

# Mogelijke thema's VORMING OP MAAT



## **Inleiding/Voorstelling Pallion vzw/Vroegtijdige zorgplanning**

### **Voorstelling Pallion vzw**

Aan de hand van casuïstiek tonen we je wanneer en hoe Pallion vzw ondersteuning kan bieden in een palliatieve situatie, zowel thuis als in thuisvervangende settings.

### **Inleiding palliatieve zorg:**

**“Een waardig leven(seinde) voor elke patiënt/bewoner!”**

Vroegtijdige zorgplanning, een kwaliteitsvolle (palliatieve) zorg en levenseindezorg is een recht voor elke patiënt/bewoner met een levensbedreigende aandoening. Dit is een hele uitdaging zowel in de thuiszorg als in de thuisvervangende settings!

Aan de hand van concrete casussen wordt duidelijk hoe we dit samen met alle betrokken hulpverleners kunnen realiseren. Steeds uitgaande van de wensen en behoeftes van de patiënt/bewoner en zijn omgeving. We zoeken samen naar wat een ieders taak hierin is en wanneer en hoe Pallion kan ondersteunen.

### **Knipperlichten voor de opstart van palliatieve zorg**

Het uitbouwen van kwalitatief hoogstaande vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorg en levenseindezorg is een kernopdracht van een woonzorgcentrum gezien veel bewoners er ook overlijden. Palliatieve zorg kan pas starten als men tijdig opmerkt dat bewoners palliatief zijn. Bewoners zijn vaak bij opname al zwaar zorgbehoevend en chronisch ziek, kampen met meerdere ziektebeelden en gaan geleidelijk aan achteruit waardoor dat kantelmoment naar palliatieve zorg zo moeilijk definieerbaar is. Er zijn echter ‘knipperlichten’ die signalen geven in de richting van palliatieve zorg. Belangrijk is dat de hulpverlener deze knipperlichten tijdig opmerkt en denkt aan palliatieve zorg zodat men het zorgbeleid kan aanpassen. In deze vorming leer je aan de hand van een casus deze knipperlichten herkennen en er de nodige acties aan verbinden.

## **Keuveltafel: "Zullen we over het levenseinde praten?"**

"Hoe kan ik nog genieten en mijn leven zin geven in het woonzorgcentrum?"

"Wat als ik niet meer kan eten en drinken?"

"Moet ik dan nog opgenomen worden in het ziekenhuis? En wat als ik dit niet meer wil?"

"Wie zorgt er voor mij als mijn levenseinde nabij is?"

"Kan ik tot het laatste in het woonzorgcentrum blijven?"

Dit zijn vragen waar de bewoner en zijn naasten vaak mee zitten. Vragen waar heel wat onzekerheid, twijfel en angsten achter schuilen.

Samen met de bewoner en zijn naasten staan we op een interactieve, creatieve en veilige manier stil bij wat voor hen een waardig LEVEN(seinde) is. We bespreken wat zij zelf kunnen doen om ervoor te zorgen dat er rekening wordt gehouden met hun wensen. We laten hen ook zien hoe ze hierover in gesprek kunnen gaan met mekaar en met de hulpverleners van het woonzorgcentrum.

## **Over palliatieve zorg en euthanasie. Focus op kwaliteit van leven en sterven**

Er zijn weinig dingen in het leven zo zeker als dat we allemaal vroeg of laat dood gaan. Toch wordt er te weinig en te laat over gepraat, alsof we daardoor het lot kunnen bezweren. Ook over de laatste fase, de periode vóór het sterven, en hoe we dan verzorgd en behandeld willen worden, wordt zelden gesproken.

Nadenken over de laatste fase gaat over zoveel meer dan over euthanasie. Het levenseinde gaat vooral over het leven dat aan het sterven voorafgaat en over de vraag hoe je tot het einde toe een betekenisvol leven kunt leven, samen met de mensen met wie je verbonden bent.

Tijdens deze interactieve les staan we stil bij (het onderscheid tussen) de verschillende termen (vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorg en levenseindezorg). Aan de hand van stellingen ontdek je waarom vroegtijdige zorg belangrijk is en wat dit juist inhoudt. Je maakt kennis met de knipperlichten die kunnen wijzen op het naderende levenseinde. Je leert ook hoe je hierover communiceert met patiënt/bewoner/familie en collega-hulpverleners.

## **Levenseindezorg: palliatieve sedatie en euthanasie**

Een comfortabel natuurlijk overlijden is de uiteindelijke betrachting van goede palliatieve zorg. Uitzonderlijk kan een palliatieve sedatie nodig zijn als ultieme symptoomcontrole of kan een euthanasie wenselijk zijn.

Tijdens deze vorming wordt duidelijk wanneer deze levenseindezorg aan de orde is en hoe dit in zijn werk gaat. Dit helpt ons de gepaste zorg te geven aan elke patiënt/bewoner.

# Fysieke aspecten

## Omgaan met pijn in palliatieve zorg

Pijn is de meest voorkomende klacht van een palliatieve patiënt/bewoner. Een optimale pijnbehandeling is dan ook de prioriteit in (palliatieve) zorg. Op die manier komt er ruimte voor de patiënt/bewoner en de naasten om stil te staan bij hun psycho-sociale en spirituele/existentiële noden.

Tijdens deze vorming staan we stil bij het begrip 'totale pijn' en bekijken we hoe we als team deze pijn zo goed mogelijk kunnen 'behandelen'. De focus ligt vooral op de medicamenteuze- en niet-medicamenteuze behandeling.

## Symptoomcontrole in palliatieve zorg

Naast pijn zijn er nog heel wat andere klachten die de kwaliteit van leven van de patiënt/bewoner onder druk zet. Denken we maar aan kortademigheid en andere pulmonaire klachten, nausea en braken, jeuk, onrust, verwardheid en andere lichamelijke ongemakken. Ook in palliatieve zorg zijn er urgenties die een snelle interventie noodzakelijk maken.

Enkel met het aanvaardbaar onder controle zijn van deze klachten, komt er ruimte vrij voor de patiënt/bewoner om rustig afscheid te nemen. In deze les maken we duidelijk welke klachten dit zijn en hoe we ze als team kunnen verminderen.

## Het gebruik van de spuitaanrijver in palliatieve zorg

*"We geven de medicatie zolang mogelijk oraal (via de mond)".*

Dit is een belangrijke stelregel in palliatieve zorg om de zelfredzaamheid van de patiënt/bewoner zolang mogelijk te behouden. Er komt echter (meestal) een moment waarop de patiënt/bewoner zijn medicatie niet meer kan innemen. Om de kwaliteit van leven tot het einde te garanderen, gaan we soms over op de subcutane manier via een spuitaanrijver.

Tijdens deze vorming ontdekken de deelnemers welke de indicaties zijn en welke medicaties gebruikt worden. We leren hen de werking van een spuitaanrijver aan en geven hen de kans om te oefenen.

## Vocht en voeding in palliatieve zorg

*"Goed eten eh, pa!"*

Eten en drinken is voor patiënten/bewoners en hun naasten een houvast aan het leven. Naarmate het levenseinde nadert, de eetlust verdwijnt en het lichaam voeding weert, worden zorgverleners vooral geconfronteerd met families die dit lastig vinden. Hoe reageer je als je merkt dat de kinderen hun moeder blijven aanmoedigen om te eten? Hoe ga je om met patiënten/bewoners voor wie het genoeg geweest is en die voedsel weigeren?

Doorheen deze vorming kijken we wat de voor- en nadelen zijn van vocht en voeding in de palliatieve/terminale fase. We laten je zien wat je, buiten eten geven, wel nog kan doen om de kwaliteit van leven voor een terminale patiënt/bewoner te verhogen. Daarnaast bieden we je handvaten aan om met alle betrokkenen in gesprek te gaan als eten een zorg wordt.

## **De stervensfase**

*Hoe gaat dat eigenlijk: sterven? Wat gebeurt er met ons lichaam? Wat is waken en hoe doe je dat?*

Elk sterfbed is uniek en kent zijn eigen tempo. Bij de ene gaat het snel, bij de ander duurt het lang. Wat zich precies afspeelt in iemand die sterft en wat diegene ervaart, is een raadsel. Wat we wel weten, is dat het lichaam er bij een natuurlijke dood door ziekte niet in één keer mee ophoudt. Sterven neemt tijd in beslag maar dat zijn we verleerd. Het is de taak van de hulp/(hoop)verlener om de patiënt/bewoner en familie terug te leren wat natuurlijk sterven is.

We staan tijdens deze vorming stil bij het verloop van het stervensproces, benadrukken wat de familie in die belangrijke tijd van waken voor elkaar en voor de patiënt/bewoner kan betekenen en wat jouw taak als zorgverlener hierin is.

## **Complementaire zorg**

Complementaire zorg is een aanvullende zorgvorm op de reguliere palliatieve zorg, met als doel het welbevinden van de patiënt te bevorderen. In palliatieve zorg volstaat het vaak niet om enkel vanuit het medisch denken de patiënt en zijn mantelzorger bij te staan. Zowel hulpverleners als mantelzorgers hebben handvaten nodig om onmacht te voorkomen en betekenisvol te zijn in de zorg voor palliatieve patiënten/bewoners.

Complementaire zorg zoals aromazorg, aanraken, massages, gebruik van muziek en ontspanningsoefeningen, kan hen hierbij helpen. Naast het zelf toepassen van deze zorg kunnen we mantelzorgers coachen in deze vorm van comfortzorg.

Tijdens deze vorming laten we je vooral voelen en ervaren hoe het soms de kleine dingen zijn die een wereld van verschil kunnen maken.

## **Aromazorg: de kracht van geuren in palliatieve zorg**

Aromazorg kan een belangrijke ondersteuning bieden in palliatieve zorg om het comfort en het welbevinden van de patiënt/bewoner te verbeteren. In de palliatieve en terminale zorg is het creëren van een aangename omgeving soms één van de weinige dingen die we nog kunnen doen. In de laatste fase van het leven en het sterven kan een geliefde geur de patiënt /bewoner vertrouwd omringen. Tijdens deze workshop maak je kennis met de geuren en oliën en de vele toepassingsgebieden. Je leert hoe je ze op een veilige manier kan gebruiken in palliatieve zorg.

## Psycho-sociale aspecten

### Hoe omgaan met de familie/context in palliatieve zorg?

Als iemand in een gezin ziek wordt of gaat sterven, is dit een zeer ingrijpende gebeurtenis voor de naasten. Voor zowel de kinderen als de volwassenen brengt het heel wat verdriet, angst, vaak (veel) pijn en vooral veel onmacht met zich mee. De pijn van de zieke is rechtstreeks verbonden met de onmacht die hij in zijn omgeving ervaart, of met de ruzies die door anderen rondom het (sterf)bed gemaakt worden. De inzet van een omgeving is ook rechtstreeks verbonden met de relatie die men heeft met de zieke. Hebben we al eens nagedacht hoe een dochter, die het gevoel heeft "niet graag gezien te zijn door haar vader", hem op zijn sterfbed kan verzorgen? Hebben we oog voor de strijd die de vrouw moet leveren, die voor haar man moet zorgen, terwijl diezelfde man door zijn vreemdgaan haar gekwetst heeft. Goede zorg voor de zieke omvat dan ook een goede zorg voor zijn context.

Tijdens deze les bieden we je handvaten aan om de draagkracht van de omgeving te verhogen en meer verbinding te creëren tussen patiënt/bewoner en zijn omgeving.

### (Klein)kinderen en jongeren betrekken in palliatieve zorg

Als er in een gezin iemand palliatief is, zijn er vaak ook (klein)kinderen en jongeren aanwezig. Zij rouwen net als volwassenen, maar kunnen zich niet op dezelfde wijze uitdrukken. Ook voor hen is het belangrijk dat hun emoties herkend en erkend worden. Dan pas leert een kind/jongere deze emoties te benoemen en te uiten. Veel volwassenen hebben echter de neiging hun kinderen te laten opgroeien in een zorgeloze wereld, ver weg van verdriet en pijn. Helaas is dit geen realiteit. Een palliatieve situatie kan je als een (eerste) kans zien om te leren rouwen.

In deze vorming gaan we samen op weg in de belevingswereld van kinderen en jongeren. Je krijgt heel wat tips en materialen aangeboden waarmee je kinderen en jongeren op hun niveau kan ondersteunen als er iemand van hun dierbaren palliatief is. We geven ook handvaten mee om dit over te brengen naar de (groot)ouders en andere betekenisvolle mensen van het kind (o.a. leerkrachten en andere familieleden).

### Communicatie met de (palliatieve) patiënt/bewoner en zijn naasten:

#### "Ik weet niet wat ik zeggen moet?!"

Communiceren doen we dagdagelijks. Toch is het voor velen niet zo evident. Vooral niet als het gaat over afscheid nemen. Belevingsgericht luisteren naar verhalen over afscheid nemen, waarbij de andere zich echt gehoord en gezien voelt, is een hele uitdaging voor ons als hulp/hoopverlener. Dan staan we vaak met onze mond vol tanden en hebben de neiging om te vluchten. Goede communicatie is echter de sleutel tot goede palliatieve zorg.

Tijdens deze les staan we stil bij wat belevingsgerichte communicatie met de patiënt/bewoner, zijn naasten en je collega's inhoudt. We kijken hoe je best in waarheid omgaat met de patiënt/bewoner en hoe je best reageert op moeilijke vragen of (heftige) reacties/emoties. We bieden je tips aan om beter te leren luisteren en... we gaan vooral oefenen.

## **Rouw en verlies in palliatieve zorg**

Rouw is het geheel van fysieke, emotionele, cognitieve, sociale, gedragsmatige en spirituele reacties ten gevolge van het verlies van een betekenisvol iets of iemand. Mensen met een levensbedreigende aandoening kunnen rouwen als reactie op het verlies van gezondheid, betekenisvolle rollen, zingeving, autonomie of de niet benutte kansen in het leven. Naasten, maar ook zorgprofessionals en vrijwilligers kunnen rouwen als reactie op het verlies van een betekenisvol iemand, zowel voor, tijdens als na het overlijden. Hoewel rouw op zich geen reden is tot bezorgdheid of het verlenen van professionele zorg, wordt openstaan en aandacht voor de beleving van de ander als steunend ervaren.

Tijdens deze vorming kom je te weten hoe mensen rouwen. We ontdekken wat de mythes rond rouw zijn die goede zorg soms in de weg staan. We bieden je tijdens deze vorming vooral ook handvaten aan om rouwenden te ondersteunen.

### **(On)Rust aan het sterfbed**

Een overlijden brengt vaak onrust met zich mee. De dualiteit tussen mogen loslaten en een komend gemis of verlies is een woelig water om te doorzwemmen. Zowel de stervende als diens omgeving doorzwemt dit woelige water, ieder op zijn manier.

Dit betekent dat die dualiteit en roering ook voelbaar kan zijn aan een sterfbed. Bovendien kunnen de partijen aan het bed deze dynamieken versterken. Iedereen heeft immers zijn invulling van wat "rustig zijn" is. Hoe pak je dit aan als hulpverlener? Vanaf wanneer kan je zeggen dat een patiënt rustig of comfortabel is én hoe leg ik dat uit aan de omgeving? Is medicatie altijd een goede oplossing of zijn er nog andere wegen?

Deze -en andere- vragen komen aan bod tijdens deze vorming. Op interactieve wijze komt het basiskader van psychologische zorg m.b.t. onrust in de palliatieve zorg aan bod.

## **Spirituele/existentiële zorg**

### **"Wat moet ik nou nog met mijn leven!?"**

Heel wat patiënten/bewoners zitten met zingevingsvragen. Nu ze geconfronteerd worden met de eindigheid kijken ze terug op hun leven. Ze vragen zich vaak af of hun leven wel zin gegeven heeft en wát hun leven juist zin heeft gegeven. Ze hebben het ook moeilijk om zin te geven aan hun lijden. Het is belangrijk dat zij hier, voor ze sterven, een antwoord op vinden.

Tijdens deze les staan we stil bij wat spirituele zorg inhoudt. We bieden je handvaten aan om op een goede manier om te gaan met deze zingevingsvragen. We laten ons hierbij (eventueel) inspireren door een prachtige documentaire die ons op een heel heldere en mooie manier toont waar ernstig zieke mensen kracht of zin in vinden.

# De hulpverlener

## Hoe organiseer je een debriefing?

Een debriefing is een moment waarop hulpverleners aan de hand van een reflectie-methodiek terugblikken op de geboden zorg. Het doel is het bevorderen en ontwikkelen van kritisch denken, het ontdekken van eigen krachten en valkuilen, leren interdisciplinair samenwerken en groeien in professionaliteit, als individu én als team. Op die manier optimaliseert een debriefing de dagelijkse zorgpraktijk.

Aan de hand van een concrete methodiek gaan we aan de slag met het team en ontdekken we wat een goede debriefing inhoudt.

## Zorg voor de zorgenden

Zorg voor de zorgenden is een voorwaarde om goede palliatieve zorg te blijven geven. Als je niet voldoende zorg draagt voor jezelf, kan je op lange termijn opbranden.

Deze vorming helpt je niet alleen zicht te krijgen op je eigen draag- en veerkracht. We leren je ook beter omgaan met je eigen gedachten en emoties om op die manier beter om te gaan met veranderingen en stress. We ontdekken ook hoe we als collega's beter kunnen zorg dragen voor mekaar.

## Liefde, verlies en vergeving (gebaseerd op het gedachtegoed van Michael Murphy)

Patiënten en families gidsen tijdens de laatste reis van één van hun dierbaren is voor hulpverleners een grote uitdaging. Mensen nabij zijn betekent hen de kans geven om samen met dierbaren stil te staan bij wat hen bindt en scheidt van elkaar. Praten met patiënten en hun families over het afscheid is moeilijk, omdat het raakt aan het ongrijpbare van leven en dood. Te vaak proberen we deze pijnlijke momenten van onmacht of angst uit de weg te gaan. Zo ontnemen we echter onszelf de kans om dieper te leven. Durven stilstaan bij de vragen en noden van mensen is noodzakelijk om aan zinvolle levens- en stervensbegeleiding te doen.

'Hoe kunnen we in onze zorg voor de stervende onze eigen groei en verandering meer gestalte geven?' We vertrekken hierbij van ieders eigen visie op lijden en dood, eigen verlieservaringen. Ieder van ons maakt in het leven ervaringen, groot of klein, van pijn, verlies en angst mee. Ze kunnen ons belemmeren om voluit te leven en liefdevolle relaties aan te gaan met de mensen om ons heen, onze familie, eventuele partner, kinderen en vrienden. In het drukke leven van alle dag nemen we vaak niet de ruimte en tijd om stil te staan bij wat zich van binnen roert en misschien wel gedeeld wil worden. We zijn geneigd het uit te stellen tot later. Waarom niet nu al je leven bekijken in het licht van ieders sterfelijkheid? Het kan je helpen om keuzes te maken en om met meer compassie en liefde naar jezelf en anderen te kijken.

In deze training in kleine groep leren deelnemers om echt te zien en te horen wat zich afspeelt als iemand palliatief/terminaal is en hoe men hen de kans kan geven om te zeggen wat moet gezegd worden. Het is een interactieve training waarbij we een hoge mate van participatie van de deelnemers verwachten.

## **Mindfulness acht-weken training**

Werken in palliatieve zorg vraagt een stevige draagkracht van de hulpverlener. Een mindfulness-training biedt een afwisseling tussen theorie, ervaringsgerichte oefeningen en interactie. We ontdekken bijvoorbeeld hoe meer te genieten van het hier en nu, met aandacht bewegen, omgaan met (intense) gedachten en emoties, communiceren in moeilijke momenten en meer over zelfzorg en welzijn. Aan de hand van een werkmap en een mp3-bestand kan je thuis verder oefenen.

In een kleine groep leer je op een methodische manier vaardigheden om je draagkracht te verhogen en minder belast te worden door stress, tegenslagen en ongemakken. Zo bescherm en verhoog je de kwaliteit van leven én werken.

## **Compassie- of heartfulness training**

Compassie is het hart van de zorg. Compassie voor de patiënt/bewoner én compassie voor jezelf. Werken vanuit compassie betekent dat de relatie van mens tot mens altijd centraal staat. Juist dit hart staat vaak onder druk. Daarom is compassie zo belangrijk in de zorg.

Het trainingsprogramma bevat twee pijlers: compassie voor de ander én compassie voor jezelf. Je leert hoe die twee pijlers samenhangen en elkaar positief beïnvloeden. Je leert omgaan met het spanningsveld tussen compassie voor de ander - de patiënt/bewoner, je collega - én compassie voor jezelf.

In een kleine groep leer je de invloed van oude, diep in je hersenen gewortelde, patronen op je gedrag van alledag te herkennen en leer je deze in balans te brengen met patronen van zorg dragen en verbinden die ook in ons brein aanwezig zijn. Naast uitleg over de werking van het brein komen veel meditatieoefeningen aan bod die gebruik maken van je voorstellingsvermogen. We nemen je mee in een reis doorheen de 4 hartkwaliteiten: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en gedeelde vreugde. Deze worden aangevuld door compassievol optimisme, dankbaarheid, vergeving en waardegericht leven. Deze 8 kwaliteiten vormen samen de essentie van 'heartfulness'.

De training is een uniek moment om op adem te komen en weer verbinding te maken met dat wat je bezielt en inspireert. Je ontdekt hoe je vanuit compassie anders en lichter kunt leren werken.