

Palliatieve zorg in de regio

Heeft u een ziekte die ongeneeslijk is? Dan kunt u een beroep doen op **palliatieve zorg**. Palliatieve zorg richt zich op een zo goed mogelijke kwaliteit van **leven** tijdens de ziekte en rond het sterven.

Voor wie is palliatieve zorg?

Palliatieve zorg is er voor iedereen die te horen heeft gekregen dat hij of zij niet meer beter wordt. Bij kanker, maar ook andere ongeneeslijke ziektes zoals dementie, COPD of hartfalen. Palliatieve zorg is er voor patiënten én hun naasten.

Het Netwerk Palliatieve Zorg

Alle zorgverleners, die palliatieve zorg verlenen, zijn door het Netwerk Palliatieve Zorg voor u gebundeld in deze Regionale Informatiegids.

*Heeft u vragen? Neem contact op met Leanne Otto, netwerkcoördinator
088 - 7067126 of 06 - 1418 8392
l.otto@bravis.nl*





Wat is palliatieve zorg?

Palliatieve zorg is voor mensen die medisch gezien niet meer kunnen genezen. De zorg is erop gericht in de laatste levensfase een zo hoog mogelijk kwaliteit van leven te behouden voor zowel de patiënt als diens naasten. Naast het bestrijden van pijn en andere symptomen van de ziekte, richt palliatieve zorg zich op het verhelpen van psychologische en sociale problemen. Ook is er ruimte om zingevingsvragen aan de orde te stellen.

Lichamelijke veranderingen

U kunt te maken krijgen met lichamelijke klachten als gevolg van uw ziekte en behandeling. Bijvoorbeeld pijnklachten, obstipatie (moeilijke stoelgang) of kortademigheid. Deze klachten kunnen van invloed zijn op hoe u zich voelt en wat u wel of niet kunt. Een goede behandeling van de klachten kan belangrijk zijn, omdat u dan nog zoveel mogelijk datgene kunt doen wat u nog graag wilt. Bespreek daarom uw klachten op tijd met hulpverleners. Ook als u denkt dat ze niet zo belangrijk zijn. Een klacht is beter te behandelen wanneer niet te lang gewacht wordt met het starten van een behandeling.

Suggestie

Laat uw omgeving en de hulpverleners weten waar u last van heeft. Zij kunnen u dan zo goed mogelijk helpen. Geef aan wat u belangrijk vindt.

Emotionele veranderingen

Hoe gaat u om met het besef dat u niet meer beter wordt en dat uw leven waarschijnlijk niet lang meer zal duren? Uw eerste reactie kan variëren van enorme boosheid tot gevoelens van verdoofdheid. Het kan zijn dat de boodschap de eerste tijd niet echt tot u door kan dringen. De verwerking van zo'n schokkende boodschap gaat in etappes. U hebt tijd nodig om écht onder ogen te zien dat u niet meer beter wordt. Ook als u na verloop van tijd over de eerste schok heen bent en wat rustiger bent geworden, blijven emoties een grote rol spelen. Veel mensen vinden dat zij in deze fase van hun leven 'emotioneel' zijn geworden. U kunt angst, machteloosheid en afhankelijkheid ervaren, maar ook positieve gevoelens.

Suggesties

Praten

Probeer over uw emoties te praten. Bijvoorbeeld met familie en vrienden. U zult merken dat praten met de één beter gaat dan met de ander. Zoek naar mensen met wie u er goed over kunt praten. Ook lotgenotencontact zoals bijvoorbeeld in inloophuizen of via de website www.forumongeneeslijkziek.nl is een mogelijkheid. U kunt ook een beroep doen op uw medisch specialist, een verpleegkundige of uw huisarts. Ook psychosociale hulpverleners, zoals een maatschappelijk werker, een geestelijk verzorger of een psycholoog, kunnen u helpen.

Een levensboek

Veel mensen vinden het prettig om in deze fase te werken aan een levensboek waarin ze belangrijke gebeurtenissen in hun leven een plek geven. Dat kan door over deze gebeur-

tenissen te schrijven of door foto's over deze gebeurtenissen in het boek te plakken. Vaak is het een combinatie van dagboekaantekeningen, foto's en ander materiaal. Er zijn ook mensen die allerlei spullen uit hun leven verzamelen in een doos. Deze boeken of dozen zijn vaak prettig om aan te werken. Ze kunnen daarnaast voor uw naasten van grote waarde worden.

Notities over het einde van mijn leven

Mensen verschillen in hoe ze omgaan met de laatste levensfase. De ene persoon regisseert het naderende einde zoveel mogelijk zelf, de andere duwt het onderwerp weg. In dit boekje kunt u per onderwerp uw voorkeuren vastleggen. Over behandeling en verzorging. Over afscheid nemen en uitvaart. U hoeft niet alles meteen in te vullen, dat kan later ook nog. Het boekje is te bestellen via Uitgeverij Zezz (www.uitgeverijzezz.nl) of het netwerk palliatieve zorg.

Veranderingen in relaties

Partner en kinderen

Wanneer u een partner heeft en eventueel kinderen, zult u merken dat uw ziekte niet alleen uw leven beïnvloedt, maar ook het leven van uw partner en uw kinderen. U bent in deze fase waarschijnlijk meer op elkaar aangewezen dan voorheen. Soms wordt een relatie daardoor nog intenser. Maar door de moeilijke omstandigheden kunnen er ook spanningen ontstaan. Iedere persoon heeft een eigen manier van verdriet verwerken. De één praat er bijvoorbeeld graag veel over. De ander verwerkt het verdriet in zichzelf. In een relatie kunnen spanningen ontstaan als part-

ners verschillende wijzen van verwerking bij elkaar niet herkennen. Het kan ook zijn dat u afhankelijker wordt van uw partner. Sommige dingen die u vroeger altijd zelf deed, worden nu door uw partner of door uw kinderen gedaan. Dat is soms moeilijk te accepteren. Veranderingen kunnen ook plaatsvinden in het contact met uw kinderen. Ouders willen vaak hun kinderen niet belasten met hun gevoelens en zorgen. Dit is begrijpelijk, maar blijkt op termijn regelmatig tot problemen bij kinderen te leiden.

Suggestie

Verwachtingen

Praat samen over uw ziekte en de gevolgen. Ook voor uw kinderen geldt dat in meer of mindere mate. Probeer open en duidelijk tegen elkaar te zijn. Zo zijn zowel u als uw kinderen op de hoogte van elkaars gevoelens en verwachtingen.

Familie, vrienden en bekenden

Ook uw sociale leven verandert. Iedereen in uw omgeving zal geraakt zijn door het bericht dat u niet meer kunt genezen. Hierdoor kunnen relaties met familie, vrienden en bekenden veranderen. Sommige relaties worden intenser en met anderen krijgt u juist een meer afstandelijk contact. Dit kan gebeuren omdat sommige mensen niet weten hoe zij moeten reageren op het bericht dat u niet meer zult genezen. Door alles wat u meemaakt, kan het zijn dat u anders reageert dan voorheen. Hierdoor is het mogelijk dat bekenden in uw omgeving u minder goed begrijpen of dat u hun reactie niet begrijpt.





Suggestie

Zoek steun

Probeer met anderen over uw ziekte te praten, zodat u en uw omgeving elkaar blijven begrijpen. Wanneer u aan kunt geven welke steun u nodig heeft, zullen veel familieleden en vrienden dat graag geven. Moeilijker ligt het misschien als u weinig contacten heeft, of als uw familieleden ver weg wonen. Bedenk dan dat hulp vragen geen schande is. Veel mensen zijn van harte bereid om de helpende hand te bieden, maar aarzelen om zelf het initiatief te nemen.

Mantelzorg

Wat is mantelzorg?

Mensen die ernstig ziek zijn en weten dat het einde nabij is, willen meestal die laatste levensfase thuis doorbrengen in hun eigen vertrouwde omgeving. De zorg die dan wordt gegeven door partner, kinderen of andere familie of vrienden wordt mantelzorg genoemd. En degene die deze zorg geeft, wordt mantelzorg genoemd.

Meerdere rollen voor mantelzorgers

Als mantelzorgers bent u niet alleen zorgverlener. U bent, door uw persoonlijke relatie, ook op een bijzondere manier betrokken bij de patiënt. U bent tevens echtgeno(o)t(e), kind, familielid of vriend. Het ziek zijn en overlijden van uw geliefde raakt u in het bijzonder. Het is goed om daarbij stil te staan en hiervoor

ruimte te nemen in deze moeilijke tijd. Ook dat is een reden om niet het uiterste van u te vergen en tijdig de zorg met anderen te delen.

Valkuilen voor mantelzorgers

Mantelzorgers beginnen vaak vol goede moed aan deze zorg. Natuurlijk willen zij niets liever dan hun geliefde zelf verzorgen en de laatste wens om thuis te mogen blijven, in vervulling doen gaan. De zorg thuis is echter zwaar en soms ook moeilijk vol te houden. Het komt vaak voor dat de patiënt in de laatste dagen of weken alsnog naar een hospice of verpleeghuis moet, omdat de mantelzorgers overbelast raakt en de zorg niet langer aan kan. Daarom is het van belang om al vroeg in de zorg na te gaan wie u kan helpen als het voor u te zwaar wordt.

Huishoudelijke hulp

Het is misschien niet waar u als eerste aan denkt, maar iemand die een aantal zaken in uw huishouden overneemt, kan al een hele opluchting zijn. Denk bijvoorbeeld aan de ramen wassen, de was strijken of de badkamer een flinke beurt geven. Als u dat aan iemand anders overlaat, spaart u energie voor andere dingen. Huishoudelijke hulp vraagt u aan bij het WMO-loket in uw gemeente.

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

U kunt ook een beroep doen op de vrijwilligers van de VPTZ Nederland. De VPTZ-vrijwilligers kunnen het best beschouwd worden als een aanvulling op de aanwezige mantelzorgers. Zij zijn er niet voor medische of huishoudelijke taken, maar bieden hulp bij de persoonlijke verzorging van de patiënt en verrichten waak- en oppasdiensten. Deze goed opgeleide vrijwilligers verlenen terminale zorg (tijd, aandacht en ondersteuning). Ze zijn zowel overdag als

's nachts inzetbaar. Door aanwezigheid van een vrijwilliger is het voor de partner of familieleden van de patiënt mogelijk om bijvoorbeeld even een boodschap te doen, of om 's nachts met een gerust hart te gaan slapen. Maar er is meer. Mensen die ervoor kiezen om vrijwilliger te worden, hebben in de meeste gevallen zelf meegemaakt hoe prettig het is om zo'n vrijwilliger in huis te hebben in de periode rond een overlijden. Ze zijn dus meestal ervaringsdeskundige. Ze weten niet alleen waar behoefte aan is, maar vooral ook hoe het voelt om iemand te gaan verliezen. Daarmee hebben ze iets te bieden wat nergens te leren valt, behalve in het leven zelf.

Hoe vraagt u hulp aan?

Een telefoontje naar de VPTZ-organisatie die het dichtst in de buurt zit is genoeg. Een coördinator van de VPTZ komt op bezoek en bespreekt de wensen en mogelijkheden. In overleg met de patiënt, familie en hulpverleners wordt vervolgens bepaald welke hulp geboden zal worden.

Wie kan hulp aanvragen?

In feite kan iedereen die betrokken is bij een naderend sterfgeval vragen om hulp. Huis-

arts, thuiszorg, ziekenhuis, maatschappelijk werk of andere hulpverleners. Ook de patiënt zelf of de familie kan het initiatief nemen. Zie de volgende pagina van deze folder.

VPTZ West-Brabant & Tholen biedt palliatieve terminale zorg bij de mensen thuis sinds 1986. Vanaf 1 januari 2017 zijn de vrijwilligers van VPTZ ook inzetbaar in woonzorgcentra, ziekenhuizen en palliatieve afdelingen.

Brochure 'Spreek op tijd over uw levenseinde'

Praten over doodgaan is niet makkelijk. Zowel patiënten als dokters vinden het vaak een moeilijk onderwerp. Maar het is wel belangrijk, ondanks uw verdriet, angst en zorgen. De brochure 'Spreek op tijd over uw levenseinde' kan hierbij helpen. Deze brochure biedt patiënten hulp om met de dokter in gesprek te gaan over wensen, verwachtingen en mogelijkheden aan het einde van het leven. De brochure bevat voorbeeldvragen en geeft u praktische tips om het gesprek te voeren. Verder vindt u in de brochure informatie over wilsverklaringen, zorgmogelijkheden aan het einde van het leven (palliatieve zorg) en euthanasie. Achterin de brochure vindt u achtergrondinformatie. Dit kan u helpen om zelf en met uw familie na te denken over wat u wilt, wat u niet wilt en wat u van uw arts wilt weten.

U kunt de brochure bestellen bij het Netwerk Palliatieve Zorg in uw regio. Zie ook <http://www.nvve.nl/files/2713/8321/8744/KN-MGbrochLevenseinde.pdf>





• **Netwerk Palliatieve Zorg**

De belangrijkste taken van het netwerk zijn: een zo goed mogelijke zorg te bieden, (bij-)scholing te organiseren voor de zorgverleners van onze netwerk-leden, het geven van informatie en het volgen en invoeren van landelijke ontwikkelingen in de palliatieve zorg. Het netwerk werkt in de gemeenten Bergen op Zoom, Halderberge, Roosendaal, Rucphen, Steenberghe, Tholen en Woensdrecht. Hieronder treft u een overzicht aan van hetgeen het Netwerk Palliatieve Zorg in onze regio te bieden heeft.

• **Transmuraal palliatief verpleegkundigen**


Om u en uw naasten te helpen bij uw zoektocht naar beschikbare middelen en ondersteuning, zijn er binnen ons netwerk vier Transmuraal Palliatief Verpleegkundigen (TPV) werkzaam. Het eerste contact verloopt meestal via de specialist, huisarts, oncologieverpleegkundige of het Loket Nazorg. U kunt ook de TPV inschakelen op een moment dat u zelf kiest. De verpleegkundige maakt samen met u een afspraak en blijft vanaf dat moment uw vaste aanspreekpunt. De TPV biedt een luisterend oor, denkt mee en adviseert over de mogelijkheden van de (thuis-)zorg, regelt zorg en hulpmiddelen en onderhoudt contact met uw huisarts en eventueel andere betrokken hulpverleners. Kortom de TPV heeft zicht op alle zorgmogelijkheden waaruit u kunt kiezen.

TPV

06 - 4323 7150

(werkdagen van 9:00 tot 17:00)

• **Ziekenhuizen**

Het ziekenhuis is meestal de plek waar mensen te horen krijgen dat ze niet meer beter kunnen worden. Het Bravis Ziekenhuis in Roosendaal en Bergen op Zoom, begeleidt patiënten tijdens het behandeltraject. De medewerker van het transferbureau bekijkt de mogelijkheden voor zorg na uw ontslag en regelt dit eventueel. Zij kan hiervoor ook contact opnemen met de Transmuraal Palliatief Verpleegkundige. Sinds 1 november 2016  is het Bravis Oncologie Centrum in gebruik. De oncologieverpleegkundigen zijn allemaal werkzaam in het Oncologie Centrum, voortaan heten zij life-coaches. De life-coach werkt nauw samen met de behandelend art en kan u terzijde staan bij uw (poli-)klinische behandeling en advies geven over ziektebeeld en behandeling.

Bravis Ziekenhuis

In het Bravis ziekenhuis is op beide locaties een palliatief team aanwezig. Het palliatief team bestaat uit hulpverleners van het Bravis ziekenhuis gespecialiseerd in palliatieve zorg voor patiënten met een levensbedreigende aandoening en begeleiding van hun naasten. Uw behandelend arts of een verpleegkundige kan het palliatief team om advies vragen. Het palliatief team inventariseert de behoeften en zorgen van de patiënt. Zij bespreken de acute problemen, de wensen en verwachtingen voor de nabije

toekomst en de organisatie van de zorg.

www.bravisziekenhuis.nl

Het Bravis Oncologie Centrum is sinds 1 november 2016 in gebruik. Alle specialismen die bij oncologie zijn betrokken, houden voortaan in het Oncologie Centrum hun spreekuur. In het Oncologie Centrum krijgt u steun van uw medisch specialist en uw life-coach. Daarnaast zijn er ook gespecialiseerde hulpverleners, zoals psycholoog en maatschappelijk werker.

• **Zorg thuis**

De meeste mensen geven er voorkeur aan om thuis te worden verzorgd door partner, familie, vrienden en kennissen (de mantelzorg). Toch kan er een tijd komen dat er hulp van buiten nodig is. In die situatie kunt u, al dan niet in overleg met de Transmuraal Palliatief Verpleegkundige, hulp krijgen van verschillende organisaties. Onderstaande thuiszorg-organisaties bieden de passende zorg- en hulpverlening, uiteraard in overleg met uw eigen huisarts. De volgende organisaties zijn actief in het NPZ:

Allerzorg West-Brabant & Zeeland
www.allerzorg.nl

Allévo
www.allevo.nl

Attenza
www.attenza.nl

Buurtzorg
bergenopzoomnoord@buurtzorgnederland.com
www.buurtzorgnederland.com

Curadomi
www.curadomi.nl

Elisabeth Thuis
www.elisabethroosendaal.nl

Joost Zorgt

www.joostzorgt.nl

Medisch centrum de Poort

www.mc-depoort.nl

Thuiszorg DAT

www.thuiszorgdat.nl

Stichting Groenhuysen

www.groenhuysen.nl

Privazorg West Brabant / Tholen

www.privazorgwbt.nl

Schutse Zorg Tholen

www.schutsezorgtholen.nl

Surplus Zorg

www.surpluszorg.nl

Thuiszorg OnsThuis

www.thuiszorgthuis.nl

Stichting tanelouise

www.tanelouise.nl

SVRZ Tholen

www.svrz.nl

TWB, Thuiszorg met Aandacht

www.twb.nl

Huisartsenkring West-Brabant

www.huisartsenkringwbr.nl

• VPTZ

Wanneer u of uw dierbare te horen heeft gekregen dat het einde nabij is, is dat zwaar. U wilt samen het best mogelijke uit die laatste periode halen. In deze fase kan de aanvullende hulp van vrijwilligers van de stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) West-Brabant & Tholen goed van pas komen. De goed opgeleide vrijwilligers van VPTZ kunnen tijd, aandacht en ondersteuning bieden aan degene die gaat sterven en diens naasten. Dit geeft de mantelzorgers de gelegenheid om even tot rust te komen. Door tijdig hulp te vragen bij VPTZ is de zorg voor de patiënt beter vol te houden. De rol van VPTZ is niet vast omschreven: de wensen en behoeften van de zieke en de mensen eromheen zijn het uitgangspunt.

VPTZ West Brabant & Tholen

www.vptz-westbrabanttholen.nl

• Hospice

Een hospice is een instelling met een huiselijke sfeer, gespecialiseerd in terminale zorg. In een hospice kunt u zelf aangeven wat u wenst of nodig heeft, wie u om u heen wil hebben, hoe u de dag doorbrengt en op welke wijze u afscheid wilt nemen.

Hospice De Markies,

Bergen op Zoom

www.hospicedemarkies.nl

Hospice Roosdonck, Roosendaal

www.groenhuysen.nl

Zorgpaviljoen Jacqueline

www.thuiszorgonsthuis.nl

• Palliatieve units (hospicevoorzieningen) binnen een verpleeghuis

Palliatieve unit zijn kleine afdelingen (1-2 bedden) binnen het verpleeghuis bedoeld voor mensen 'van buiten de instelling': mensen die thuis of in het ziekenhuis verblijven en daar niet willen of kunnen blijven. Iedere bewoner heeft een eigen kamer, die hij met eigen spullen mag inrichten. De zorg wordt verleend door het reguliere personeel of door gespecialiseerde verpleegkundigen en verzorgenden. Soms zijn vrijwilligers bij de zorg betrokken. De huisarts of de specialist ouderenzorg is verantwoordelijk voor de medische zorg.

Stichting tanelouise

Locatie Moermont, Bergen op

Zoom

• Locatie Mariahove, Ossendrecht

www.tanelouise.nl

Schutse Zorg Tholen

www.schutsezorgtholen.nl

Surplus Zorg

De Zeven Schakels

www.surpluszorg.nl

SVRZ Tholen

Locatie Ten Anker, Tholen

www.svrz.nl

St. Elisabeth Roosendaal

www.elisabethroosendaal.nl

• Verzorginghuizen/ kleinschalige woonvoorziening en verpleeghuizen

Een verzorgingshuis/ kleinschalige woonvoorziening biedt zorg en huisvesting aan diegenen die door ouderdom of ziekte niet meer zelfstandig kunnen wonen en voor zichzelf kunnen zorgen, ook niet met hulp van naasten, mantelzorg of thuiszorg. Een verpleeghuis is bedoeld voor intensieve zorg of zware medische behandelingen.

Stichting Groenhuysen

www.groenhuysen.nl

Woonzorgcentrum St. Elisabeth

www.elisabethroosendaal.nl

Surplus Zorg

www.surpluszorg.nl

Stichting tanelouise

www.tanelouise.nl

Schutse Zorg Tholen

www.schutsezorgtholen.nl

SVRZ Tholen

www.svrz.nl



Kijk voor actuele informatie op www.netwerkpalliatievezorg.nl/roosendaalbergenopzoomtholen



• Speciaal voor psychiatrische patiënten

Soms kan een ernstige terminale ziekte gepaard gaan met psychiatrische problematiek. Een depressie of acute verwardheid zijn problemen waarop men alert moet zijn bij o.a. ernstige hartproblemen of bij kanker. Patiënten moeten dan soms opgenomen worden binnen de psychiatrie. Van belang is dan dat de (palliatieve) zorg, die patiënten vaak thuis al kregen, wordt voortgezet binnen de GGZ-instelling. Daarnaast vindt GGZWNB dat patiënten, die al lang behandeld worden binnen de instelling en daar wonen, recht hebben op goede zorg, ook in de laatste fase als er sprake is van palliatieve (terminale) zorg. Het lidmaatschap van het Netwerk Palliatieve Zorg creëert de voorwaarden voor goede zorg. **GGZWNB**
www.ggzwnb.nl

• Speciaal voor mensen met een verstandelijke handicap

In de regio West-Brabant is een Expertgroep actief om palliatieve

zorg voor mensen met een verstandelijke beperking beter toegankelijk te maken door samenwerking, scholing van zorgverleners, informatievoorziening en voorlichting aan mensen met een verstandelijke beperking en hun familie. De volgende organisaties zijn aangesloten bij de Expertgroep: Amarant, Sovak, Prisma, SDW, S&L, Netwerk Palliatieve Zorg Roosendaal-Bergen op Zoom-Tholen, Netwerk Palliatieve Zorg Stadsgewest Breda, VPTZ West-Brabant & Tholen en Cliëntenplatform VG West-Brabant.

Expertgroep Palliatieve Zorg voor mensen met een verstandelijke beperking West-Brabant
www.zorgaanbiederswb.nl onder verstandelijk gehandicaptenzorg

• Inloophuizen

De inloophuizen bieden opvang en steun aan mensen met kanker en hun naasten. Het is een ontmoetingsplaats waar gepraat kan worden met gelijkgestemden en of gezamenlijke creatieve activiteiten kunnen worden ondernomen.

Inloophuis het Getij Bergen op Zoom en Ossendrecht
www.inloophuishetgetij.nl
Inloophuis het Thuispunt Sint Willebrord
www.thuiszorgonsthuis.nl
Inloophuis De Rose-Linde
www.inloophuisderoselinde.nl

• Geestelijke verzorging

Geestelijke verzorging biedt begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij zingeving in hun bestaan, vanuit geloofs- en levensovertuiging. In ethische kwesties helpt de geestelijk verzorger bij het maken van (in veel gevallen voorlopige) keuzes. **Mw. M. Timmermann**
voorzitter werkgroep spiritualiteit
mtimmermann@groenhuysen.nl

• Zorgbelang Brabant

Bij Zorgbelang Brabant zijn meer dan 130 Brabantse patiënten en consumentenorganisaties aangesloten. Zorgbelang Brabant behartigt de belangen van deze aangesloten patiënten-organisaties. Maar ook de belangen van iedereen die individueel gebruik maakt van de gezondheidszorg of maatschappelijke dienstverlening in de regio. Alle zorgvragers dus. **Zorgbelang Brabant**
www.zorgbelang-brabant.nl

Ongeneeslijk ziek en dan?

Pal voor u deelt informatie en ervaringen over palliatieve zorg met patiënten en naasten. Kijk ook eens op www.palvooru.nl

'Palliatieve zorg in de regio' is een uitgave van Pal voor u/Uitgeverij Zezz in samenwerking met de Regionale Netwerken Palliatieve Zorg en is tevens verschenen bij magazine Pal voor u.

Meer informatie: www.palvooru.nl **Concept en realisatie:** Uitgeverij Zezz, uitgeverijzezz.nl **Ontwerp:** Kyah Romeny, romeny.nl
Lay-out: wilsonterp.nl **Druk:** Veldhuis Media (Raalte). **Grafisch advies en bemiddeling:** Henk Hardon Grafisch Adviesbureau. Uitgave 2017