

# Mantelzorg tijdens de palliatieve en terminale fase

## Tips en adviezen van projectleider Palliatieve zorg Wilco Kruijswijk

**Wanneer iemand die ziek is niet meer zal genezen, spreken we van de palliatieve fase. Deze fase kan lang duren, maanden tot zelfs jaren.**

De palliatieve zorg is er dan op gericht om klachten te verlichten en ongemakken te voorkomen. Palliatief betekent letterlijk ook 'verzachtend'. In de palliatief terminale fase bevindt iemand zich in de laatste levensfase. Vaak spreken we hiervan wanneer iemand een levensverwachting heeft van drie maanden of minder. Mantelzorg in deze fasen is vaak zwaar en ingewikkeld, vanwege belangrijke medische beslissingen, het naderende levenseinde en de vaak intensieve zorgbehoefte van de zieke.

### Neem de tijd om te weten wat je als mantelzorger nodig hebt

Iedereen heeft verschillende behoeften. Anderen kunnen jou het beste helpen als je zelf weet wat je nodig hebt. Misschien heb je behoefte aan informatie over de ziekte? Of juist aan wat tijd en ruimte om niet met zorgen bezig te zijn? Neem de tijd om hierover na te denken of maak een afspraak met iemand, bijvoorbeeld met een goede vriend of met je huisarts, om regelmatig te bespreken hoe het met je gaat. Wellicht was vorige week iets nog niet nodig wat nu wel nodig is?

### Praten over de dood

Praten over de dood doen we vaak niet zo gemakkelijk, we vinden dat lastig. Zeker wanneer het levenseinde in zicht is. Toch biedt het vaak rust wanneer duidelijk is wat de wensen zijn van degene die komt te overlijden, ook juist voor na het overlijden. Op de onderstaande website, vind je veel informatie die je kan helpen in dit proces.

[palliatievezorg.nl/zorgplanning](http://palliatievezorg.nl/zorgplanning)

### Denk ook eens aan een VPTZ-vrijwilliger

Het is het overwegen waard om hulp in te schakelen van een vrijwilliger van de VPTZ. De VPTZ zijn Vrijwilligers in de Palliatief Terminale Zorg. Zij zijn gedegen opgeleid om juist in deze fase aanwezig te kunnen zijn. Mantelzorgers geven aan dat zij veel steun hebben gehad aan deze vrijwilligers. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en tonen begrip. Zo leveren zij net die steun die zo nodig kan zijn in deze fase. Meer informatie hierover vind je op: [vptz.nl](http://vptz.nl)



Projectleider Palliatieve zorg Wilco Kruijswijk