

# Over de kwaliteit van de laatste tijd

## Interview met scheidend VPTZ-voorzitter Carel Veldhoven



Anna Bakker

“ Een leuk en warm afscheid was het. Van een heel bijzondere club mensen.' Ter illustratie ligt op tafel een fraai houten doosje. Want daarin ligt ie, de Zilveren Waalbrugspeld. Door burgemeester Bruls opgespeld bij Carel Veldhoven bij zijn afscheid op 8 april als voorzitter van de VPTZ, de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg.

De speld gaat weer terug in het doosje, bij de andere onderscheidingen, ook allemaal voor zijn bewezen diensten in de palliatieve zorg. De meeste lezers zullen deze mede-wijkbewoner toch vooral kennen als een van de huisartsen die in Berg en Dal gevestigd is.

### Een aanloopje naar boven

Al was de feitelijke weg maar vijf kilometer lang, hij deed er de nodige jaren over om 'daar boven op de berg' terecht te komen. Geboren en getogen in het centrum van Nijmegen en geschoold in Oost aan het Canisiuscollege, vertrok hij als 18-jarige naar Wageningen om voedingsleer te studeren.

Geïnspireerd door de materie knoopte hij er een geneeskundestudie aan vast. Ondertussen liep hij zich als student in zijn vrije uren vast warm door in de praktijk in Berg en Dal mee te lopen. 'Dit is mijn vak', wist hij meteen. Aldus volgde de echte huisartsopleiding. Het directe contact met mensen van allerlei pluimage en van alle leeftijden sprak hem aan. Maar ook het appel dat werd gedaan op het in praktijk brengen van kennis op vrijwel alle medische vakgebieden. Na ook nog eens een aantal periodes in Berg en Dal te hebben waargenomen vestigde hij zich daar vanaf 1998 definitief.

### Het laatste stukje

Vooraf oudere mensen wonen er, van meet af aan kreeg Carel daarom te maken met mensen 'die in de laatste stukje van hun leven waren'. Het raakte hem, hij wilde meer weten over hoe voor zijn patiënten te zorgen op het moment dat genezen niet meer mogelijk bleek, maar er nog wel tijd van leven was, en hoe hij vanuit zijn vak kon bijdragen aan de kwaliteit van leven voor de tijd die

restte. In 2001 en 2002 volgde hij daarom de kaderopleiding palliatieve zorg. Een specialisme dat in die tijd nog heel erg in de kinderschoenen stond, maar anno 2017 een vanzelfsprekendheid lijkt te zijn. De medisch technische kennis op dit gebied zag hij de afgelopen jaren flink vooruit gaan. Daarnaast is er ook meer oog voor de levensbeschouwelijke en de psychische kant, en de sociale omgeving van mantelzorgers, familie en vrienden.

### VPTZ

De vrijwilligers van de VPTZ sluiten zich in deze materie aan en richten zich op de mensen die de laatste maanden van hun leven zijn ingegaan, graag thuis willen blijven en daar ook willen sterven. 's Nachts of overdag waken ze zodat diegene die voor de zieke zorgt eens even goed slaapt, boodschappen kan doen of eventjes op adem komt. Vaak melden de vrij-

willigers zich aan omdat ze het zelf van dichtbij meemaakten of vanwege een overtuiging. Die motivatie wordt wel onder de loep genomen voordat ze een basiscursus volgen en daadwerkelijk aan het bed plaats nemen. Ze krijgen begeleiding vanuit de VPTZ. Ook achteraf. Het had niet veel gescheeld of deze club had zelf het leven gelaten. In 2004, na een bestuurlijke crisis, was dat moment bijna daar. Ware het niet dat zes vrijwilligers het initiatief nieuw leven inbliezen. Dat was het moment dat de telefoon bij Carel overging. Of hij zich vanwege zijn kennis en ervaring als consultant aan de stichting wilde verbinden? Een half jaar later kreeg hij ook nog het voorzittersstokje in handen geschoven. Na een tijdje keerde de stabiliteit en het vertrouwen in de gederen weer terug.

De jaren verstreken, het plaatselijke en regionale advieswerk van Carel aan vrijwilligers, verpleegkundigen, medici en tal van organisaties breidde zich uit. En hij verbond zich een dag per week als specialist palliatieve zorg aan het Radboudziekenhuis. Om ook landelijk zijn werk in dezen goed te doen viel de beslissing het bestuurswerk voor de VPTZ vaarwel te zeggen. Al blijft hij wel betrokken als adviseur.

### De grenzen van maakbaarheid

*Ik kan me zo voorstellen dat door jarenlang daadwerkelijk bij mensen aan het bed te zitten die gaan sterven, het zicht op de dood, of op het leven, misschien wel verandert?* "Dat is wel zo. Meer dan ooit besef ik dat de dood een onlosmakelijk deel van het leven is. Wat soms botst met de cultuur dat alles maakbaar is. Deels gaat dat wel

op. Maar voor de wezenlijke dingen, als het leven zelf en het uiteindelijke lot al dan niet te kunnen genezen, heb je dat niet in de hand." Zeker voor mensen die gewend zijn aan een leven waarin die maakbaarheid volop aanwezig is, ziet hij dat het soms moeilijk is de dingen te laten gebeuren zoals ze zijn. Maar hij ziet ook een andere kant. "Want juist te weten dat je niet meer beter wordt, nog maar kort te leven hebt, maakt alle franje onbelangrijk. Als zorgverlener moet je daarom zuiver en dicht bij jezelf kunnen blijven, want mensen die dicht bij het einde van hun leven verkeren, doorzien heel snel wat eigenlijk helemaal niet zo belangrijk is."

Het wezenlijke dat overblijft is voor ieder mens weer anders. "Meestal helpt dat waar iemand altijd al kracht aan ontleende in het leven, ook in deze ultieme fase." Carel noemt het de spirituele dimensie, zeker niet per se hetzelfde als de religieuze overtuiging in iemands leven. Bijvoorbeeld elementen uit kunst of natuur kunnen voor iemand veelbetekend zijn. In het verleden gaf Carel wel eens lezingen over de kunst van afscheid nemen. "Een ander kan ik het niet leren, dat moet iemand zelf doen. Maar ik denk dat als je weet dat je niet meer beter wordt dan zal je toch afscheid moeten nemen van wat je dierbaar is. Zeker het afscheid van de mensen die je het liefst zijn is het allermoeilijkste in het leven. Dat ervaar ik persoonlijk ook wel. Als arts kan ik pijn verlichten, en psychische ondersteuning geven, maar dat afscheid is echt iets dat ik aan mijn patiënten moet overlaten. En dat doet iedereen op zijn eigen manier, ook dat past vaak bij de levensgeschiedenis."

### Vijf voor twaalf

Carel is blij dat in relatief korte tijd veel veranderde in over hoe we omgaan met die laatste levensfase. Toch blijft er nog wel wat te wensen. "Bij palliatieve zorg denken veel mensen nu nog, 'oh, dan ga je snel dood', en stappen daarmee al snel over de tijd heen die er wis en waarachtig nog wel is." Wat is belangrijk in het leven nu en wat kunnen we doen om die kwaliteit van leven zo goed mogelijk te maken? Op tijd beginnen ook met een inschatting van het ziekteproces te maken en kijken wat je kunt doen om bepaalde verschijnselen op te vangen, te voorkomen of te verzachten.

Voor de naasten is het vaak een enorm zwaar proces. Ook al zou je het willen, je kunt het als naaste bijna nooit helemaal alleen tot het einde doen. Ook dat is een reden voor vroege inschakeling; een vrijwilliger helemaal op het einde plotseling voor het eerst aan je bed te

zien is erg wennen. Ook voor een partner of kind, die in veel gevallen ook moeten leren om los te laten. Nu gebeurt het nog vaak dat bij wijze van spreken het water bij mensen aan de lippen staat voor de hulp van buiten vragen. Als je eerder hulp inschakelt krijg je eerder praktische ondersteuning bovendien en kun je het langer vol houden.

Juist omdat een vrijwilliger niet zo die emotionele betrokkenheid heeft kan hij of zij ook wat rust in die momenten brengen. De slogan van de VPTZ is dan ook niet voor niets: 'Er zijn'.

### Welkom

"Iedereen krijgt er ooit mee te maken, dat kan bijna niet anders; iedereen gaat een keer dood, en veruit de meeste mensen overlijden na een langdurige ziekte. De kans dus dat je met palliatieve zorg te maken krijgt is daarmee vrijwel 100%." Aldus Carel.

Dat we het maar weten, en ook dat we dan weten waar we kunnen aankloppen. En dus liefst niet op het allerlaatste moment. Wij zijn allemaal welkom, uit Oost, of waar dan ook, ongeacht financiële status en verzekeringsperiodes. In principe kost het niets, een vrijwillige bijdrage mag. Dat is mogelijk door de inzet van vrijwilligers en donateurs. Ook voor hen staat de deur trouwens open. Met een klein beetje subsidie van de overheid, en het bijeenstellen van donaties en sponsorgelden reddend ze het zo ver mogelijk.

### Vlinder

We gaan weer even terug naar het afscheid van de club, zoals Carel de VPTZ zelf noemt. Het doosje heeft inmiddels plaats gemaakt voor een vlinder van mozaïek en een gedicht dat hij bij zijn afscheid aan de vrijwilligers gaf. Poëzie of een passende tekst was altijd al vaste prik ter afsluiting van een VPTZ-bijeenkomst voor hem. Om kracht bij te zetten aan wat je niet kunt verwoorden. Zo ook dus bij zijn afscheidsmiddag. Het was een tekst die hij vorig jaar ergens zag, het eerste gedeelte is van een geboortekaartje, de tweede toevoeging zag hij op een rouwkaart. Hij wist meteen dat hij die wilde gebruiken voor zijn afscheid bij de VPTZ.

*De vlinder is ontpopt,  
vlieg maar op je kleurige vleugels  
de zon hoopvol tegemoet.*

*De vlucht is nu voltooid,  
en kleurrijk dat zij was.*

Vereniging VPTZ-Zuid Gelderland  
www.vptzzuid gelderland.nl/vptz-nijmegen,  
024 378 90 90  
Bankrekening NL04 RABO 0167 8033 87

Ook geïnterviewd worden voor deze rubriek? Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. [annabakker@levensverhalen.nu](mailto:annabakker@levensverhalen.nu)



“De kans dat je met palliatieve zorg te maken krijgt is vrijwel 100%”

Foto: Marc van Kempen