



Beste mensen,



Het is alweer eind 2021. Ons jubileumjaar. 35 jaar ondersteuning thuis en 15 jaar hospice.

Het is bijzonder om te zien dat onze vrijwilligers zich al zo lang inzetten om zieken en hun families te ondersteunen in de laatste levensfase. In de thuisondersteuning zijn er vrijwilligers die dit al meer dan 20 of 25 jaar doen.

In de hospice is er een groep vrijwilligers die al vanaf de start bij ons werkt. Zelfs de coronacrisis hield hen - en hun collegavrijwilligers - niet tegen om het werk met hart en ziel te blijven doen.

Natuurlijk merken ook wij dat er druk staat op de zorg. Voorspellen hoe het laatste stukje leven verloopt, kunnen we niet. Goed in de gaten houden bij welke

zorg en ondersteuning onze gasten het meeste gediend zijn wel. Dit is niet alleen van belang voor onze gasten, maar ook ter bescherming van onze vrijwilligers.

Om onze vrijwilligers te bedanken wilden we ons jubileum groots vieren. Het feest was oorspronkelijk gepland in mei, maar door corona moesten we het uitstellen tot 1 september. Het was een fantastisch feest op een mooie locatie en veel vrijwilligers waren aanwezig. In deze nieuwsbrief kunt u de foto's bekijken.

Tot slot willen wij graag iedereen - vrijwilligers, verwijzers, thuiszorg-organisaties, ziekenhuizen, collega-organisaties in de terminale zorg en vrienden van Proxima - bedanken voor de vele jaren goede samenwerking. Wij hopen deze vorm van zorg en ondersteuning - samen met u - nog lang te kunnen blijven doen.

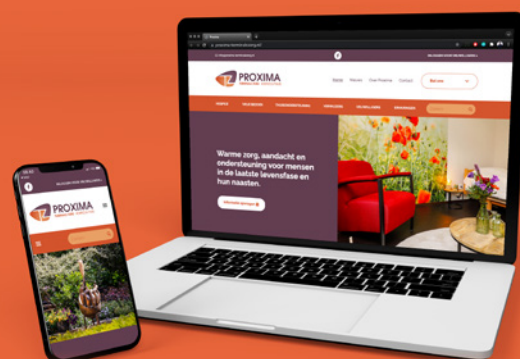
Ineke Aalderink
directeur Proxima



Lustrumfeest 1 september 2021 bij Fort De Batterijen



*wij wensen iedereen fijne
feestdagen en een mooi 2022
waarin vele lichtpuntjes het leven
warm en zinvol maken*



NIEUWE WEBSITE

Wij sluiten ons lustrumjaar af met een geheel vernieuwde website! De website heeft een heldere en warme uitstraling gekregen en we hopen met onze nieuwe website iedereen die van onze diensten gebruik wil maken een goede indruk van onze organisatie te geven.

www.proxima-terminalezorg.nl



QR code scannen bij ingang



Welkom met koffie



Pizzafiets



Live muziek van troubadour



Stoelmassage

Betrokken vanaf de start van de hospice

Het verhaal van Lydia Conrad, zorgvrijwilliger hospice Nieuwegein



Dikke dame/koe schilderworkshop

Al vanaf september 2005 is Lydia Conrad (links op de foto) vrijwilligster in de hospice in Nieuwegein. Ze meldde zich indertijd aan bij de – toen nog op te starten – hospice en inmiddels is ze er al meer dan 17 jaar actief. Lydia is één van de mensen die het allerprilste begin heeft meegemaakt. Het huis stond er, de kamers moesten gezellig gemaakt worden, voor alle spullen moet een logisch plekje gezocht worden. Alles was nieuw.

In die tijd moesten ook in korte tijd 50 mensen worden klaargestoomd voor het vrijwilligerswerk. Voor de opening werd daarom gestart met een tweedaagse cursus waarin werd kennis gemaakt met elkaar en de leiding, maar het leeuwendeel van de cursus

bestond uit uitleg over de werkzaamheden en samen oefenen in de praktijk. Ook werd direct een start gemaakt met het maken van protocollen door de directie en coördinatoren ondersteund door de vrijwilligers.

Niet lang daarna opende de hospice. Terugkijkend op die periode noemt Lydia het een heel avontuur waarbij iedereen toch maar in het diepe is gesprongen. We hebben het gered om met elkaar samen van het huis in Blokhoeve een aangename plek te maken voor vele gasten en hun families. Onze vrijwilligers hebben zich altijd erg verbonden gevoeld met de organisatie. Van de oorspronkelijke groep vrijwilligers zijn er op dit moment nog twaalf actief.

35 jaar waken bij mensen thuis die gaan sterven

Het verhaal van Annie Vergouw en Rijmie de Jong, vrijwilligers thuisondersteuning



35 jaar geleden reageerden Annie Vergouw (links op de foto) uit Benshop en Rijmie de Jong (rechts op de foto) uit IJsselstein op een oproep in de krant, waarin vrijwilligers voor palliatief-terminale zorg bij mensen thuis werden gevraagd. En zo stonden beide dames aan de start van deze zorg.

“We begonnen met een groepje van vier vrijwilligers uit de Lopikerwaard onder begeleiding van wijkverpleegkundige Hansje. Er werd door Hansje heel goed naar ons omgekeken of we het allemaal wel redden”, vertellen beide dames met veel enthousiasme. Annie Vergouw is vorig jaar gestopt maar mist het werk nog steeds. “Het is zo mooi werk, je geeft wat maar krijgt er ook veel voor terug. Ik heb zoveel mooie herinneringen. Ik weet nog

precies hoe mijn eerste waakinzet was.”

Rijmie is nog altijd werkzaam als vrijwilliger bij Proxima en vertelt: “Ik houd een boekje bij met al mijn inzetten en waar ze zijn geweest. Mijn eerste inzet was in Oudewater.” In de afgelopen 35 jaar heeft Rijmie tijdens haar waken drie keer een overlijden mee gemaakt en dat was heel bijzonder om mee te maken.

Wat ze beiden moeilijk vonden was als ze na een nacht waken in de ochtend om 7 uur de zieke alleen achter moesten laten als er geen familie was. Dat gebeurde soms. Terugkijkend is er vooral dankbaarheid bij beide dames dat ze dit vrijwilligerswerk hebben mogen en kunnen doen.



Karikatuurtekenen



Waarzegster



Bonbonsworkshop



Vrienden van Proxima vanaf het begin

het verhaal van Hennie en Marrie van Randwijk, vrienden van Proxima

Hennie en Marrie van Randwijk zijn vrienden van Proxima vanaf het allereerste begin. Al voor het ontstaan van de hospice waren ze zijdelings betrokken bij de oprichting, deels vanwege Hannies politieke achtergrond in de gemeenteraad en als wethouder, maar ook door gesprekken met hun toenmalige huisarts die samen met vele anderen aan de wieg stond van de oprichting van de hospice.

Hennie vertelt dat hij in de hospice is geweest tijdens de opening en later nog een aantal keren, waar hij op bezoek kwam bij een goede bekende. Marrie was wel eerder in een hospice, maar nooit in die van Proxima. Ze besluit de eerstvolgende open dag toch maar eens te gaan kijken.

Hennie prijst de sfeer in de hospice. Zoveel zorg, zoveel warmte, en toch ook zoveel blijheid en vrolijke gezichten. Hij is ook heel positief over de mooie grote kamers waarin de gasten verblijven.

Over hun eigen einde denken ze nog niet te veel na, maar toch zien ze zichzelf ook wel eindigen in onze hospice, waarbij gelijk wordt gezegd 'maar eerst zo lang mogelijk thuis', met ondersteuning vanuit de thuisvrijwilligers van Proxima.

Waarom zij vinden dat veel meer mensen vriend van Proxima moeten worden? "Het is een geweldige organisatie, die zoveel lucht geeft aan mantelzorgers. Het biedt een fijne bijna-thuis-ervaring aan mensen die niet thuis hun laatste weken kunnen doorbrengen".

VRIEND WORDEN?

Ga naar onze nieuwe website en meld u aan. Eenmalige donaties zijn ook heel erg welkom.

Het werk in de hospice geeft zoveel voldoening en dankbaarheid

het verhaal van Sandra verweij, zorgvrijwilliger hospice Nieuwegein

Sandra Verweij woont in de wijk Blokhoeve en doet sinds juni 2020 vrijwilligerswerk bij Proxima in de hospice. Sandra combineert haar vrijwilligerswerk met haar parttime baan in de verzekeringswereld en haar massagepraktijk, waarbij de holistische benadering centraal staat. Ze is geen 'stilzitter'. Sandra geniet van de mooie dingen die op haar pad komen.

"Toen mijn moeder op sterven lag, wilde ze niet naar een hospice toe. Daar was ze heel duidelijk in," vertelt Sandra. Sandra en haar familie hebben acht dagen voor haar moeder gezorgd, wat een heel mooi, intens proces was en waar ze fijne herinneringen aan over heeft gehouden, waardoor ze nu een gevoel van rust ervaart. "Toen is het zaadje 'hospice' in mijn hoofd gepland," zegt ze. Het werken in de hospice geeft Sandra veel voldoening en dankbaarheid. "Mijn voeten zijn soms moe maar ik krijg zoveel energie van het werk," zegt ze met een glimlach. Elke dienst is anders en iedere dienst werk je met iemand anders samen. Met elkaar maak je het verschil. Je hebt en neemt de tijd." Sandra brengt de gast soms naar de huiskamer en dan ontstaan vaak heel mooie gesprekken. "Of je bent samen stil. Wat de gast wil." Sandra vindt het heel bijzonder om in de laatste, kwetsbare fase van mensen aanwezig te mogen zijn.



Ook inzetten in verpleeg- en verzorgingshuizen

het verhaal van Janny Schipper, vrijwilliger thuisondersteuning Amersfoort&Leusden



Janny Schipper werkt vanaf 2006 bij Proxima Terminale Zorg als vrijwilliger thuisondersteuning. Ze is actief voor de afdeling thuisondersteuning Amersfoort, Leusden en omstreken. Janny komt zowel bij de mensen thuis als bij de mensen in het verpleeg- en verzorgingshuis. "We zijn daar in eerste instantie voor de cliënt natuurlijk. Daarnaast ben je er voor de verpleging, zodat zij de handen wat meer vrij hebben om er te zijn voor andere mensen," vertelt Janny. Janny is een sportieve vrouw, houdt van de natuur en het zorgen voor anderen zit in haar bloed.

Bij een inzet bij een cliënt thuis heb je meer contact met het gezin of familie. In een verpleeg- of verzorgingshuis is dit veel minder tot helemaal niet. "Omdat ik vaak heel weinig weet over de cliënt ga ik vaak langs bij de verpleging om zo toch de juiste zorg te kunnen bieden," zegt Janny. Ze heeft al een aantal inzetten gehad bij mensen die zwaar dementerend zijn. "Je hebt soms een klein gesprek met iemand, een andere keer zit je alleen maar naast het bed en houd je iemands hand vast of streel je over iemands hoofd," vertelt ze. "Het 'er zijn' is vaak al voldoende voor deze mensen."

"Het blijft bijzonder dat je aanwezig bent in de laatste fase van iemands leven," vertelt Janny. "Je voelt het vertrouwen van de ander in jou. En het vertrouwen is heel groot. En ook dat maakt het bijzonder."



Workshop cocktails maken



Karikatuurtekenen



Houtbranden

Vrijwillige inzet Goed Geregeld bij Proxima

Proxima heeft voor de tweede keer het keurmerk "Vrijwillige Inzet Goed Geregeld" van de NOV (vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk) ontvangen.

Dit landelijke keurmerk wordt toegekend aan vrijwilligersorganisaties en maatschappelijke instellingen die met hun vrijwilligersbeleid/management voldoen aan de door NOV gestelde kwaliteitscriteria.

Enkele regels uit de eindbeoordeling:

- Proxima gebruikt Goed Geregeld als audit voor het vrijwilligersbeleid. Een mooie manier om continu aandacht te geven aan de kwaliteit.
- Er is een betrokken, warme sfeer. Liefdevolle bejegening van gasten en 'patiënten', maar ook van vrijwilligers.
- Een vrijwilliger zegt: "Ik heb in veel professionele organisaties gewerkt en deze organisatie is professioneler dan dat."
- De basis van de organisatie en professionaliteit: duidelijke koers, voldoende middelen en goeie mensen

Adviseur: Ik zie Proxima als een open en lerende organisatie. Ze zijn er voor vrijwilligers, laten dat op allerlei manieren zien en ze vragen actief om feedback.



Gedicht van Jochem Myer

Sluffer-dagboekje 134 (22-02-21)

Als ik sterf, zal de wind niet harder waaien
 Er zal geen haan zachter kraaien
 Er zal geen grasspriet minder groeien
 Er zal geen bloesem later bloeien
 Alles gaat door
 Zoals het ook was daarvoor
 Voor ik op aarde was
 Maar eigenlijk was ik er toen ook al
 Ik was al deel
 van het grote geheel.
 Ik werd geboren.
 En ik dacht dat ik 'ik' was
 Tot 'ik' op een dag
 In de duinen lag
 En zag
 Dat ik ook in dit leven hoor
 Bij het grote geheel
 Bij de oorsprong van de natuur
 En dat ik elk uur
 De rest van dit bewuste leven
 Liefde ga zijn en liefde ga geven
 Schoonheid ga zoeken
 In alle gaten en hoeken
 En als ik sterf
 weer deel word,
 van de reden
 Dat de wind kraait
 De grasspriet groeit
 En de bloesem bloeit

JM



Colofon

Redactie nieuwsbrief:

Dolinda van der Hulst
 Ineke Aalderink
 Saskia Talstra
 Wilma van Nieuwamerongen

Ontwerp/opmaak:

www.nrontwerp.nl

Foto's lustrum:

Henriëtte van Breukelen

Informatie

Proxima Terminale Zorg Hospice & Thuis

www.proxima-terminalezorg.nl
 e-mail: info@proxima-terminalezorg.nl
 Hospice tel: 030-6050820
 Thuis tel: 030-6000017
 Thuis Amersfoort & Leusden tel: 06-28452907

Stichting Vrienden Proxima Terminale Zorg

www.proxima-terminalezorg.nl
 e-mail: vrienden@proxima-terminalezorg.nl
 Bank: NL40 RABO 0338.0111.61

Proxima Terminale Zorg Hospice & Thuis is een vrijwilligers organisatie die zowel in de hospice als thuis zorg en begeleiding geeft aan terminaal zieke mensen en hun naasten. Stichting Vrienden Proxima Terminale Zorg ondersteunt Proxima hierbij door noodzakelijke financiële middelen beschikbaar te stellen.