

# Heelkommentaar

## ZOMER

2022

Thema:

Leven  
met de dood  
in zicht





## Redactie

Geesje Edens  
Ary Langbroek  
Astrid ter Maten  
Willem Koch  
Ayfer Kara-Arslan  
[info@heelkom.nl](mailto:info@heelkom.nl)

**Het Heelkommentaar verschijnt 2x per jaar en is een uitgave van  
Gezondheidscentrum 'De Heelkom' te Achterveld.**

---

**Wat is SESA?** De Stichting Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld (SESA) is een stichting waar de diverse hulpverlenende instanties in Gezondheidscentrum De Heelkom zijn gebundeld. De stichting werd in 1986 opgericht. Het werkgebied van de SESA omvat het dorp Achterveld en directe omgeving.

De doelstellingen zijn:

- De onderlinge samenwerking van de hulpverleners te verbeteren.
- De kwaliteit van zorg voor de patiënt/cliënt te optimaliseren.
- De bereikbaarheid van de hulpverleners voor de patiënt/cliënt te verbeteren.
- De bevolking meer te betrekken bij de gezondheidszorg door o.a. preventieve activiteiten te ontplooiën.

Speerpunten voor 2022 zijn hierbij:

- Samenwerking met welzijnsorganisaties en DAVA door middel van Welzijn op Recept.
- Aandacht voor en omgaan met het levenseinde in zicht.
- Bevorderen van de digitale vaardigheden van de bewoners en de digitale toegankelijkheid van de eerstelijnszorg.
- Bevorderen van de veerkracht van de jeugd van Achterveld.

## Leven met het einde in zicht

Nadenken en praten over de dood is niet makkelijk en niet leuk. Toch kan het goed, nuttig en waardevol zijn om het wel te doen. Daarom besteden we er in dit Heelkommentaar uitgebreid aandacht aan. Het bespreken van uw ideeën, vragen, angsten en wensen rondom het levenseinde kan uzelf, uw naasten en uw hulpverleners helpen de juiste keuzes te maken in de laatste fase van het leven. De huisartsen in Achterveld voeren deze gesprekken graag tijdig met u. U kunt hier een afspraak voor maken op het spreekuur. Uiteraard kunt u ook met familie, vrienden of andere hulpverleners hierover praten.

### *Waarom nadenken en praten over uw levenseinde?*

Hoe de laatste weken, maanden of jaren van uw leven eruit gaan zien, is moeilijk te voorspellen. Maar u heeft waarschijnlijk wel ideeën over hoe u het graag zou willen. Praat erover met uw familie, vrienden en met uw huisarts. Bijvoorbeeld: wilt u zo lang mogelijk alle behandelingen hebben die er zijn? Of zijn er misschien behandelingen die u later niet meer wilt? Welke begeleiding verwacht u van uw huisarts?

Het geeft rust als u weet dat de mensen om u heen en uw arts weten wat u belangrijk vindt. Zij kunnen u dan de zorg geven die bij u past.

### *Wanneer kunt u praten over uw levenseinde?*

Probeer op tijd over uw wensen en verwachtingen na te denken en te praten. U kunt dat het beste doen voordat u (ernstige) klachten krijgt door ouderdom of ziekte. Dan is er genoeg tijd, rust en energie om na te denken en door te praten. Dit vermindert angst en onzekerheid. Ook voorkomt u dat het opeens te laat is. U kunt bijvoorbeeld een beroerte krijgen of een hartinfarct. Dan kunt u niet altijd meer goed laten weten wat u wel en niet wilt. Daarom is het ook goed om aan uw arts door te geven wie beslissingen voor u kan nemen. Dit heet een vertegenwoordiger.

### *Tips om het gesprek goed voor te bereiden*

Hier volgen tips om het gesprek goed voor te bereiden. Denk alvast na over deze vragen:

- Wat wilt u van uw huisarts weten?
- Waar bent u bang voor?
- Wie en wat is belangrijk in uw leven, wat geeft u plezier?
- Wat wilt u dat artsen doen als u lijdt?
- Wat is voor u ondraaglijk lijden?
- Wilt u bij een hartstilstand wel of niet gereanimeerd worden?
- Wilt u het liefst thuis sterven, of bijvoorbeeld in een hospice?
- Wilt u een wilsverklaring maken?
- Wat wilt u opschrijven in uw wilsverklaring?
- Welke mensen kunnen u helpen als u het moeilijk heeft? Wat kunnen zij voor u doen?

### *Praat hier ook over met uw partner en familie.*

Zorg dat er genoeg tijd is om te praten door bij de assistente aan te geven dat u voor een gesprek komt. U kunt iemand meenemen naar het gesprek. Bijvoorbeeld uw partner, kind of goede vriend. Dat kan vooral fijn zijn als u zenuwachtig bent. Want dan is het soms moeilijker om dingen te onthouden. Misschien heeft u al een wilsverklaring gemaakt. Neem dan een kopie mee. U kunt de wilsverklaring samen bespreken en hij/zij kan de verklaring toevoegen aan uw medische dossier.

Veel van bovenstaande informatie komt van en kunt u uitgebreider nalezen op [www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling](http://www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling).

*Willem Koch*

*Huisarts*

## Leven rond de dood

Nadenken over de naderende dood, daar krijgt niet iedereen tijd en gelegenheid voor. Soms overvalt de dood je; je had het niet zien aankomen. Soms weet je wel dat het nadert, maar je hebt er de energie en het vermogen niet meer voor om erover te praten. Ook als je dat wel zou kunnen, blijkt dat praten over de dood niet zo eenvoudig is. We praten er liever overheen, zoals blijkt uit de SIRE-campagne. Dat geldt niet alleen voor de mensen er om heen, maar ook voor degenen die het aangaat. 'Ik wil het niet over de dood hebben. Ik leef toch nog!' 'Laten we positief blijven. Wat schiet je er mee op om te praten over verdriet en waar je bang voor bent?' 'Als je het er over hebt dan roep je het juist over je af.' Zomaar wat uitspraken van mensen die weten of wisten dat ze ongeneeslijk ziek waren.

'Praat me niet over de dood.' Te bedenken dat de meeste gesprekken die ik (vanuit mijn werk en privé) hierover voer, juist over het leven gaan. Het leven dat je los moet laten, dat jou loslaat, wat maakt(e) dat waardevol? Welke waarde heeft het nu je in moet leveren? Wat heeft het jou gegeven en de mensen met wie je verbonden bent? Wat helpt je om het en hen los te laten? Het zijn gesprekken over dankbaarheid en over dingen waar iemand nog op terug wil komen. De losse eindjes die misschien nog gehecht en geneest kunnen worden. Het gaat over angst en boosheid, maar ook over geloof, hoop en uitzicht over de dood heen. Rituelen kunnen daarbij helpen.

In dit hele proces gaat het niet alleen om en over degene die gaat overlijden. Het gaat ook om het rouwproces van eventuele partners, kinderen, kleinkinderen, goede vrienden. Wat gaat er in hen om? Kun je dat aanzien en het verdriet dat zo verschillend gekleurd kan zijn delen? Waarin vind je samen kracht? Wat gaat helpen om die ander 'anders vast te houden', nu en in de toekomst?



*De Gereformeerde Dorpskerk – De Glind*

De weg naar het naderende einde ziet er voor iedereen anders uit en is voor ons allemaal onbekend terrein. Het kan helpen als iemand af en toe met je oploopt en je uitdaagt om de vragen te stellen waar je zelf tegenop ziet. Dat kan familie zijn of een goede vriend, maar ook iemand van de kerk of een andere geestelijk verzorger. Bedenk dat de rouw die je voelt uiteindelijk de achterkant is van de liefde! Vergeet niet het daarover te hebben!

Tot slot een uitspraak van iemand die wist dat haar levenseinde naderde, aangehaald door Henk Veltkamp in zijn boek *Dichtbij de horizon* (KokBoekencentrum Utrecht 2018, 108):

‘Dood hoort bij het leven. Als je dat eenmaal inziet, kunnen er mooie dingen gebeuren.’

*Mieke Groen,*  
*Predikante van de Protestantse Gemeente van De Glind en Achterveld.*  
[Predikant@dorpskerkdeglind.nl](mailto:Predikant@dorpskerkdeglind.nl)  
0342-450802

N.B.

Vanuit de Katholieke Sint-Jozekerk in Achterveld is er ook aandacht voor rouw en begeleiding van mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Tevens kunnen de laatste sacramenten toegediend worden.  
Zie:



[https://stlucas.nu/sacramenten/ziekenzalving.](https://stlucas.nu/sacramenten/ziekenzalving)

Ook is het mogelijk iemand van het Centrum voor Levensvragen in te schakelen via ‘Welzijn op recept’. Telefoon: 06-12664381.



mooie Tanden | mooi Gezicht

**DE:3 LINDEN**  
TandartsPraktijk

w. van Amersfoortstraat 65, 3791 AP Achterveld Tel. 0342 45 27 51  
[www.dedrielingen.info](http://www.dedrielingen.info) | [@dedrielingen](https://twitter.com/dedrielingen) | [facebook/dedrielingen](https://facebook.com/dedrielingen)

## Het interview dat geen interview is

De redactie van het Heelkommentaar vroeg of ik iemand zou willen interviewen, die nog niet zo lang geleden zijn/haar partner was verloren. Ik vroeg Jan van Dijk of ik hem zou mogen interviewen. Voor de nieuwkomers in Achterveld: Jan en Corrie van Dijk zijn een begrip in Achterveld. Meer dan 35 jaar hadden zij (waar nu De Kelk zit) een groenten-, fruit- en bloemenzaak op de Hessenweg. Zij waren beiden hardwerkende middenstanders. Ze waren altijd goed gemutst en ín voor een praatje. Corrie is twee jaar geleden op 72 jarige leeftijd overleden.

Nu zit ik dan tegenover de man van Corrie. Niet als klant tegenover de groenteboer, maar als Monique tegenover Jan. Heel rustig komt ons gesprek op gang en Jan begint te vertellen.

Vier jaar na hun pensionering kreeg Corrie klachten. Een lang traject van ziekenhuisbezoeken volgde: operatie, bestralingen, chemo. Kortom vele behandelingen om het monster kanker te verslaan. Corrie onderging het allemaal, met ups en downs. Ondanks de fysieke ellende wisten Jan en Corrie nog genoeg pleziertjes uit het leven te halen. Voor hen geen afvinklijstjes van een bucketlist. Ze blijven gewoon de huis,- tuin- en keukendingen doen: genieten van fietsen in de omgeving, naar de kaartclub gaan, een 'bakkie doen' bij goede vrienden en familie.

Dan in november, nu 3 jaar geleden, krijgen Jan en Corrie het slechte nieuws te horen dat de kanker zich door hele lichaam heeft uitgezaaid. Corrie is meteen heel duidelijk: ze wil niet meer behandeld worden. Ze is daar heel resoluut in: niet wéér kuren, chemo en wat al niet meer. Jan staat geheel achter haar. 'Corrie beslist, het is haar leven', zegt hij. Ze praten veel samen, lachen en huilen samen. Af en toe slaat de wanhoop toe en zegt Corrie vertwijfeld: 'Wanneer weet ik nu dat ik écht niet meer kan, niet meer wil?' Weer praten ze samen. Ook al is de situatie droevig en soms wanhopig, Corrie en Jan groeien alleen maar meer naar elkaar toe. Hoe ellendig de toestand van Corrie ook is, ze beleven samen ook hele mooie momenten.



Op een gegeven moment in het voorjaar, nu twee jaar geleden, weet Corrie het zeker. Het moment om de handdoek in de ring te gooien is daar. Ze kán niet meer. Ondragelijke pijn maakt het voor haar onmogelijk om nog verder te leven. Net zoals al die voorgaande maanden/jaren staat Jan pal achter haar. ‘Corrie bepaalt’ is zijn devies. Jan prijst haar moed om tot deze beslissing van euthanasie te komen. ‘Vergis je niet’, zegt hij, ‘daar heb je echt moed voor nodig, veel moed.’

Alles wordt nu in gang gezet om euthanasie voor Corrie regelen. Gesprekken met de huisarts volgen. Het gezin, inclusief de kinderen en kleinkinderen, is de laatste week veel bij Corrie. Het wordt een prachtige week, ondanks het grote verdriet om Corrie binnenkort te verliezen. Er wordt gehuild, maar ook gelachen. De samenhang is net als de harmonie groot. Het is een intense week. Als het moment daar is en Corrie definitief uit haar lijden zal worden verlost, staan ze allemaal rond haar bed.

Hoewel dit interview dus geen interview was, heb ik toch nog een vraag aan Jan. Waarom was je bereid om dit gesprek met de lezers van het Heelkommentaar te delen? Jan is daar heel duidelijk in: ‘Ik gun iedereen zo’n mooi sterfbed zoals Corry heeft gehad.’ Dat kán dus. Je hoeft de kelk niet tot de bodem leeg te drinken. Als er geen zicht meer is op genezing en de pijn ondragelijk is geworden, zoals bij Corrie, dan is er de mogelijkheid van euthanasie. Er hangt toch nog een taboeachtige sfeer rondom dit onderwerp. Jan zou door middel van dit gesprek dat taboe graag willen helpen te doorbreken. Zijn devies is dan ook: veel praten, met elkaar en ook met de huisarts. En dan niet op het allerlaatste moment, maar begin op tijd met elkaar te bespreken hoe je je levenseinde voor je ziet. Zelf hadden Jan en Corrie al jaren een wilsverklaring bij de huisarts liggen.

Zo naderen we het einde van ons gesprek. Het was heel bijzonder om over zo’n zwaar onderwerp als de dood met Jan te praten. Ik dank hem hartelijk voor zijn openhartigheid.

*Monique Koch – van der Ven*

## **Gesprek met Evelien en Willeke over hun vader Jan Voskuilen**

Op een doordeweekse middag zit ik tegenover de zussen Voskuilen. Evelien woont na het overlijden van hun vader en moeder in het ouderlijke huis. Daar vindt ons gesprek ook plaats.

We praten over het laatste jaar en vooral ook de laatste maanden van het leven van hun vader, Jan Voskuilen. In 2020 overleed hij aan de gevolgen van darmkanker. Twee jaar daarvoor had hij de diagnose gekregen. De chemokuren verdroeg hij aardig goed. Echter, op een zeker moment kreeg hij te horen dat de kanker onbehandelbaar was. Zijn levenseinde kwam in zicht. De dochters namen de taak op zich om voor hun vader te zorgen. Gek genoeg hadden zij voordeel van corona: Evelien kon nu makkelijk vanuit het huis van haar vader werken. Zij was dus altijd in zijn buurt. Ook Willeke nam een paar dagen van de week voor haar rekening. Later kwamen daar ook de nachten bij die verdeeld moesten worden. In goede harmonie verdeelden zij de taken.

‘Pa was een makkelijke patiënt; zachtmoedig, vriendelijk en dankbaar. Zo lang als hij kon, bleef hij met zijn hond wandelen langs de Koningin Julianaweg. Dan kwam hij ook nog langs zijn geboortehuis. Onderweg knoopte hij graag een praatje aan met deze en gene. Op een gegeven moment ging dat écht niet meer. Hij kwam de deur niet meer uit. Nu kwamen familie, vrienden en mensen uit de buurt wel naar hem toe. Hij genoot van ieder bezoekje.’

Ondertussen ging zijn gezondheid achteruit. De dochters kaartten weleens het onderwerp levenseinde aan. Hoe zag hij dat voor zich? Hij praatte daar eigenlijk liever niet over. Echter was hij over euthanasie heel duidelijk: dat wilde hij niet. Of dat met zijn geloof te maken had, konden Willeke en Evelien niet beamen. ‘Slapen en niet meer wakker worden’, dat was wat hij wilde.

Ondertussen werd de hulp van de thuiszorg ingeschakeld. Ook de oncologisch verpleegkundige kwam langs. Pa en de dochters konden met al hun vragen bij haar terecht. Door al die ‘hulptroepen’, maar vooral ook door de inzet van Evelien en Willeke kon hun vader thuis blijven. Van een hospice wilde hij niet horen. Thuis, in zijn vertrouwde omgeving, met altijd een van zijn dochters bij hem, daar wilde hij sterven. Evelien en Willeke stonden helemaal achter zijn keuze.

Dat betekende nogal wat voor hen, maar zij hebben er nooit spijt van gehad dat zij vader tot het eind toe hebben kunnen verzorgen. In tegendeel, zo groeiden zij toe naar een definitief afscheid van hun vader. Zij hebben veel gehad aan de app Caren. Dit is een digitale gezondheidsomgeving die inzage geeft in de gezondheid van je naaste. Caren helpt met het organiseren van zorg en maakt het mogelijk om informatie te delen en taken te plannen rondom de zorgsituatie. Die van Jan in dit geval. Zelf hadden de dochters Voskuilen ook een communicatieschriftje aangelegd, waarin ze het wel en wee van pa noteerden.

Toen de verzorging wel erg zwaar werd voor de dochters werd de nachtzuster ingeschakeld. Zo kwamen Willeke en Evelien aan hun nachtrust toe en konden ze er overdag weer helemaal zijn voor hun vader. Echter werd nu vader letterlijk doodziek. Het moment van ‘slapen en niet meer wakker worden’ was aangebroken. De officiële term daarvoor is palliatieve sedatie. De huisarts heeft Jan in slaap gebracht. Twee dagen later blaast Jan zijn laatste adem uit.

Willeke en Evelien kijken positief terug op de laatste maanden van het leven van hun vader en hun rol daarin. Hoewel met name de laatste week heel erg zwaar was, hadden ze deze periode nooit willen missen. Ze zijn dankbaar dat het op deze manier is gegaan.

Ik bedank Evelien en Willeke hartelijk dat zij hun verhaal met mij en de lezers van het Heelkommentaar hebben willen delen.

*Monique Koch – van der Ven*

## De rol van de wijkverpleging in de laatste levensfase

Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor iedereen: voor uzelf, uw naasten, maar ook voor de arts en de overige zorgverleners. Het is belangrijk om te praten over uw levenseinde. Wat zijn uw verwachtingen, wat wilt u in deze fase. Alleen als anderen dit weten, kunnen ze u de zorg geven die u graag zou willen en die bij u past.

In de laatste levensfase kunnen diverse zorgverleners u begeleiden, zodat u de juiste zorg krijgt die aansluit op uw wensen en behoeften. Er ontstaat een samenspel tussen formele en informele zorg. Een goede samenwerking tussen professionele zorgaanbieders, mantelzorgers en eventueel vrijwilligers bevordert de kwaliteit van zorg.



Naast de arts en uw naasten kan de wijkverpleging een bijdrage leveren in deze fase van uw leven. De zorg door de wijkverpleging is erop gericht om zorg te verlenen bij eventuele ziekte gerelateerde beperkingen op lichamelijk, psychosociaal, emotioneel en/of levensbeschouwelijk gebied. U kunt hierbij denken aan ondersteuning bij wassen/douchen/kleden, medicatie toedienen, advies met betrekking tot hulpmiddelen zoals een hoog laag bed inzetten. Wijkverpleging kan u ook advies geven om eventueel een pastoraal medewerker in te schakelen of andere disciplines die u in deze fase bij kunnen staan, genaamd informele zorg.

De wijkverpleegkundige coördineert de zorgverlening van alle betrokken disciplines, zodat u zoveel mogelijk de juiste en kwalitatief goede zorg op het juiste moment krijgt. De wijkverpleegkundige informeert de cliënt over de verschillende mogelijkheden voor zorg en ondersteuning.

Binnen de wijkverpleging werken ook gespecialiseerd verpleegkundigen, bijvoorbeeld op het gebied van oncologie. Deze verpleegkundigen werken nauw samen met huisarts, specialist, medewerkers wijkverpleging, familie en vrijwilligersorganisaties. Het doel van deze samenwerking is zoals eerder genoemd, bevordering van de kwaliteit van de zorg. Belangrijk om te melden is dat de arts verantwoordelijk is voor het medische beleid in deze levensfase.

*Roelande Snapper,*

*Wijkverpleegkundige team Achterveld Beweging 3.0*



## **Leven met het einde in zicht**

*Praat erover in Café Doodgewoon Achterveld*

Wat als u de diagnose ‘ongeneeslijk ziek’ krijgt? Wat betekent dit voor u, voor uw partner, uw gezin, uw dierbaren? Hoewel u zeker weet dat u zult overlijden, kunnen er nog vele jaren verstrijken voor het zover is.

Ondertussen leeft u en wilt u leven. Wellicht wilt u meer weten wat u te wachten staat en heeft u vragen hierover. Dan nodigen wij u uit voor Café Doodgewoon.

### **Wat is het?**

In het Café Doodgewoon worden verschillende onderwerpen besproken en informatie en ervaringen gedeeld en vanuit verschillende disciplines belicht. Het doel is dat betrokkenen beter kunnen omgaan met het levenseinde in zicht. De spreker is Jannie Oskam, auteur van het boek *‘Tussenland, over leven met de dood in je schoenen’* (uitgeverij De Graaff, maart 2021, ISBN 978-94-93127-12-8), een boek voor lotgenoten en professionals. Er is tijd voor ontmoeting en gelegenheid om uw vragen te stellen.

### **Voor wie is het?**

Café Doodgewoon is voor iedereen met een (ver)korte levensverwachting, mantelzorgers, vrijwilliger en zorgverleners (huisartsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen, diëtisten, et cetera). Bent of voelt u zich betrokken, dan bent u van harte welkom.

### **Wanneer is het?**

De bijeenkomst is op dinsdag *11 oktober 2022*, van 15:30 tot 17:00 uur in cultureel centrum De Moespot. (Jan van Arkelweg 6 te Achterveld.) Bij interesse kunt u mailen naar [info@heelkom.nl](mailto:info@heelkom.nl). Mocht u niet in de gelegenheid zijn de bijeenkomst bij te wonen, dan kunt u ook uw vragen stellen tijdens het spreekuur van Lariks in De Heelkom.

Café Doodgewoon is een initiatief van de SESA.

*Peter Menkveld, namens de werkgroep Café Doodgewoon*

AGRARISCHE HANDELSONDERNEMING

**van Burgsteden** Mario en Bert

**M&B**

'T Jannendorp 7 3791 VJ Achterveld  
Tel 0342 - 451 986 Fax 0342 - 452 997  
[www.lmburgsteden.nl](http://www.lmburgsteden.nl) [info@lmburgsteden.nl](mailto:info@lmburgsteden.nl)

## Autobedrijf Terveld BV

- \* Verkoop nieuwe auto's
- \* In- en verkoop gebruikte auto's
- \* Reparatie en onderhoud
- \* Expertise en schade regeling
- \* APK autokeuringen
- \* Elektronica voor automobielen
- \* Inbouwspecialist alarm- en navigatiesystemen



**Hessenweg 196 3791 PN Achterveld**  
**Tel. 0342-450045**

## Belangrijke vragen om over na te denken

Bij een naderend levenseinde zullen er een heleboel gedachten en gevoelens door u heengaan. Naast de emotionele zijde zult u dan ook te maken krijgen met een aantal zakelijke aspecten. Het is goed om over deze punten na te denken en met uw naasten te bespreken, zodat daar later geen onduidelijkheden over kunnen ontstaan. Het zijn misschien niet de leukste dingen om te bespreken, maar het zal eenieder zeker wat rust geven in deze moeilijke tijd.

Hieronder volgen een aantal punten waar u onder andere aan kunt denken:

- Heeft u nog laatste wensen?
- Een lijst met namen en adressen van mensen die van uw overlijden in kennis behoren te worden gesteld.
- Wilt u ingeschreven worden in het donorregister?
- Wilt u uw organen na hersendood te zijn verklaard ter beschikking stellen?
- Wilt u uw lijk afstaan voor de wetenschap?
- Heeft u een uitvaartverzekering en waar bevindt zich de polis?
- Wat zijn de naam en het adres van de uitvaartondernemer?
- Wilt u begraven of gecremeerd worden?
- Heeft u een afscheidsbrief?
- Heeft u een testament?
- Heeft u een levenstestament?
- Heeft u een gevolmachtigde?
- Heeft u iemand die u heeft gemachtigd voor financiële handelingen (bankmachtiging)?
- Heeft u iemand toestemming gegeven om digitaal zaken te gaan regelen?



## **Uw nalatenschap regelen**

Als u te horen heeft gekregen dat u afscheid moet gaan nemen van het leven en uw dierbaren rijzen er vaak ook direct vragen op juridisch, financieel gebied, huisvesting en erfopvolging. Het is verstandig om tijdig deze zaken te regelen. Daarbij valt te denken aan bankzaken, een testament of een levenstestament. Een goede en betrouwbare website is die van de Rijksoverheid. Hier kunt u snel inventariseren op welke gebieden u wellicht wat zou moeten gaan regelen voor uw nabestaanden.

Het is goed om u goed te informeren middels de onderstaande link. Via een aantal vragen krijgt u snel een helder overzicht met veel (betrouwbare en onafhankelijke) informatie.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden/vraag-en-antwoord/overlijden-hoe-bereid-ik-me-voor-op-mijn-eigen-overlijden>

Voor het daadwerkelijk regelen van sommige zaken is de inzet van een notaris nodig. U kunt altijd bij diverse notarissen de kosten opvragen die zij hiervoor berekenen. Er zijn nogal wat verschillen tussen de verschillende kantoren.

[www.notaris.nl](http://www.notaris.nl)

*Jonjon Blom,  
Consulente Lariks*

## Oproep EHBO Achterveld

Aangezien we in een actief dorp wonen, wordt er nog weleens een beroep gedaan op EHBO'ers om te posten bij activiteiten. Daarvoor moet diegene wel bekwaam zijn; dit houdt in dat je een geldig EHBO-diploma moet hebben die up-to-date is.

Er zijn veel nieuwe mensen in ons dorp komen wonen. Bent u of kent u iemand die wel een bekwaam EHBO-diploma heeft, maar geen lid is van onze vereniging? Graag vernemen wij of van u of uw kennis een keer voor onze vereniging zou willen posten. Natuurlijk is het ook mogelijk lid worden van EHBO-vereniging Achterveld.

In het najaar gaan we weer starten met een nieuwe EHBO-cursus (met reanimatie en kinder-EHBO) en ook starten we bij genoeg deelname met een nieuwe reanimatiecursus.

Tevens is er een mogelijkheid om digitaal een EHBO-cursus te volgen. Vervolgens kunt u bij ons in twee dagdelen praktijklessen volgen (bij voldoende deelname).

Heeft u interesse? Voor meer informatie kunt u ook onze website terecht. [www.EHBOAchterveld.nl](http://www.EHBOAchterveld.nl)

Het is ook mogelijk om u per mail aan te melden bij Corrie van den Hengel. [avdhengel@hetnet.nl](mailto:avdhengel@hetnet.nl)

*Ben van Middelaar, namens het EHBO-bestuur*



# Oproep voor vrijwilligers

## ***Digitale vaardigheid***

SESA wil in samenwerking met andere partijen trainingen gaan organiseren om mensen te helpen met hun digitale vaardigheden. Zowel voor gezondheidsdiensten, als voor allerlei andere zaken moet men met DigiD om kunnen gaan. Vaak moeten veel zaken via het internet geregeld worden. We zoeken vrijwilligers die zich hiervoor willen inzetten. Aanmelden kan via [info@heelkom.nl](mailto:info@heelkom.nl).



## DIGIVAARDIG IN DE ZORG

## ***Positieve gezondheid***

SESA besteedt dit jaar ook extra aandacht aan het werken volgens het principe van 'Positieve gezondheid'. Binnen dit concept ligt er meer de nadruk op wat nog wel kan, in plaats van de focus op ziekte en gebrek. Hulpverleners kunnen aan deze trainingen meedoen, maar ook vertegenwoordigers van de gebruikers van het gezondheidscentrum. Als u interesse hebt of mee wil denken, dan kunt u dat laten weten via [info@heelkom.nl](mailto:info@heelkom.nl).



## Een bedankje...

Ik wil jullie allemaal heel hartelijk bedanken voor de mooie, lieve kaartjes, gesprekken en de vele cadeaus die ik van jullie gekregen heb.

Het was een hartverwarmend en onvergetelijk afscheid van mijn werk, wat ik al die jaren met veel plezier gedaan heb in De Heelkom.

Lieve groet en wie weet komen we elkaar nog eens tegen in het dorp.

*Patty Voskuilen*



## Even voorstellen...

Beste allemaal,

Mijn naam is Ayfer Kara-Arslan. Samen met mijn man en drie kinderen woon ik in Amersfoort. Op 1 april 2022 ben ik bij Huisartsen Eemland als wijkondersteuner begonnen in onder andere Achterveld.

Werken in het gezondheidscentrum bevalt mij goed. Het is een fijne werkomgeving met behulpzame en vriendelijke collega's. Op de donderdagen ben ik meestal te vinden in De Heelkom. Wellicht tot ziens!

*Ayfer Kara-Arslan,  
Wijkondersteuner*



## Kommaatjes

- Patty Voskuilen is na 37 jaar als apothekersassistente te hebben gewerkt bij De Heelkom afgelopen april met pensioen gegaan. Ook onze doktersassistente Sonja Gadella is na 15 jaar trouwe dienst met pensioen gegaan. Zowel de patiënten als de medewerkers van De Heelkom zullen deze vertrouwde gezichten gaan missen.
- Met veel waardering zien we dat de Oekraïners in ons dorp worden opgevangen. De in Achterveld verblijvende vluchtelingen zijn bij ons welkom en kunnen voor de noodzakelijke basiszorg in De Heelkom terecht.
- Door minder beschikbaarheid van zorgpersoneel hebben wij veranderingen in de telefooncentrale doorgevoerd en werken we steeds meer digitaal via het patiënten portaal. Nog niet alles werkt vlekkeloos; we vragen daarvoor uw begrip en medewerking.
- Namens alle medewerkers van gezondheidscentrum De Heelkom wenst de redactiecommissie u allen een fijne zomerperiode toe!



<https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.rijksoverheid.nl%2Fonderwerpen%2Foverlijden%2Fvraag-en-antwoord%2Foverlijden-hoe-bereid-ik-me-voor-op-mijn-eigen-overlijden&data=05%7C01%7Ca.kara-arslan%40huisartseneerland.nl%7Cd272533cc7a84a8c836008da28f9bd0f%7Cf6b38e240dd54523935483067c7da863%7C0%7C0%7C637867350342662804%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWljiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLjBjIiI6Iik1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C2000%7C%7C%7C&sdata=zd%2FrlI3VRHyRESOd5fi%2F1ieZrsGNsKYKU8Ac5hX9e8w%3D&reserved=>

## **0Meer informatie nodig?**

Mocht u het lezen van dit tijdschrift nog meer willen weten over het leven met de dood, dan kunt u meer informatie vinden op de onderstaande websites.

<https://palliatievezorg.nl/palliatieve-zorg/wat-is-dat/>

<https://www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling>

<https://www.nvve.nl/>

<https://expertisecentrum euthanasie.nl/>

<https://stichtingstem.info/>

<https://www.thha.nl/>

<https://overpalliatievezorg.nl/>

**slaapkenner<sup>TM</sup>**  
**VAN RAVENHORST**

ervaar het verschil

Slaapkenner Van Ravenhorst, Hessenweg 72

3835 PL Stoutenburg, Tel. 0334 94 08 44

**[www.vanravenhorst.eu](http://www.vanravenhorst.eu)**

## TELEFOONNUMMERS

### **INFORMATIEPUNT**

**Mevr. J. Blom**

**Mevr. J. Huurdeman**

Voor vragen op gebied van  
wonen, zorg en welzijn.  
Maandag en woensdag van  
08.30-12.30 u. Tel: 0342-451333.  
Buiten deze uren kunt u bij  
vragen contact opnemen met  
Lariks te Leusden  
Tel: 033-3034444.

### **FYSIOTHERAPIE**

**Mevr. J. van Lobenstein**

**Mevr. H. Stemerding-Brouwer**

**Dhr. B. Nuijens**

**Dhr. E. Zijl**

**Mevr. D. Saaltink**

Spreekuur volgens afspraak:  
0342-451542.

### **LOGOPEDIE**

**Mevr. N. Bakker-Kruithof**

Spreekuur op maandag volgens  
afspraak: 0342-451333  
Op andere dagen 033-4950847  
(Praktijk Leusden).

### **DIËTIST**

**Mevr. A. Dormans**

Spreekuur op vrijdag  
volgens afspraak:  
0342-412756.

**BEWEGING 3.0:** Cliënten

Service Bureau 24 uur per dag  
bereikbaar. Tel: 033-4692020

**Thuiszorgteam Achterveld:**

Tel. 085-0707133

(bereikbaar tussen 07.30-23.00)

Voor zorgvragen:

Roelande Snapper: 06-43282704.

### **CONSULTATIEBUREAU**

2e donderdagochtend van de  
maand zuigelingen- en  
peuterbureau

Tel: 0342-451333

Andere dagen: 033-4600046

(afspraken en cursussen,  
telefonisch spreekuur 09.00-11.30  
en 14.00-16.30 u.).

### **VERLOSKUNDIGEN**

**Mevr. S. Brouwer**

**Mevr. A. van Dijk**

**Mevr. N. Wijkniet**

**Mevr. B. Sillem**

Maandag, woensdag en vrijdag  
van 09.00-12.30 uur voor vragen  
en het maken van afspraken:  
033-8200062.

Voor bevellingen en dringende  
situaties: 06-55373685.



**HUISARTSENPRAKTIJK**

**Dhr. W. Koch**

**Mevr. A. Drenth-Kleppe**

**Mevr. S. Hansen**

**SPOEDGEVALLEN**

**(vanaf 08.00 tot 17.00 u.):**

**0342-451222**

**'s Avonds en in het weekend:**

**huisartsenpost 085-7731100**

**(Houd uw zorgpas bij de hand).**

Spreekuur volgens afspraak:

Tel. 0342-452588:

-Voor afspraak consult.

-Voor uitslagen, verzoek thuisbezoek, voor telefonisch consult: graag voor 10.00 u.

**Apotheek:**

-tel. bereikbaar 08.00-17.30 u.

**-balie open** van 11.00-17.30 u.

**-herhaalrecept** aanvragen via [www.heelkom.nl](http://www.heelkom.nl), of zorgonline app of door inlevering van leeg doosje bij de balie. Vóór 13.00 u. besteld, dan na 2 werkdagen vanaf 11.00 u. op te halen. Na 13.00 u. besteld, dan ligt de medicatie na 3 werkdagen klaar.

**TROMBOSEDIENST**

**LABORATORIUM MEANDER**

**M.C.** Dinsdag en donderdag van 09.30-10.00 u.

**DIAGNOSTISCH**

**LABORATORIUM**

(Saltro) maandag, woensdag en vrijdag van 09.30-10.00 u.

**U kunt elke dag terecht bij een van beide diensten ongeacht het formulier, wél op afspraak!**

**PSYCHOLOOG:**

**Dhr. R. Westerduin**

Spreekuur volgens afspraak:  
06-83327328.

**ATELIER D'ORTHOPEDIE**

**Orthopedisch Instrumenten-  
maker Dhr. J. Dölle**

Volgens afspraak:  
033-4795528.

**SECRETARIAAT SESA**

(St. Eerstelijns Samenwerkings-  
verband Achterveld)

Maandag en woensdag van  
08.30 – 12.30 u.

Tel. 0342-451333

E-mail : [info@heelkom.nl](mailto:info@heelkom.nl)

Website: [www.heelkom.nl](http://www.heelkom.nl).

De Heelkom  Gezondheidscentrum

**W.van Amersfoortstraat 36, 3791 AR Achterveld**