



## Hulp van vrijwilligers

Als je wilt, kun je in de palliatieve fase zorg of hulp krijgen van vrijwilligers. Jouw arts of verpleegkundige kan je vertellen waar jij in jouw regio hulp van vrijwilligers kunt vragen.

### Waarmee kunnen vrijwilligers helpen?

Vrijwilligers kunnen je helpen door bijvoorbeeld:

- samen boodschappen te doen
- een luisterend oor te bieden
- samen je hobby uit te oefenen omdat je dat alleen niet meer kan
- bij jou te zijn zodat jouw mantelzorger 'respijt' heeft

Vrijwilligersorganisaties zijn bijvoorbeeld de [Zonnebloem](#), het [Rode Kruis](#) of welzijnsorganisaties bij jou in de buurt.

*Bij patiëntenorganisaties of bijeenkomsten met lotgenoten zijn ook vaak vrijwilligers betrokken. Soms zijn zij zelf ongeneeslijk ziek. Lees meer [hierover op Lotgenotencontact](#).*

### Buddyzorg

Buddyzorg is vrijwillige zorg verleend door buddy's. Een buddy geeft steun bij het omgaan met de ziekte, als een soort maatje. Ze zijn vaak actief naast familie, vrienden en professionele hulpverleners. Voor patiënt en naasten kan de buddy veel betekenen. Zo kan de naaste bijvoorbeeld even tijd voor zichzelf vrijmaken.

Een buddy kan op allerlei manieren sociale en emotionele steun geven. Bijvoorbeeld:

- luisteren en praten over emoties
- steun geven bij het omgaan met de ziekte in het dagelijks leven
- samen bouwen aan een sociaal netwerk
- samen erop uit gaan
- steun geven bij de contacten met artsen en hulpverleners

### Vrijwilligers in de laatste maanden van je leven

Er zijn in Nederland zo'n 13.000 opgeleide vrijwilligers actief die patiënten en naasten ondersteunen in de laatste maanden van het leven. Thuis, in het hospice of in een zorginstelling. [Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg \(VPTZ Nederland\)](#) is de koepel voor vrijwilligersorganisaties in de palliatieve terminale zorg. De vrijwilligers aangesloten bij deze organisaties zijn opgeleid om patiënten te helpen tijdens de laatste paar maanden van hun leven. Ze bieden een luisterend oor en tonen begrip. Ze geven rust en steun, niet alleen voor de patiënt zelf, maar ook voor zijn of haar naasten. Soms kunnen zij ook thuis 's nachts komen waken. Hulp van een thuisvrijwilliger is gratis; in een hospice kan een eigen bijdrage gevraagd worden.

In deze korte video krijg je meer informatie over wat vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg voor je kunnen betekenen.

De [NPV](#) biedt ook terminale thuishulp door vrijwilligers. De vrijwilligers ondersteunen mensen in de terminale fase en hun familieleden. De NPV heeft een christelijke achtergrond maar iedereen mag een beroep doen op de vrijwilligers van de NPV. Wel of geen christen, wel of geen lid, dat maakt niet uit.

## Vrijwilliger worden

De belangrijkste taak van een vrijwilliger in de palliatieve zorg is 'er zijn' en waar nodig tijd, aandacht en ondersteuning geven. Bij elke nieuwe vrijwilliger wordt gekeken of hij/zij geschikt is voor de functie. Nieuwe vrijwilligers volgen een introductietraining en eventuele vervolgtrainingen. [Hier lees je meer over vrijwilliger worden](#) en kun je bij een van de 200 VPTZ-organisaties aanmelden.

*Wil je als vrijwilliger werken aan het verbeteren van de palliatieve zorg? Meld je dan aan voor de [PZNL-klankbordgroep](#). De PZNL-klankbordgroep is een vaste groep mensen die mee te denken over zorg, beleid, projecten en informatie in de palliatieve zorg. Meedoen is makkelijk. Je krijgt altijd eerst een e-mail met de vraag of je ergens over mee wil denken of jouw mening wil geven. Vaak is dit digitaal zodat je kunt helpen op een moment dat jou uitkomt en je voldoende energie hebt. Feedback geven op nieuwe teksten voor deze website komt vaak voor.*

*Door [dit formulier](#) in te vullen, meld je je direct aan voor de PZNL-klankbordgroep. Je zit nergens aan vast. Wil je meer informatie? Stuur dan een e-mail naar [klankbordgroep@pzn.nl](mailto:klankbordgroep@pzn.nl).*