

## Op pad met een vrijwilliger zorg thuis

**En dan ben je ingepland om een nacht te gaan waken. Na het avondeten een paar uurtjes rustig aan of even naar bed en dan tegen half 11 op pad naar het waakadres, dat je hebt doorgekregen van de coördinator. In je 'bagage' voldoende informatie over wat je bij deze mensen aan kunt treffen. Ook al heb je dit al vaker gedaan, je vindt het toch weer een beetje spannend. Wordt het een rustige of een drukke nacht, klikt het met de familie en hoe zal het met de zieke zijn?**

### **Kennismaking**

Je hebt het adres gevonden, belt aan en een familielid doet open. Je stelt je voor en na een korte kennismaking word je wegwijs gemaakt in hun huis. Waar is het toilet, waar slaapt de familie, waar liggen schone lakens en hoe werkt het koffiezetapparaat? Soms hebben de mantelzorgers behoefte om met je te praten en duurt het lang voordat ze daadwerkelijk naar bed gaan, een andere keer gaan ze liefst zo snel mogelijk slapen.

### **Zorg**

Dan ben je alleen met de zieke en gaat zitten waar deze dat het liefst heeft, op enige afstand of dichtbij. Misschien help je hem die nacht naar het toilet of geef je iets te drinken of eten. Het kan zijn dat iemand de hele nacht slaapt, of juist regelmatig wakker is, behoefte heeft om te praten of onrustig is. Je probeert datgene te doen wat gevraagd wordt of wat nodig lijkt. De uren tot 7 uur de volgende ochtend kunnen voorbij vliegen, maar ook voorbij kruipen, zeker als het erg rustig is.

### **Overdracht**

Tegen de ochtend maak je, afhankelijk van de afspraak, de familie wakker en meldt dat je naar huis gaat. Je praat de mantelzorger bij en schrijft een kort verslag in de aanwezige zorgmap. Nog even een kopje thee samen.

**Dan weer op weg naar huis, vaak met voldoening maar soms ook met gemengde gevoelens. Thuis wacht je eigen bed en val je in slaap terwijl de wereld rondom juist ontwaakt.**