtgenoot zij erg de aandacht voor de naaste gemist had en daardoor werd zij gemotiveerd om zich aan te melden als vrijwilligster.

Beiden geven aan dat in gesprek gaan met de gast of naasten fijn is en voldoening geeft. Zeker als een gesprek aangaan lastig lijkt en je kunt dan toch een opening vinden. Op een standaard

vraag "lukt het een beetje" komen gesprekken toch vaak vanzelf op gang.

Het is fijn als je iets kunt bieden, al is het maar een kopje koffie, een wandeling, iets lekkers klaar maken.

Marianne geeft aan dat er veel mooie momenten te noemen zijn maar wanneer je er bent als een nieuwe gast wordt opgenomen dan is er meteen herkenning als je een paar dagen later weer werkt.

Loes geeft een voorbeeld waarop ze troost kon bieden, bijzonder als je dat mag doen.

De onderlinge band met de vrijwilligers is goed, altijd gezellig om collega's te zien. Loes en Marianne zijn twee van de 25 vrijwilligers die dit jaar tien jaar werkzaam zijn bij het Hospice!

Petra Kapteijns
coördinerend verpleegkundige

Hygiëneregels in een huiselijke omgeving

Hygiëne is een belangrijk onderwerp waar we dagelijks mee te maken hebben. Maar hoe doe je dat als je huiselijkheid wilt uitstralen in een kleinschalige omgeving? De werkgroep hygiëne werd opgericht, bestaande uit leden Anita, Dianne en Merel. Het uitgangspunt was het schrijven van een protocol voor het hospice en draagvlak creëren. We zijn we als hospice gebonden aan landelijke richtlijnen en regelgeving, maar huiselijkheid is ons uitgangspunt.

Hygiëne wordt al snel gelinkt aan het wassen en desinfecteren van je handen. Het is echter veel meer dan dat alleen. Hygiëne is een onderwerp waar we dagelijks mee te maken hebben. Denk hierbij aan: dagelijkse persoonlijke zorg voor gasten, klaarmaken van medicatie, kledingvoorschriften van medewerkers, reinigen en opslag van materiaal, het op de juiste manier werken bij een microresistente bacterie of bij een virus en het bereiden van maaltijden.

Een nieuw protocol brengt ook veranderingen met zich mee. Een van de veranderingen was, dat we tijdens de zorgmomenten handschoenen en een schort dragen. In eerste instantie klonk dit niet als huiselijk, wat we toch voor ogen hadden. Door middel van een kleine workshop hebben we collega's laten zien waar je mee in aanraking kunt komen tijdens het dagelijks contact met mensen. Nadat er een onzichtbare vloeistof bij daglicht was aangebracht op voorwerpen en een collega, zijn medewerkers een zorgmoment bij die collega gaan nabootsen aan het bed. Daarna is met een black light gekeken waar de vloeistof in aanraking was gekomen met de eigen kleding en hoe het desinfecteren van de handen nadien is verlopen. Ongemerkt komen we dagelijks in aanraking met bacteriën die niet zichtbaar zijn met het blote oog en we dus onbewust kunnen overdragen tussen gasten en onszelf. Dit was een eyeopener en meteen de aftrap voor het dragen van een schort en handschoenen tijdens de zorgmomenten. Ook hebben we een aantal praktische zaken beschreven zoals bijvoorbeeld



hoe je op een eenvoudige manier richtlijnen kunt nazoeken bij isolatieverpleging, maar ook een informatiekaart voor het reinigen van een kamer.

Hygiëne is een veelomvattend onderwerp waarbij landelijke richtlijnen voortdurend veranderen. We blijven als werkgroep actief om dit onder de aandacht te houden binnen het team, situaties te signaleren en elkaar feedback te geven. Bij de implementatie van het protocol zijn we 'geholpen' door de heersende pandemie omdat hygiëne daardoor bij iedereen op het netvlies staat. En dan is het afscheid nemen van die leuke nagellak, mooie ring, of armbanden opeens van ondergeschikt belang.

Mede met hulp van het gehele team is er een breed draagvlak gecreëerd om de nieuwe werkwijze en richtlijnen tot een succes te maken!

Merel van Elst
verpleegkundige

Nieuw in de boekenkast



Ik weet niet wat ik zeggen moet. Hoe praat je over dood, verlies, rouw. Auteurs Mariska Overman en Rob Bruntink.

Een van onze vrijwilligers heeft het boek gelezen en schreef deze korte recensie. Helder boek, veel herkenbaar, soms voor de hand liggend; luisteren, gevoelens erkennen, niet invullen voor een ander. Praktische hulp aanbieden in plaats van zeggen; zeg 't maar als ik iets kan doen.

Het boek bestaat uit verschillende hoofdstukken, inleidend over waarom praten over de dood, onderwerpen waarover je in gesprek kunt gaan en daarna gaan de schrijvers in op specifieke situaties en rouw. Kortom het is inderdaad een gids vol praktische tips en adviezen en aan te raden voor iedereen, we hebben immers allemaal met dood verlies en rouw te maken.

Yvonne Akerboom

Terugblik van een vrijwilliger

“het waren slechts tien mooie jaren”

En dat meen ik echt, mooie jaren én wat is er veel gebeurd in die tijd.

Ervaring in “de zorg” had ik niet. Levenservaring des te meer. Kortom, ik solliciteerde bij Dorien en mocht in maart 2011 beginnen, twee dagdelen per week.

Zwaar werk, hoorde ik nog wel eens in mijn omgeving. Zo ervaaarde ik dat zeker niet. Het is zo mooi om gasten en hun familie te kunnen en vooral te mogen bijstaan in een heel bijzondere fase van het leven.

In dat “privé-proces” te worden toegelaten, daar ben ik trots op. In de praktijk betekende dat voor mij: er gewoon zijn, luisteren, ontzorgen.

Open staan voor soms mooie gesprekken welke zeker niet persé zwaarmoedig waren. Gepaste afstand bewaren indien dat nodig was. Bij dat alles ondersteund door allerlei aangeboden trainingen, intervisies en een heel fijn team van professionals.

Het werk was intens maar zeker niet somber of neerslachtig. Natuurlijk bereidt iedereen zich voor op het naderende einde. Allerlei geregeld en herinneringen. Een traan en een lach, mooie emoties die er allemaal mogen zijn. Wij zijn dan wel gevestigd aan een doodlopende weg, het is zeker geen “dooie boel.” Zo heb ik dat altijd ervaren: het leven wordt gevierd, er wordt leven toegevoegd aan de dagen en er wordt waardig afscheid genomen.

Ik voelde mij gewaardeerd en het heeft mij zeker persoonlijk ook verrijkt. Dat ik dat allemaal samen met fijne collega's heb mogen doen, dat ga ik zeker missen. Maar mijn beslissing om te stoppen is weloverwogen. Mijn nieuwe vrije tijd, samen met mijn vrouw, lacht mij tegemoet.

*Paul van den Broek,
Vrijwilliger*



Colofon

Nieuwsbrief Hospice De Duinsche Hoeve is een uitgave van Hospice De Duinsche Hoeve in Rosmalen.

Hospice De Duinsche Hoeve is een kleinschalig gasthuis voor palliatieve zorg aan gasten voor wie het niet mogelijk of niet wenselijk is om hun laatste levensfase thuis door te brengen.

Adres- en contactgegevens:

Hospice De Duinsche Hoeve
Vliertwijksestraat 65
5244 NH Rosmalen

Contactpersoon: Dorien Aarts

T 073-5218881

E info@hospicededuinschehoeve.nl

I www.hospicededuinschehoeve.nl

Donaties en giften:

Als u het hospice financieel wilt ondersteunen kunt u dit doen door het overmaken van een bedrag op **IBAN NL42 RABO 0107 1454 99** ten name van Stichting Vrienden van Hospice De Duinsche Hoeve.

Stichting Vrienden van het Hospice:

Via de website kunt u zich aanmelden als vriend van het Hospice.

<http://www.hospicededuinschehoeve.nl/contactform.php>

Het bestuur van de Stichting Vrienden van het Hospice:

Dhr. R. van de Mortel - voorzitter

Mevr. V. Esser - Rath - secretaris

Mr. J. Buursma - penningmeester

Mevr. E.R.W.J.M. van de Ven - de Gruyter - bestuurslid

Mr. P.J. Peters - bestuurslid

Bestuur:

Het Hospice De Duinsche Hoeve wordt geëxploiteerd door Stichting Hospice 's-Hertogenbosch e.o.

Mevr. C. van Olden - Smit - voorzitter

Mevr. C. Harrings - Helder - secretaris

Dhr. Mr. P.J. Peters - penningmeester

Dr. S. Floor - bestuurslid

Dhr. P. Hermsen - bestuurslid

Redactie:

Anita Timmermans

Dorien Aarts

Vormgeving:

MaGie Ontwerp

<http://www.magieontwerp.nl>

Nieuwsbrief automatisch ontvangen in uw mailbox?

Mail uw emailadres naar info@hospicededuinschehoeve.nl onder vermelding van 'nieuwsbrief-ontvangen'.

Verspreiding via mail (PDF) als wel gedrukt.

