**Palliatieve zorg**

Palliatieve zorg is zorg die gericht is op *palliatie*, dat wil zeggen verzachting of verlichting. Palliatieve zorg is meestal van toepassing als genezing niet of helemaal niet meer mogelijk is of de symptomen van de ziekte zijn niet meer aanvaardbaar bijvoorbeeld bij extreme pijn of extreme benauwdheid.

**Palliatieve zorg kent vies fasen:**

1. **Ziektegerichte palliatie**: De ziekte wordt gewoon behandeld zonder dat genezing mogelijk is.
2. **Symptoomgerichte palliatie**: De focus ligt op het verlichten en onder controle houden van de symptomen. De bedoeling is dat de kwaliteit van leven van de cliënt zo goed mogelijk is.De cliënt zal verzwakken en minder mobiel worden. De symptomen die onder controle waren verergeren en er kunnen nieuwe klachten of problemen ontstaan.

In deze fase worden beslissingen rondom het levenseinde genomen, bijvoorbeeld het wel of niet toepassen van palliatieve sedatie of behandelingen. Fasen 1 en 2 worden vaak tegelijkertijd toegepast, om elkaar te versterken. Het is dus niet zo dat er alleen aandacht is voor symptoomcontrole en dat niet naar de behandeling wordt gekeken of andersom. In beide fasen wordt gestreefd naar een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven.

1. **Palliatie in de stervensfase**: In deze fase verschuift de aandacht van kwaliteit van het leven naar kwaliteit van sterven. Deze fase duurt slecht een paar dagen en is ook tot aan de dood van de zorgvrager.
2. **Nazorg**: De nazorg voor naasten na het overlijden van de cliënt wordt meestal ook gezien als onderdeel van de palliatieve zorg. De naasten hebben tijd en ruimte nodig om het overlijden van hun dierbare te verwerken. Soms hebben ze behoefte aan ondersteuning, denk hierbij aan gesprekken.



**Wat houdt palliatieve zorg in?**

**Lichamelijke zorg**: zorg met als doel het verminderen van lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld pijn, misselijkheid en/of braken, vermoeidheid.

**Psychologische zorg**: hulp bij het verwerken van gevoelens zoals angst, somberheid en verdriet.

**Sociale zorg**: hulp bij problemen met relaties en bij het verwerken van de verliezen die je ervaart op het gebied van onder andere werk, status of inkomen.

**Spirituele zorg**: hulp bij levensvragen. Voorbeelden zijn: Hoe kijk ik tegen de dood aan? Waar kan ik troost, kracht en inspiratie uithalen? Of wat is er naar de dood?

**Verschil tussen palliatieve zorg en terminale zorg**

Palliatieve zorg en terminale zorg worden vaak door elkaar heen gehaald. In de VVT is vaker sprake van palliatieve zorg dan gedacht wordt. Beide zorgvormen worden geboden aan diegenen die niet meer kunnen genezen van hun ziekte en daaraan zullen overlijden. Het verschil is dat palliatieve zorg jaren kan duren, terwijl we pas van terminale zorg spreken wanneer het overlijden daadwerkelijk op korte termijn binnen 3 maanden of minder wordt verwacht. Palliatieve zorg richt zich op een zo`n goed mogelijke kwaliteit van leven. Terminale zorg richt zich op een goede kwaliteit van sterven.

**Pijnbestrijding in de Palliatieve zorg**

Soorten pijn

**Weefselpijn**: ontstaat wanneer weefsel is beschadigd. De pijn verdwijnt als de ontsteking of verwonding is genezen. Deze pijn reageert doorgaans wel goed op de traditionele pijnstillers.

**Zenuwpijn**: wordt veroorzaakt door een beschadiging of verminderde werking van een zenuw. Hierdoor worden er aanhoudend pijnprikkels naar de hersenen gestuurd. Doordat de zenuw overprikkeld raakt, ontstaat overgevoeligheid van de zenuwen waardoor niet-pijnlijke prikkels als pijnlijk worden ervaren. Daardoor kunt je constant pijn voelen.

Uiteraard kan de pijn bestreden worden met medicatie maar er zijn ook andere methoden om de pijn te verlichten

**Rust**: Als je goed uitgerust bent, is pijn beter te verdragen.

**Warmte of koude behandeling**: je kunt de pijnlijke plaats verwarmen of verkoelen. Warmte zorgt voor een betere doorbloeding zodat uw spieren zich ontspannen. Koud kan je toepassen wanneer je de druk of de zwelling wilt verlichten.

**Afleiding**: Ontspanning kan de pijn verlichten. Je kunt proberen om uw gedachten van de pijn af te leiden door, bijvoorbeeld muziek luisteren, een boek lezen of ergens op bezoek gaan.

**Bewegen**: om pijnlijke spieren of stijve gewrichten te voorkomen is het raadzaam om toch te bewegen. In bed of op uw stoel kunt u proberen om af en toe van houding te veranderen.

**Massage**: een massage kan verkrampte en pijnlijke spieren versoepelen. Daarnaast stimuleert een massage de bloedsomloop en werkt een massage ontspannend.