

# Carma

Centrum voor leven met en na kanker



# Waar staan we voor?

Carma is een fijne, huiselijke plek voor iedereen die te maken heeft met de ziekte kanker. Wij bieden ondersteuning aan (jong)volwassenen, kinderen en tieners die kanker hebben (gehad), hun familie, vrienden, naasten en nabestaanden. Onvoorwaardelijk welkom vanaf het moment van de diagnose tot ver na afronding van de medische behandeling.



## Gasten vinden bij Carma ondersteuning door:

- Een luisterend oor
- Warmte, begrip en herkenning
- Ondersteuningsconsulent
- Activiteiten gericht op ontspanning, bewegen en lotgenotenbijeenkomsten
- Praktische informatie



*“Super vriendelijke mensen die je een  
warm hart toedragen en een  
luisterend oor bieden.”  
(gast)*



## De meerderheid van de gasten (54%)

voelt zich energiever door het bezoeken van het inloophuis.



# 71%

van de gasten kan zich beter ontspannen door hun bezoek aan de inloophuizen.



## Meer dan de helft

van de gasten (54%) voelt zich door de inloophuizen minder alleen in hun ziekteproces, hun rol als naaste van iemand met kanker of als nabestaande.

# 96%

van de gasten geeft aan binnen minimaal één van de domeinen van positieve gezondheid een positieve verandering te ervaren door het bezoeken van een IPSO inloophuis.

## Twee op de drie gasten

(67%) vindt het door het bezoeken van het inloophuis makkelijker om hulp te vragen wanneer zij dat nodig hebben.

## Eén op de tien gasten

(10%) gaat minder vaak naar de huisarts door het bezoek aan een inloophuis.



# 58%

van de gasten zegt dat het inloophuis hen heeft geholpen hun leven weer op te pakken, zoals het oppakken van hobby's, cursussen en sport.



*Alle genoemde cijfers in dit magazine zijn afkomstig uit het Effectonderzoek van onderzoeksbureau Sinzer: De maatschappelijke waarde van IPSO inloophuizen.*

# Meerwaarde van Carma

## Carma is aangesloten bij brancheorganisatie IPSO

- 81 IPSO centra in Nederland
- Laagdrempelig en altijd dichtbij
- De focus ligt op kwaliteit van leven
- Eigen regie en behoefte van de gast staat centraal



Centra voor  
leven met  
en na kanker









# Ondersteuning vanuit IPSO



## Via IPSO krijgt ons centrum:

- Toegang tot de IPSO Academie (online kenniscentrum)
- AVG proef registratie van al onze relaties
- Belangenbehartiging
- Versterking van de samenwerking tussen centra voor leven met en na kanker
- Deelname aan kwaliteitsborging
- Toegang tot diverse trainings- en scholingsprogramma's

Medische  
behandeling

Aanvullende  
nazorg

(Leren) leven met  
deze ervaring

Weer naar  
werk/school

Als je niet meer  
beter wordt

Centra voor leven met en na kanker beslaan met hun aanbod een meer of minder breed deel van de zorgketen.  
Met uitzondering van medische behandeling richten wij ons bij Carma op alle 4 aspecten van bovenstaande zorgketen.

*“Dankbaarheid is het beste woord dat ik kan gebruiken voor alle hulp.”  
(gast)*



# Wat biedt Carma



- **Inloop:**  
welkom zonder afspraak voor een  
luisterend oor, goed gesprek en  
lotgenotencontact.  
1 op 1 gesprek met een  
gastvrouw/heer (zonder of met  
afspraak)
- **Informatiebijeenkomsten,**  
bibliotheek, kennis van de sociale  
kaart van Westland
- **Spreekuur ondersteuningsconsulent**  
met mogelijkheid tot verwijzing naar  
gespecialiseerde zorgprofessionals



- **Activiteiten gericht op bewegen/ontspannen/creativiteit:**

- Yoga
- Fitnessstraining
- Diverse massages
- Carmakoor
- Chi Kung
- Wandelen
- Adem- en meditatieles
- Creatieve workshops

- **Lotgenotenbijeenkomsten:**

- 'Wat als je niet meer beter wordt?'
- Prostaatkanker
- Borstkanker
- Mannenochtend
- Carma KidsClub
- Young Carma
- Nabestaanden
- Jongvolwassenengroep
- 40- ers & 50- ers bijeenkomsten
- Werk & kanker
- Naasten





# Positieve gezondheid

Carma werkt met Positieve Gezondheid om gasten inzicht en overzicht te geven in hun situatie.

Positieve Gezondheid: *“Gezondheid is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.”*  
(Machteld Huber)

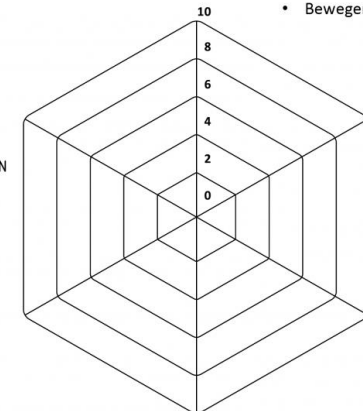
**Het accent ligt niet op ziek-zijn, maar op jou als mens in totaal**

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

- Zinnig leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



# Aanwezigheid in ziekenhuizen



Speciaal getrainde vrijwilligers van Carma zijn aanwezig in het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft en het Haga Ziekenhuis in Den Haag en daarbij minimaal 1x per maand bij Carma.

Zij bieden op de afdeling oncologie een luisterend oor en hebben alle tijd en aandacht voor de patiënt. Er is nauw contact met de medewerkers en de vrijwilligers weten hun plek en kennen hun grenzen.



# Ondersteunings- consulent

De ondersteuningsconsulent gaat individueel met de gast in gesprek om zo inzicht en overzicht te krijgen in zijn of haar situatie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van Positieve Gezondheid.

Er wordt gekeken wat er goed gaat, wat de gast wil veranderen en of er behoefte is aan gespecialiseerde oncologische ondersteuning. Het streven is om deze zorg in de eigen woonomgeving te realiseren.

De ondersteuningsconsulent vormt de verbinding tussen de gast en de zorgprofessionals. Zij is het vaste aanspreekpunt en heeft het overzicht van alle ondersteunende zorg in de gemeente Westland.

Ondersteuningsconsulent onderhoudt contact, dit kan telefonisch, per mail en/of fysiek. De frequentie is afhankelijk van de behoefte van de gast.

Dankzij sponsors kunnen wij de geboden hulp voor iedereen toegankelijk maken. Dit houdt in dat er gekeken wordt hoe iemand verzekerd is en waar nodig financiële ondersteuning kan worden geboden.



*“Dank je wel voor je luisterend oor. Ik  
vond het erg prettig.  
Dank voor je handvatten, ik ga er  
gebruik van maken.”  
(gast)*



# Onze organisatie



# Wat doet Carma wel en wat doen we niet?

## Wat doen we wel:

- Behoeftegerichte ondersteuning
- Mensen regie over hun leven geven
- Verhogen van kwaliteit van leven
- We zijn een doorstroom centrum

## Wat doen we niet:

- We zijn geen therapeutisch centrum
- We zijn geen zorgverlener
- We zijn geen buurtcentrum
- We geven geen medische adviezen





# Hoe communiceren we hierover?

- Vrijwilligers verwijzen bij medische vragen naar de (huis)arts
- Verwijzing naar zorgprofessionals verloopt via de ondersteuningsconsulent
- Maandelijks delen we de nieuwsbrief met actuele informatie
- Website is altijd up to date
- Via Facebook en Instagram delen we informatie en ervaringen
- Duidelijk PR materiaal zoals folder en flyers van activiteiten
- Maandprogramma wordt breed verspreid
- Wekelijks worden persberichten gedeeld met uiteenlopende mediakanalen.
- Informatie wordt verspreid op narrow casting ziekenhuizen en huisartsen
- Website met aanbod, beleidsplan, jaarplan en jaarrekening.



# Carma is een professionele vrijwilligersorganisatie



- Carma is een vrijwilligersorganisatie met twee betaalde, parttime coördinatoren en een vrijwillige coördinator in het RdGG.
- We hanteren functiebeschrijvingen voor de diverse functies.
- We kennen een duidelijke procedure voor bestuursleden (statuten) en coördinator en een intake-procedure voor de overige vrijwilligers.
- Alle medewerkers (bestuursleden, coördinatoren en vrijwilligers) zijn o.b.v. hun functiebeschrijving gekwalificeerd voor hun werk binnen Carma.
- Activiteitenbegeleiders beschikken over een afgeronde opleiding bij voorkeur met specialisatie in de oncologie.
- Alle vrijwilligers tekenen de vrijwilligersovereenkomst.
- Alle medewerkers van Carma dienen een VOG verklaring te overleggen en een geheimhoudingsverklaring te ondertekenen.
- Er is een vrijwilligersprotocol.



# Medewerkers van Carma zijn deskundig en toegerust voor hun taak

- Alle gastvrouwen/heren volgen de 3 daagse IPSO training en minimaal 1x per jaar de intervisiebijeenkomst.
- Vrijwilligers in het ziekenhuis volgen een extra dag training gericht op deze specifieke werkomgeving.
- Een aantal teamleden is extra geschoold in de methodiek Positieve Gezondheid en voert deze gesprekken
- Regelmatig wordt de deskundigheid 'opgefrist' d.m.v. het vakinhoudelijk onderdeel van het teamoverleg en deelname aan bij- en nascholing vanuit IPSO.
- Activiteitenbegeleiders worden aangemoedigd om de IPSO training te volgen.
- Nieuwe medewerkers ontvangen een map met algemene basisinformatie over Carma.
- Coördinatoren volgen IPSO inspiratiedagen en intervisie.
- Ondersteuningsconsulent volgt intervisie en nascholing bij Stichting OOK.





# Samen borgen we de ontwikkeling en kwaliteit van Carma

- Coördinatoren van Carma zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken.
- Voorafgaand en na afloop van iedere activiteit/bijeenkomst vindt voor- en nabespreken plaats tussen gastvrouwen/heren en coördinator waarin kwaliteitsborging voorop staat.
- Er is een beleidsplan voor de periode van 3 jaar
- Overlegvormen:
  - 1x per maand Dagelijks Bestuur
  - 1x per kwartaal Algemeen Bestuur
  - 1x per kwartaal overleg gastvrouwen/heren
  - 2x per jaar intervisie gastvrouwen/heren
  - 1x per jaar jaargesprek vrijwilliger met coördinator
  - 1x per kwartaal regio overleg met andere centra
- Privacybeleid beschrijft spelregels verwerken persoonsgegevens.
- We maken gebruik van IPSO community voor bezoekregistratie.
- 1x per jaar wordt tevredenheid getoetst middels een enquête onder gasten en binnenkort ook onder vrijwilligers.
- Protocol klachtenregeling staat vermeld op de website
- Vrijwilligersbeleid staat beschreven op de website en wordt gedeeld met nieuwe vrijwilligers.



# Hoe gaan we om met nieuwe kansen?



- Vragen en kansen worden gesignaleerd door gasten, vrijwilligers, coördinatoren en bestuursleden.
- In de interne en externe communicatie is duidelijk dat we altijd open staan voor ideeën en feedback.
- Ideeën worden besproken met coördinatoren en getoetst aan het beleidsplan. Indien een idee veel impact heeft op de organisatie of het grote kosten met zich meebrengt, worden deze voorgelegd aan het bestuur.
- Terugkoppelingen uitwerking wordt tijdens een overleg met vrijwilligers en bestuur of via de mail gedeeld.

# Wat kan een (nieuwe) gast verwachten?

- Nieuwe gast vult indien gewenst inschrijfformulier in met NAW gegevens en behoefte t.a.v. ondersteuning die Carma kan bieden.
- Na toestemming wordt hij of zij na ongeveer 2 weken gebeld om ervaring eerste bezoek te bespreken en behoefte op dat moment te inventariseren.
- Gast ontvangt indien gewenst uitnodigingen en nieuwsbrief Carma.
- Na gesprek met de ondersteuningsconsulent verwijzing naar gespecialiseerd zorgprofessional.

*“Ik kwam voor het eerst naar Carma en vond het best wel spannend, maar ben met een glimlach naar huis gefietst.”*  
*(gast)*



# Samenwerkings partners weten wat Carma biedt

## Carma werkt nauw samen met de regionale formele zorg:

- Reinier de Graaf Gasthuis
- Haga Ziekenhuis
- Oncologie Netwerk Westland met gespecialiseerde zorgprofessionals
- Diverse patiëntenverenigingen
- Huisartsen

## We onderhouden contact en delen informatie middels:

- Aanwezigheid van vrijwilligers in beide ziekenhuizen
- Persoonlijk contact
- Presentaties bij (toekomstige) stakeholders
- Informatiestands
- Website met aanbod, beleidsplan, jaarplan en jaarrekening
- Nieuwsbrief en social media
- Rondleidingen en jaarlijks Open Huis



# Welkom bij Carma!

Dijkweg 21

2671 GA Naaldwijk

Tel 06 14237791

Mail: [info@carmacentrum.nl](mailto:info@carmacentrum.nl)

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

Volg ons op social media:



## Openingstijden:

Dinsdag: 10.00 - 16.00 uur

Woensdag: 10.00 - 12.00 uur

Donderdag: 10.00 - 14.00 uur

Vrijdag: 10.00 - 14.00 uur

EN tijdens activiteiten op wisselende  
dagdelen (zie website onder agenda)

