

# Jaarverslag 2019



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen



# Inhoud



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

• Voorwoord	3
• VPTZ: Steun in de laatste levensfase	4
• In het kort...	5
• Hulpaanvragen en vrijwilligers in 2019	6
• Kwaliteit	8
• Transmurale samenwerking	9
• Deskundigheidsbevordering en teambuilding	10
• Blijken van waardering	11
• Algemene informatie	12

## Missie VPTZ:

*Aan een ieder in de laatste levensfase  
en diens naasten bieden opgeleide  
vrijwilligers - daar waar nodig  
en gewenst - tijd, aandacht en  
ondersteuning.*

# Voorwoord jaarverslag 2019



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

**Hierbij het jaarverslag 2019 van VPTZ West Brabant & Tholen (verder VPTZ). In 2019 hebben we een stijgend aantal inzetten mogen doen. Zowel de intramurale inzetten als de thuis inzetten zijn gestegen. Het aantal vrijwilligers is met 1 toegenomen. Het verloop in het aantal vrijwilligers was normaal (8 uitstroom en 9 instroom).**

Nog meer dan in andere jaren hebben wij aandacht besteed aan VPTZ in zijn omgeving: hoe verhoudt VPTZ zich tot zorginstellingen, huisartsen, wijkverpleegkundigen etc. Projecten ter bevordering van de samenwerking tussen de beroepsmatige en vrijwillige palliatieve zorg zijn afgelopen jaar gecontinueerd. Deskundigheidsbevordering van onze vrijwilligers en van de coördinatoren heeft wederom veel aandacht gekregen in 2019. Een start is gemaakt met de opleiding voor complementaire zorg.

Gezien de noodzaak om meer te doen aan naamsbekendheid van VPTZ, is besloten om op tijdelijke basis

een extra parttime (betaalde) kracht aan te stellen. Hiermee hopen we te bereiken dat er meer ruimte komt om aandacht te besteden aan het vergroten van die naamsbekendheid. Landelijk onderzoek heeft aangetoond dat slechts in de helft van de situaties waarin onze ondersteuning kan worden ingezet daadwerkelijk een beroep op ons wordt gedaan.

Onze sponsors hebben in 2019 een mooie bijdrage geleverd aan onze financiële positie. Inmiddels is duidelijk geworden dat enkele grote sponsors zijn gestopt met hun ondersteuning. Samen met de kosten van de extra parttime kracht leidt dit tot een financieel moeilijker periode. Wij zijn daarom op zoek naar nieuwe sponsors. Een eerste poging is ondernomen om een overbruggingsfinanciering te krijgen voor 3 jaar. Wij hebben daartoe de 10 gemeenten in ons werkgebied benaderd om een bijdrage vanuit de WMO te krijgen. Helaas is duidelijk geworden dat alle gemeenten ons verzoek hebben afgewezen. Wij hebben bij de gemeenten bezwaar aangetekend. Dat leidt tot veel extra werk met een onzekere uitkomst. Naast de gemeenten zijn we op zoek naar andere sponsors. We zullen actief fondsen gaan benaderen

voor financiële ondersteuning. Gezien onze reserve zullen we het begrote tekort voor 2020 daarmee kunnen opvangen.

Het is kortom weer een jaar geweest waarin veel is gedaan om onze mooie doelstelling te verwezenlijken. Maar ook is duidelijk dat er aan de financiën moet worden gewerkt. Het bestuur is bijzonder dankbaar voor de inzet van al onze vrijwilligers en met name de vrijwillige coördinatoren, veel waardering is er ook voor het coördinatieteam. Samen hebben we vele mensen in hun moeilijke situatie kunnen ondersteunen.

**Bram Klijnsma**  
Voorzitter



# VPTZ: steun in de laatste levensfase



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Wat doen de vrijwilligers van VPTZ?

Onze missie is: aan een ieder in de laatste levensfase en diens naasten - daar waar nodig en gewenst - tijd, aandacht en ondersteuning bieden. Dit kan kort samengevat worden met "Er Zijn, als sterven nabij komt":

- voor de kleine alledaagse dingen zoals een praatje maken, een kopje thee of koffie zetten, voorlezen, een kussen op te schudden;
- door gewoon tijd en aandacht te hebben, door te luisteren, door aanwezig te zijn;
- om rust en ruimte te creëren om op passende wijze afscheid te nemen van het leven en van elkaar.

## Hoe gaat dat thuis?

In de thuissituatie komt de vrijwilliger als gast bij de cliënt en familie binnen, en is op deskundige wijze ondersteunend en aanvullend (op de al bestaande zorg) aanwezig. Dit biedt de mantelzorger de gelegenheid tot rust te komen en even de tijd te hebben

iets voor zichzelf te doen. Soms wordt een vrijwilliger ingezet om de lacunes in de mantelzorg te dichten. De momenten dat de vrijwilliger aanwezig is, hangen af van de behoefte van de cliënt. Tijdens de hulp mogen ook de partner en/of mantelzorgers rekenen op emotionele en sociale ondersteuning van onze vrijwilligers.

## Hoe gaat dat in een zorginstelling?

In verpleeg- en verzorgingshuizen hebben mensen in hun laatste levensfase ook behoefte aan extra aandacht en ondersteuning. De ondersteuning van goed opgeleide en gespecialiseerde vrijwilligers van VPTZ is een mooie aanvulling op de andere zorgverleners. VPTZ wordt ingeschakeld wanneer de inwoners in de stervensfase zijn. De vrijwilligers waken ook bij palliatief/terminaal zieke mensen met een verstandelijke beperking en/of psychiatrische ziekte. De wens om in de eigen thuissituatie te kunnen sterven komt binnen deze doelgroep vaak voor.



# In het kort...



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Café Doodgewoon West-Brabant

VPTZ en het Netwerk Palliatieve Zorg Roosendaal, Bergen op Zoom en Tholen organiseren vier maal per jaar een editie van Café Doodgewoon West-Brabant. Op thema-avonden worden beroepsmatige en vrijwillige zorgverleners uit deze regio met elkaar in contact gebracht en ervaringen en informatie uitgewisseld. Ook mensen voor wie het levenseinde in zicht komt en hun directe naasten, de mantelzorgers, en andere geïnteresseerden zijn welkom.

In 2019 (het vijfde jaar van Café Doodgewoon West-Brabant), kwamen de volgende onderwerpen aan bod: Complementaire Zorg in de palliatieve fase; huisarts Willemjan Slort over zijn boek 'Met het einde in zicht'; arts Bert Keizer over 'De geboorte van de noodzaak van de palliatieve zorg'; en een interactieve lezing door kaderarts palliatieve zorg Margot Verkuylen en Mariska van Veenen. In 'Dood gaan we allemaal' gingen zij vanuit hun vak en persoonlijke ervaringen de dialoog aan.

## Complementaire Zorg

Om het lijden te verlichten en daarmee de kwaliteit van leven van de patiënt in de palliatieve fase zoveel mogelijk te verhogen kunnen een aantal vormen van complementaire zorg worden ingezet, bijvoorbeeld massage, etherische oliën, kruiden en ontspanningsoefeningen. De handelingen heten 'complementair' of aanvullend omdat ze reguliere medische behandelingen niet vervangen. Het doel van deze zorgvorm is om ontspanning en rust te brengen. Complementaire zorg vindt een steeds belangrijkere plaats binnen de palliatieve en terminale zorg. VPTZ West-Brabant & Tholen heeft in 2019 twee trainingen hand- en voetmassage gerealiseerd bij De Levensboom in Wernhout. Heel bijzonder was de combinatie van de deelnemers: voor de ene helft bestaande uit vrijwilligers van VPTZ en de andere helft verpleegkundigen en verzorgenden van thuiszorgorganisatie TWB.

## ANBI status

VPTZ West-Brabant & Tholen heeft de ANBI status (Algemeen Nut Beogende Instelling), wat betekent dat VPTZ vrijgesteld is van belasting over ontvangen schenkingen en erfenissen. Voor donateurs is het prettig te weten dat giften onder bepaalde omstandigheden aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting.



## Website en promotie

Naast een [website](#), heeft VPTZ een [Twitter account](#) en is op [Facebook](#) te vinden. Folders kunt u downloaden via onze [website](#) of opvragen (06 - 51498069). Voor een presentatie of een lezing over het werk van VPTZ kunt u altijd contact met ons opnemen.



# Hulpaanvragen en vrijwilligers in 2019



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

Het aantal hulpvragen met inzet van hulp bij de mensen thuis is in 2019 gestegen. In bovenstaande cijfers zijn overgenomen cliënten uit 2018 inbegrepen. Het aantal nieuwe cliënten in 2019 is 103 in de thuissituatie en 38 intramuraal. Het aantal uren hulp is licht gedaald.

Een hulpvraag waar geen inzet op volgt, is meestal het gevolg van plotselinge opname in hospice of verpleeghuis of de cliënt overlijdt na de intake van de coördinator, maar voordat een vrijwilliger zijn of haar eerste inzet kon volbrengen. In verpleeg- en verzorgingshuizen hebben mensen in hun laatste levensfase ook behoefte aan extra aandacht en ondersteuning. In 2019 is aantal hulpvragen gestegen van 27 naar 38. Ook het aantal nachten waken in intramurale settingen is iets gestegen. De ondersteuning van goed opgeleide en gespecialiseerde vrijwilligers van VPTZ is een mooie aanvulling op de andere zorgverleners.

Hulpaanvragen	2019	2018
Aantal hulpvragen:	204	175
Inzet van hulp:	155	134
- waarvan thuis bij cliënt	117	107
- waarvan inzet intramuraal	38	27
Hulpvragen zonder inzet	49	41
Cliënten overleden vóór inzet	13	18
Huisbezoeken	130	103
Cliënten thuis overleden	55	44
Aantal uren hulp:	4.067	4.307
Aantal dagdelen (1 – 4 uur)	1.353	1.415
Aantal nachten	63	60

Tabel 1 Hulpaanvragen in 2019 en 2018

Cliënten	2019	2018
0 tot 40 jaar	-	1
41 tot 60 jaar	18	13
61 tot 80 jaar	66	50
81 jaar en ouder	71	70

Tabel 2 Overzicht leeftijd cliënten in 2019 en 2018

Het aantal mannen en vrouwen is nagenoeg gelijk.

Geografische herkomst hulpinzetten	2019	2018
• Bergen op Zoom, Woensdrecht, Steenbergen	38	30
• Roosendaal, Halderberge	53	62
• Etten-Leur, Zundert, Rucphen, Moerdijk	56	37
• Tholen	8	5

Tabel 3 Geografische herkomst hulpinzetten  
2019 en 2018



De meeste verwijzingen komen via de thuiszorgorganisaties en wijkverpleegkundigen uit de tien gemeenten waarin wij werkzaam zijn. De Palliatief Verpleegkundige van tanteLouise en de Hospice Thuis Teams van TWB zijn frequente verwijzers. Ook de 'Transmuraal Palliatief Verpleegkundigen', TPV-ers, zijn actieve verwijzers. De "overige" verwijzers zijn de (vaak intramurale) geestelijk verzorgers en coördinator vrijwilligers, maatschappelijk werkers en Care for Cancer consultants.

VPTZ heeft 7 samenwerkingscontracten met zorgorganisaties. Zij kunnen VPTZ inschakelen als een cliënt binnen de instelling terminaal is en te kennen geeft dat de aanwezigheid van een VPTZ-vrijwilliger op prijs gesteld wordt. Als er geen of onvoldoende familie/verzorgers zijn om de taak van 'het er-zijn' uit te voeren en de familie/verzorger te kennen geeft ondersteuning nodig te hebben, kan contact worden opgenomen. Wij waken intramuraal maximaal drie nachten per cliënt.

### Herkomst van de hulpaanvragen

	2019	2018
Cliënt, mantelzorgers of vrijwilligers	9	9
Thuiszorgorganisaties	124	113
Transmuraal palliatief verpleegkundigen	26	17
Intramurale settingen	27	27
Huisartsen & praktijkondersteuners	7	7
Overige	11	2
Totaal	204	175

Tabel 4 Overzicht verwijzers in 2019 en 2018

### Vrijwilligers

De zorgtaken worden in 2019 gedragen door 60 zorgvrijwilligers en vrijwillige coördinatoren die de vrijwilligers begeleiden, zorgen voor de intakes, planning en goede afstemming tussen vrijwilliger en cliënt. Daarnaast zijn er twee ICT-, twee PR-vrijwilligers en één vrijwillige coach actief.

### Vrijwilligers VPTZ 2019 2018

Vrijwilligersaantal	60	59
Instroom	9	9
Uitstroom	8	8
Vrouwelijke vrijwilligers	49	50
Mannelijke vrijwilligers	11	9
Gemiddelde leeftijd vrijwilligers	64	63
Jongste vrijwilliger	47	37
Oudste vrijwilliger	82	81
5-jarig jubileum	2	5
10-jarig jubileum	1	1
15-jarig jubileum	1	2
30-jarig jubileum	2	-

Tabel 5 Gegevens vrijwilligers en vrijwillige  
coördinatoren in 2019 en 2018

# Kwaliteit



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Het volgen van de implementatie van het Kwaliteitskader Palliatieve Zorg Nederland, vooral met betrekking tot de voor vrijwilligers relevante domeinen, is een actiepoint in ons Meerjarenbeleidsplan 2018 - 2023.

Onze organisatie nam deel aan landelijke meedenksessies "Visie op kwaliteit". De visie is vormgegeven in tien uitgangspunten. Vanuit deze visie is een richtinggevend VPTZ-kwaliteitskompas ontwikkeld, bedoeld om gestructureerd en schematisch te kijken naar kwaliteit binnen ons werk. Het kwaliteitskompas, gericht op "bedenken-doen-(ver)tellen-leren" is samengesteld uit een zestal, nader uit te werken, bouwstenen.

De schriftelijke evaluaties van onze vrijwilligerscoördinatoren over de inzet van vrijwilligers betroffen de vragen: (1) waren er moeilijkheden? (2) hoe is het met de vrijwilligers gegaan? (3) hoe was de reactie van de familie, mantelzorgers? (4) ben jij als coördinator ergens tegenaan gelopen? De feedback

leverde nuttige leerpunten op. De evaluaties tonen aan dat de inzetten door cliënten en mantelzorgers zeer positief worden gewaardeerd.

VPTZ kent de kwaliteitseisen verbonden aan branche-gerelateerde keurmerken zoals PREZO en PREZO-Care. In overeenstemming met het standpunt van VPTZ-Nederland heeft onze organisatie evenwel nog geen ambitie om een kwaliteitskeurmerk na te streven.

De landelijke registratierapportage (ca. 200 VPTZ-leden), toont soort, omvang, organisatie en financiering van de vrijwillige terminale zorg. VPTZ laat zich cijfermatig vergelijken met de pool van andere thuisorganisaties.

Uit het verslag 2018 volgt o.a. de onderzoeksvraag welke factoren in de laatste levensfase meespelen bij de keuze van de plaats van sterven (thuis, hospice, verpleeghuis).





# Transmurale samenwerking



Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Transmurale Samenwerking in de Palliatieve Zorg (TSPZ)

In 2019 heeft het regionaal leer- en verbeterprogramma in samenwerking met VPTZ een uitgebreid overzicht van alle vrijwillige zorgverleners in de regio opgesteld. Men kan het document gebruiken aan de hand van een theoretisch kader en een overzicht van belastende factoren en zorgvragen. Het document bevat een sociale kaart verdeeld in de sectoren: sociaal-emotioneel, spiritueel, psychisch en lichamelijk.

## Samenwerking beroepsmatige zorgverleners en vrijwilligers in de palliatieve zorg

De samenwerking tussen enerzijds de beroepsmatige zorg en anderzijds de vrijwillige zorg, zou op basis van gelijktijdige beschikbaarheid, wederzijdse erkenning en waardering moeten plaatsvinden: ieder vanuit zijn eigen kennis, vaardigheden, ervaring en beschikbaarheid, vanaf de start van een zorgproces, samen optrekken als één gezicht naar cliënt en mantelzorger. Zeven thuiszorgorganisaties hebben

een intentieovereenkomst ondertekend. In de praktijk zijn de volgende interventies ontwikkeld: dialoogbijeenkomsten, film en onderzoekstrajecten door studenten van het Erasmus MC en Avans Hogeschool.

## Dialoogbijeenkomsten

“Ontdek elkaars meerwaarde”: door middel van verhalen vertellen en aandachtig luisteren wordt inzichtelijk gemaakt vanuit welke waarden en methodische principes beroepsmatige zorgverleners en vrijwilligers hun werk doen voor mensen in de laatste levensfase en hun familie. Door zo dicht mogelijk in de praktijk te duiken wordt zichtbaar dat hun aanpak meer op elkaar lijkt dan men misschien dacht en dat men elkaar ook meer te bieden heeft. Beter samenwerken begint met elkaar beter kennen, en wat kun je dan beter doen dan verhalen delen? Aan een Train-the-trainer workshop Storytelling hebben 12 formele en informele zorgverleners meegedaan. Zij kunnen in de toekomst bij bijvoorbeeld een teamoverleg van een thuiszorgorganisatie een dialoogsessie verzorgen.

## Filmclip

Zes minuten: vier vrijwilligers praten over wat “Er zijn” precies inhoudt en delen ervaringsverhalen over hun rol en betekenis voor de patiënt en de mantelzorger(s). De sleutelwoorden zijn: aanpassen, afstemmen, aansluiten en actieve presentie. De persoonlijke verhalen kunnen de beeldvorming m.b.t. VPTZ-vrijwilligers positief beïnvloeden en drempelverlagend werken.

## Onderzoekstrajecten

Zes medische studenten in het Erasmus MC zijn aan de slag gegaan met de onderzoeksvraag: “Welke beelden bestaan er bij de professionals in de palliatief-terminale thuiszorg en de cliënten en hun naasten over de rol van vrijwilligers in de laatste levensfase?”. De Hogeschool Avans heeft een stagiaire wijkverpleegkundige laten onderzoeken wat de belemmerende en bevorderende factoren zijn bij het inzetten van vrijwilligers van VPTZ door verpleegkundigen van Thebe buurtteams. Beide onderzoeken vinden vervolg in komende jaren.

# Deskundigheidsbevordering en teambuilding



Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Deskundigheidsbevordering

In 2019 hebben 21 vrijwilligers een module uit het trainingsaanbod van de VPTZ Academie gevolgd, tweemaal is een eigen introductietraining gehouden. In deze training(en) maakt een aspirant-vrijwilliger kennis met het werk bij de cliënten thuis, of in een verpleeg- of verzorgingshuis. Voorafgaand aan de training volgt men een online zelfstudie. Aan de orde komt onder andere: wat is je rol als VPTZ vrijwilliger; hoe ziet het werk eruit en wat is de visie van VPTZ Nederland?; maar ook: de fundamentele, geschiedenis en organisatie van de palliatieve terminale zorg; communicatie rondom ziekte en dood en waarden en normen rondom doodgaan; verlies, dood en rouw; omgaan met emoties van anderen en van jezelf; veiligheid en hygiëne bij de verzorging; een goede dood; jouw rol en beleving als vrijwilliger; ethische aspecten; beslissingen rondom het levenseinde. Met deze training is de vrijwilliger goed voorbereid op het werk voor VPTZ. De training geeft meteen ook inzicht of het VPTZ-vrijwilligerswerk passend is.

## Bijeenkomsten

Naast de maandelijkse bijeenkomsten in elk van de vier deelregio's van VPTZ vonden verschillende deskundigheid bevorderende bijeenkomsten plaats. In mei werd voor bestuursleden, coördinatoren en vrijwilligers een Amerikaanse picknick georganiseerd in de unieke bomentuin van een van onze vrijwilligers in Zundert. Daarnaast zijn bijeenkomsten bezocht van externe partijen o.a.: de studiedag van het Netwerk Palliatieve Zorg en het Kenniscentrum Palliatieve Zorg.

## PaTz-teams

PaTz staat voor "Palliatieve Thuiszorg". De 8 teams, bij ons in de regio, beogen de samenwerking tussen huisartsen en wijkverpleegkundigen te bevorderen ten behoeve van de palliatief/terminale patiënt. Door vroegtijdig patiënten in de laatste levensfase in beeld te brengen en te anticiperen op hun zorgbehoefte neemt de kwaliteit in de palliatieve thuiszorg toe.

Bestuurslid Ine van Ommen en regiocoördinator Ellen van der Weijde sluiten minimaal twee keer per jaar aan voor inbreng namens de VPTZ. De korte film over de vrijwilligers van de VPTZ is goed ontvangen bij de huisartsen en wijkverpleegkundigen.



# Blijken van waardering



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

**De kracht van VPTZ ligt in maatschappelijke betrokkenheid. Dat die wordt gewaardeerd blijkt uit de steun van bedrijven en charitable instellingen, zoals:**

- Bravis ziekenhuis, dat ons in Bergen op Zoom en Roosendaal kantoor- en vergaderruimte ter beschikking stelt.
- TWB, SVRZ (Ten Anker), DAT en Avoord Zorg en Wonen
- Accountantskantoor Van der Vlucht (Halsteren)
- DRV Accountants & Adviseurs
- Solver Automatisering, Lucien Dekkers en Raymond Koek Photography, ICT oplossingen
- Congregatie Zusters Franciscanessen van Charitas in Roosendaal
- Congregatie Zusters Franciscanessen Etten
- Charitas H. Bernardus van Clairvaux, Oud Gastel
- Collecteopbrengsten en giften van diverse kerkelijke gemeenten
- Monuta Charity Fund
- Gemeente Woensdrecht & Doorkomst Roparun Ossendrecht Roparun
- TWB Thuiszorg met Aandacht voor het gebruik van "de Binnentuin" voor de grote bijeenkomsten, de introductietraining voor aspiranten en Café Doodgewoon West-Brabant
- TWB Thuiszorg voor het kopieerwerk van ons jaarverslag.
- Lionsclub Bergen op Zoom
- Reshare (Leger des Heils)
- Donaties van tientallen dankbare familieleden van cliënten



# Algemene informatie



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg

West-Brabant & Tholen

## Bestuur en coördinatoren in 2019

### Bestuur

Bram Klijnsma	<i>voorzitter</i>
Marijke de Kraker-Sangster	<i>vicevoorzitter</i>
Lisette Schreurs	<i>secretaris</i>
Frank van den Broek	<i>penningmeester</i>
Hajé Snijder	<i>lid</i>
Jan Luijten	<i>lid</i>
Ine van Ommen	<i>lid</i>

### Coördinatieteam

Ellen van der Weijde	<i>regiocoördinator</i>
Gemma Wagemakers	<i>assistent-regiocoördinator (m.i.v. 1-9-2019)</i>
Louise Smit	<i>kantoorcoördinator</i>

### Team vrijwillige coördinatoren

Joke Frankhuijzen	
Gemma Wagemakers	<i>tot 1-9-2019</i>
Hermie Derks	
Petra Verhoeff	
Esther van Hemert	

## Ledenraad VPTZ-Nederland

Sinds 2015 vertegenwoordigt bestuurslid Jan Luijten regio West Brabant in de landelijke Ledenraad. Naast de reguliere agendapunten is in 2019 extra aandacht besteed aan het project Kwaliteit, aan de landelijke regionale bijeenkomsten en aan de verkenning en besluiten met betrekking tot het fusieonderzoek van VPTZ-Nederland met de Associatie Hospicezorg Nederland (AHzN). In 2020 staat de transitie van Ledenraad naar Algemene Ledenvergadering (ALV) gepland.

## Contact

### Postadres:

Postbus 334,  
4600 AH Bergen op Zoom

### Bezoekadres:

Bravis ziekenhuis  
Boerhaaveplein 1  
4624 VR Bergen op Zoom  
K 2A017, route 119

Tel: 06 - 51 49 80 69

[info@vptz-westbrabanttholen.nl](mailto:info@vptz-westbrabanttholen.nl)

[www.vptz-westbrabanttholen.nl](http://www.vptz-westbrabanttholen.nl)



[twitter.com/vptz\\_info](https://twitter.com/vptz_info)



[facebook.com/noah.vptz](https://facebook.com/noah.vptz)