



## Eten in de laatste levensfase

### Eten is meer dan voeding alleen

*Eten en drinken in de laatste levensfase vraagt zorgvuldig afstemmen*

### VPTZ Academy biedt training Kookvrijwilligers

*Docent Erik-Jan Wissink: 'Ik pak het zo praktisch mogelijk aan'*

### Handige kookmethode van Hospice Lansingerland

*Dagelijks keuze uit 12 soepen, 12 vlees- en kipgerechten, 5 soorten vis en 12 soorten groente*

Vrijwilligers van VPTZ-organisaties doen dagelijks hun uiterste best om gasten en cliënten te ondersteunen zodat hun laatste levensfase op een zo goed mogelijke manier kan worden doorleefd. Eten en drinken is hier een belangrijk onderdeel van. Uiteraard omdat voedsel een levensbehoefte is. Maar minstens zo belangrijk omdat eten en drinken staat voor genieten van geuren en smaken, die ook weer herinneringen oproepen. En voor opgemaakte bordjes die een lust voor het oog zijn. Van een aangenaam samenzijn. Van genieten van iets dat nog wel kan; eten en drinken. Eten in de laatste levensfase (en dus zorgen voor maaltijden voor gasten en cliënten) vraagt wel zorgvuldig afstemmen. Dat concluderen Antenne-redacteur Marian van der Veen (psycholoog, 12 jaar vrijwilliger bij een VPTZ-organisatie) en Pauline Jäger, directeur Stichting Hospice Groep Haarlem e.o. en voormalig docent training Kookvrijwilligers bij VPTZ Nederland, die eerder een andere opzet had. Op welke manier en hoe je omgaat met fysieke beperkingen, dat leest u in het artikel in deze Antenne.

Ook een interview met Eric-Jan Wissink. Hij is docent van de VPTZ-training Kookvrijwilligers. De essentie van de training is smaak. Het is Eric-Jans startpunt. 'Als een gerecht lekker is en er ook nog eens goed uitziet, zet dat aan tot eten', zegt hij. En: 'Gezondheid is niet meer zo belangrijk in deze fase. In de eerste plaats moet eten smakelijk zijn, dan is het vaak ook gezond.' Francien, vrijwilliger bij Hospice De Mare in Oegstgeest, heeft de training gevolgd en is volop inspiratie aan de slag gegaan. Ze kookt met veel plezier op haar werkplek. Maar het mooiste vindt ze nog wel dat ze komt op een moment dat de mensen het prettig vinden dat het even niet over hun ziekte gaat.

In Hospice Lansingerland is een handige maaltijdvoorziening bedacht waarbij gasten dagelijks uit een grote hoeveelheid gerechtjes kunnen kiezen. Op welk tijdstip dan ook. Redacteur Jan Tuit tekende de methode op, die door meerdere hospices is overgenomen. Zijn collega Gerda Leeuw verhaalt over een bijzonder diner van een gast en haar familie. En per ongeluk nog drie onaangekondigde gasten. Maar met wat improviseren was het een geslaagde bijeenkomst: 'Wij hebben geleerd dat niet het perfecte diner belangrijk is maar de mogelijkheid elkaar in een ontspannen sfeer te ontmoeten onder het genot van een hapje en een drankje. Dat is wat telt.'

Hoe is de maaltijdvoorziening in uw hospice georganiseerd? En hoe pakt u als vrijwilliger bij cliënten thuis het koken aan? Geef u net als in de anekdote van redacteur Hans van den Bosch de mantelzorger kookles? Wij horen het graag van u via: [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl).

Marie-Christine Koestel



### Wat is uw verhaal als vrijwilliger?

## Verhalen om gedeeld te worden

*'Als je een liefdeskoppel vraagt waar ze elkaar ontmoet hebben en het antwoord is 'in een hospice', kijk je toch even vreemd op. Toch is dat de plek waar Angelique en Rob elkaar voor het eerst zagen, toen ze er beiden vrijwilliger waren. Een verhaal over de dood en de liefde.'*

Zo begint het verhaal van twee vrijwilligers van het Jacobshospice in Den Haag. Het is een van de vele verhalen die dit jaar gedeeld worden in het kader van het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet 2021. Samen zo veel mogelijk verhalen van vrijwilligers vertellen: dat is een van de doelen van dit campagnejaar dat georganiseerd wordt door de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). Omdat we daarmee laten zien hoe mooi het is om je vrijwillig in te zetten voor anderen en om met elkaar Nederland te laten zien hoe bijzonder en divers vrijwillige inzet is. Wilt u ook een verhaal delen? Dat kan via de website: [www.mensenmakennederland.nu](http://www.mensenmakennederland.nu).

### Mail uw verhaal naar Antenne

Maar ook de redactie van Antenne ontvangt graag uw verhaal. VPTZ Nederland gelooft zelf in de kracht van verhalen en zoekt altijd naar kansen om deze te delen. Natuurlijk in de Antenne met interviews en de vaste rubriek 'Vrijwillig verwoord'. Maar ook via de verhalenbank [www.levenseindeverhalen.nl](http://www.levenseindeverhalen.nl). In de verhalenbank delen patiënten, naasten, professionals en vrijwilligers hun ervaringen. Wat gebeurt er in de laatste levensfase? Wat maken ze mee? Via deze echte verhalen krijgt u een uniek inkijkje. De werkelijkheid is soms rauw, maar net zo vaak vertederend of ontroerend. Zo is daar recent het aangrijpende verhaal van vrijwilliger Ilse aan toegevoegd.

Heeft u ook een verhaal dat gedeeld mag worden? We horen het graag! Mail het naar: [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl). De redactie neemt altijd contact met u op om af te stemmen of uw verhaal in het blad Antenne of in de verhalenbank [www.levenseindeverhalen.nl](http://www.levenseindeverhalen.nl) kan worden opgenomen.

# Geuren, smaken en herinneringen

Op mijn vraag wat het thema van deze Antenne zou zijn, was het antwoord: 'Eten in de laatste levensfase - eten is meer dan voeding'. Vooral de woorden 'eten is meer dan voeding' brachten bij mij spontaan een heel proces aan gedachten en herinneringen op gang. Herinneringen aan vroeger, aan een tijd waarin mijn moeder alle groentes nog lang kookte, want zo hoorde dat. Vervolgens werd bijvoorbeeld prei een soort van zachte pap en ik moet bekennen dat ik tot op de dag van vandaag de lucht van prei verschrikkelijk vind. Daarmee kwam ik uit op de gedachte dat smaken en geuren uit je jeugd dus blijkbaar een leven lang in je geheugen blijven hangen.

Toen ik daar wat achtergrondinformatie bij ging zoeken, vond ik dat in allerlei onderzoeken ook daadwerkelijk is bewezen dat geuren in staat zijn om herinneringen en zelfs emoties op te roepen. Nu begrijp ik nog beter waarom mijn jongste zoon, die heel erg van boerenkool houdt, altijd heel blij naar beneden komt als hij ruikt dat ik zijn favoriete stampot aan het koken ben.

Inmiddels is het zo dat we bijna dagelijks nieuws tegenkomen over onze voeding. Vaak gaat het daarbij om het zoveelste (spectaculaire) dieet of om voedingshypes of bangmakerij voor sommige voedingsmiddelen. Ik ontdekte dat er ook sprake is van een hele industrie die ons allerlei vitaminepreparaten wil laten slikken, waarvan -op een enkele uitzondering na- onduidelijk is of al dat extra slikken echt wel zo goed is voor onze gezondheid.

Een speurtocht op het internet levert al snel een beeld op dat we het qua eten tegenwoordig blijkbaar helemaal verkeerd doen. We eten te vet, te veel, te zoet, te zout, te onge-

zond en zo kan ik nog wel even doorgaan. Je zou er moedeloos van worden en je vraagt je bijna af wat nog wel goed is. Ik stuitte gelukkig op een artikel van een hoogleraar Voeding en Gezondheid, Frans Kok (!), die verzucht 'Geef je kind gewóón te eten. Dan krijgt hij alles wat hij nodig heeft'. 'Gewoon' staat eigenlijk heel simpel voor de aloude Schijf van Vijf en het jezelf vooral af en toe ook iets gunnen wat daarbuiten valt, zoals een patatje met mayonaise. Zo lang er maar sprake is van een gezonde balans. Precies dat laatste punt is in onze huidige maatschappij voor heel wat mensen een ware uitdaging. We worden immers overspoeld met een gigantisch aanbod van producten die te zoet, te zout of te vet zijn. Koppel daar een overvloed aan reclames voor snelle en gemakkelijke maaltijden en snacks aan, zoals twee pizza's halen en één betalen, en je begrijpt waarom de balans gemakkelijk naar de kant van te veel en minder gezond doorslaat.

Terug naar de relatie tussen geuren, smaken en herinneringen. Begin vorig jaar heb ik van heel nabij ervaren hoe fijn het is om iemand in de laatste fase van het leven, ook al is het soms maar met een paar kleine hapjes, te laten genieten van een oud vertrouwd gerecht. Het betekende soms de gang naar de visboer voor een haring en het betekende ook accepteren dat een hapje vaak al genoeg was. Dat ging soms best tegen het gevoel van ons als naasten in, want je wilt het liefst dat iemand blijft eten en drinken. Eten en drinken staat min of meer symbool voor op krachten blijven. Juist dan de persoon in het bed centraal te stellen en te accepteren dat de behoefte langzaam maar zeker ophoudt, is niet gemakkelijk. Als het klaarmaken en aanbieden van een favoriet gerecht of drankje kan helpen bij het samen ophalen van herinneringen die daaraan gekoppeld zijn, kan dat waardevolle momenten en hopelijk goede gesprekken opleveren. Gesprekken die het voor alle betrokkenen dan misschien net een beetje makkelijker maken om elkaar uiteindelijk los te laten.

Carla Aalderink  
Directeur VPTZ Nederland



**Carla Aalderink,**  
Directeur VPTZ  
Nederland

*'Je wilt het liefst dat iemand blijft eten en drinken, want dat staat min of meer symbool voor op krachten blijven'*



**Eten is meer dan alleen voedsel tot je nemen. Ook in de laatste levensfase. Antenne-redacteur Marian van der Veen (psycholoog, 12 jaar vrijwilliger bij een VPTZ-organisatie) wisselt hierover van gedachten met Pauline Jäger, directeur Stichting Hospice Groep Haarlem e.o. en voormalig docent training Kookvrijwilligers bij VPTZ, die eerder een andere opzet had.**



# Eten en drinken in de laatste levensfase vraagt zorgvuldig afstemmen

‘In de laatste fase van het leven krijgt eten en drinken een bredere betekenis. Het gaat op dat moment om veel meer dan voeding alleen. In deze tijd wil je tegemoetkomen aan de wens van mensen in de laatste levensfase om nog zo veel mogelijk te genieten. Eten en drinken zijn hier een belangrijk onderdeel van. Wat genieten is, verschilt natuurlijk per persoon’, trapt Marian af.

Pauline: ‘Daarnaast geldt dat eten en drinken in de laatste fase een andere betekenis krijgt omdat het lichaam zo aan verandering onderhevig is. Hoewel men wil genieten, maken fysieke beperkingen of de ziekte dit soms een stuk uitdagender. Misselijkheid, benauwdheid, slikproblemen, pijn in de mond, niet kunnen kauwen. Maar ook het sterven zelf zorgt voor grote verandering in de behoefte aan eten en drinken. Eten en drinken in de laatste levensfase vraagt zorgvuldig afstemmen.’

‘Als de kring van contacten kleiner wordt en de dagen grotendeels op bed worden doorgebracht, zijn de etenstijden welkome afwisselingen op de dag’, stelt Marian. ‘Momenten waarop gezamenlijk gegeten wordt, is er con-

tact met anderen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. De maaltijd als moment van luchtigheid, verstrooiing en soms ook humor. Ooit hadden wij een mevrouw die zich enorm verheugde op het kerstdiner met haar dochter en de medebewoners. Dit wilde ze echt nog meemaken! Samen kochten ze er een nieuwe jurk voor, zwart met glimmende lovertjes en een bijpassende hoofddoek. Het werd een waarlijk feestelijke gelegenheid waarbij zij de gangmaker van de dag was. Toen ze kort daarna stervende was, keek ze er met veel genoegen op terug. Het was als een soort afsluiting geweest, een onbewust afscheidsritueel.’

‘Mooi voorbeeld. In ons hospice verbleef ooit een Iranese man’, haalt ook Pauline een soortgelijke herinnering op. ‘Vlak voor zijn sterven heeft hij een uitgebreide Iranese maaltijd bereid, voor zijn familie en alle anderen in het hospice. Het huis geurde heerlijk. Niet alleen voor deze hartelijke man en zijn familie, maar ook voor de medebewoners was dit een heel bijzondere gebeurtenis waar ze na zijn sterven nog regelmatig aan terugdachten. Ik denk dat het koken en delen van dit liefdevol bereide voedsel hen

met elkaar heeft verbonden en dat het ook voor deze meneer een onderdeel was van het afscheidproces.

Bij ons in Haarlem is het moment waarop het avondeten bereid wordt, de keuken een gezellige plek, waar de kok onder het genot van een wijntje staat te koken. Wij merken dat bewoners het heerlijk vinden daar even bij te komen zitten. Die momenten van huiselijke gemoedelijkheid zijn een hoogtepunt in de dag. Desgewenst helpen bewoners een handje met taken als aardappelen schillen of servetten vouwen.’

‘Ben jij ook van mening dat het ter plekke bereiden van maaltijden de eetlust stimuleert door de heerlijke geuren die uit de keuken komen?’, vraagt Marian. ‘Daarbij denk ik aan de lucht van zoete appeltjes of appeltaart omdat het een huiselijk en vertrouwd gevoel geeft. Geuren zijn intens verbonden met onze emoties en ze brengen ons makkelijk terug naar vroeger; naar de veiligheid van het ouderlijk huis of de jonge jaren van het eigen gezin.’

‘Zeker’, knikt Pauline. ‘Tegelijkertijd is geur



## *‘Een mooi verhaal is de haring met uitjes, die pas nadat het door de blender was gehaald, met smaak en tevredenheid kon worden verorberd’*



een aspect dat ook weer bewaakt moet worden, immers niet elke persoon in de laatste levensfase geniet ervan. Soms kan het mensen flink beroerd maken en dan klagen ze dat ze last hebben van een bepaalde lucht. Op dat moment gaan in ons hospice bijvoorbeeld de deuren dicht en denken we er zo veel mogelijk om. Dus ook hier vraagt dit balans.’

‘Ook als de maaltijd in de kamer wordt genomen, is het fijn dat er aandacht aan is besteed. Bijvoorbeeld door het gezellig te serveren in kleine pannetjes en schaalpjes waaruit opgeschept kan worden of een mooi opgemaakt bord met daarnaast een vers bloemetje uit de tuin. Er spreekt een liefdevolle zorgzaamheid uit en het bevestigt hoezeer je er nog toe doet’, vindt Marian.

Pauline: ‘Zeker. Voor een speciale gelegenheid serveren wij soms een ‘romantisch’ diner voor twee op de kamer, voor een bewoner en de partner. Laatst deden we dat de avond voor een euthanasie.’

‘De maaltijd gaat in deze omstandigheden niet meer over kwantiteit maar kwaliteit en bedachtzaamheid’, gaat Marian verder. ‘Bijvoorbeeld het serveren van kleine porties. Om te voorkomen dat bewoners uit beleefdheid of door weerstand tegen voedselverspilling, meer eten dan ze lekker vinden.’

‘Niet voor niets leiden wij onze kookvrijwilligers speciaal op in het koken voor zieke mensen’, vervolgt Pauline. ‘Naast de praktijk van het koken zelf is er aandacht voor lekker koken ondanks specifieke eisen. Er komt een arts die de lichamelijke kant belicht; vertelt hoe het komt dat men moeilijk kan kauwen of slikken en wat gebeurt als je lever niet meer goed functioneert. Omdat eten in de laatste fase zo veel meer aspecten kent in aanvulling op smaak, vraagt het bereiden van eten goed aanvoelen wat ertoe doet. Voor die ene persoon op die ene dag en soms zelfs op dat ene moment. De creativiteit om het eten te bereiden en te serveren op een aangename wijze, is groot. Pureren, zachte bijgerechten, smaakmakers, op een gezellige manier presenteren, rekening houden met de geurverspreiding. Een mooi verhaal is de haring met uitjes, die pas nadat het door de blender was gehaald, met smaak en tevredenheid kon worden verorberd.’

Het vraagt ook flexibiliteit om in het moment dat te doen wat nodig is. Wat de gast ‘s middags nog zo heerlijk leek en waar de vrijwilliger zo zijn of haar best op heeft gedaan om te bereiden, kan ‘s avonds door diezelfde gast onaangeroerd retour gaan. Switchen op dezelfde dag van driegangenmenu naar pannenkoek met stroop of een kopje verse bouillon en soms naar niks.’

‘Gasten in een hospice of terminaal zieken in de thuissituatie verlangen dat het herkenbaar smaakt en daarom wordt eten desgewenst vetarm, suikervrij of zoutarm aangeboden. Want als zoutarm of suikervrij al jaren de norm is, smaakt meer zout of suiker niet per se beter. En als er al een lange tijd

weinig vet is gebruikt, kunnen er problemen ontstaan na een plotseling vette maaltijd. Het is belangrijk om dit goed af te stemmen’, vindt Marian. Pauline beaamt dat: ‘Niet zelden zien wij, dat een gast heel precies is in zijn voorkeuren ten aanzien van eten. Een gekookt eitje moet de juiste mate van zachtheid hebben. Of de pap de juiste dikte. Daarom volgen wij ook de wensen van onze bewoners als zij een voorkeur hebben voor biologische, vegetarische of veganistische maaltijden. We gaan daar heel ver in en halen zelfs speciale producten voor een bewoner bij een specifieke winkel.’

‘Er zijn situaties waarbij naasten nog vastzitten aan wat gezond is’, zo ervaart Marian regelmatig. ‘Niet zelden is er een periode van intensieve verzorging aan vooraf gegaan waarin samen is gestreden voor een nog zo lang en zo goed mogelijk leven. Op het moment dat tijdens de laatste fase de zorg wordt overgedragen aan een hospice of een vrijwilliger van de thuiszorg, zijn er nauwkeurige instructies en soms zelfs potten vol voedingssupplementen. Op de mantelzorg drukt in dat geval nog steeds een grote verantwoordelijkheid die ze niet zomaar afschudden. En als duidelijk wordt dat iemand niet meer kan of wil eten of drinken, is dat best een confrontatie.’

Pauline beaamt dat. ‘Voor de familie kan het zeer verontrustend zijn om een veranderend eetpatroon van de geliefde persoon waar te nemen. Als vader of moeder vrijwel niet meer eet, wat betekent dat en wat past daar dan? Wel aanbieden, beetje aandringen of helemaal niet meer aanbieden? Want het is niet altijd in het belang van de terminaal zieke om aan te blijven bieden. Ook hierin worden onze vrijwilligers opgeleid. Proactieve ondersteuning en goede informatie aan de naasten kan spanning op dit gebied voorkomen en bijdragen aan rust en kwaliteit voor alle betrokkenen.’

*Marian van der Veen*

# Alles draait om smaak

**Om VPTZ-vrijwilligers te informeren over alle aspecten van eten in de laatste levensfase en hen te inspireren lekker te koken voor hun gasten/cliënten heeft de VPTZ Academie de training Kookvrijwilligers in het opleidingsaanbod opgenomen. Het is een interactieve, praktische training waarin theorie en praktijk samenkomen.**

De training Kookvrijwilligers behandelt onder andere de rol en waarde van eten en voeding in de palliatieve zorg, de essentie van smaak, lichamelijke belemmeringen, de effecten van voeding en omgevingsfactoren, religie en cultuur, eetgewoonten, het gebruik van kruiden en specerijen en geschikte recepten. 'Ik pak het zo praktisch mogelijk aan', zegt docent Erik-Jan Wissink. 'De meeste keukens in hospices hebben net al bij veel mensen thuis een

gespreksstof op. Het gaat om meer dan koken alleen.'

De essentie van de training is smaak. Het is Eric-Jans startpunt. 'Als een gerecht lekker is en er ook nog eens goed uitziet, zet dat aan tot eten', zegt hij. 'Het is een beetje zoals met kinderen: als het gewoon lekker is, eten ze het op. Gezondheid is niet meer zo belangrijk in deze fase. In de eerste plaats moet eten smakelijk zijn, dan is het

**Eric-Jan Wissink, docent VPTZ-training Kookvrijwilligers:**

*'Het is een beetje zoals met kinderen: als het gewoon lekker is, eten ze het op'*

fornuis met vier pitten. Dat vraagt een andere werkwijze dan koken in een professionele keuken. Bovendien kan ik me voorstellen dat er in een hospice niet dagelijks twaalf wensdiëten kunnen worden gerealiseerd. Dus de insteek is: hoe kan het de kookvrijwilligers zo gemakkelijk mogelijk worden gemaakt. Dat doe je door een basisgerecht, bijvoorbeeld klassieke hangop, met twee verschillende toppings aan te bieden; de ene met appeltaartvulling, de andere met rode vruchten. Je krijgt meteen ook een heel ander gesprek met de gast. In plaats van: 'Wilt u hangop?', dat met 'ja' of 'nee' wordt beantwoord, vraagt je 'Wat wilt u op de hangop?' Je geeft de gast een keuze. Hetzelfde kun je doen met een basisgerecht als pasta met witte saus. Je kunt deze serveren met spekjes, met garnaltjes of met een vegetarische toevoeging bijvoorbeeld. De keuze levert

vaak ook gezond. Maar we kijken er niet naar of iemand op een dag bijvoorbeeld wel voldoende eiwitten binnenkrijgt. En we weten wel dat te veel zout, suiker en vet niet goed is, maar mocht een gerecht een keer wat extra suiker bevatten, dan is dat niet erg. Het gaat erom dat de smaak goed is en de andere zintuigen ook geprikkeld worden. Sommige mensen hebben in de laatste levensfase geen geur. Er zijn trucjes om dat te maskeren. Bijvoorbeeld door te zorgen voor een prikkeling, een effect dat chips of peper kunnen hebben.'

'Ik zeg altijd, hoe meer kennis je hebt over smaak en smaakvolle gerechten, hoe meer voldoening je uit koken haalt', vervolgt hij. 'Je krijgt namelijk positieve reacties terug. Daarom zie ik koken als plezier. En dat breng ik graag over op de vrijwilligers die bij ons de training volgen. Wat mij altijd



opvalt is dat vrijwilligers zo enorm gemotiveerd zijn om hun werk zo goed mogelijk te doen. Dat varieert van veel vragen stellen om de lekkerste gerechten voor hun gasten/cliënten te kunnen maken, tot de verhalen dat ze het geen punt vinden om even heen en weer naar de winkel te gaan om een harinkje of een andere lekkernij voor een gast te halen. Dat vind ik heel bijzonder. Niets is hen te veel, de motivatie is enorm groot. Dat maakt zorg in de laatste levensfase echt anders dan andere zorg.'

Marie-Christine Koestal

Eric-Jan Wissink begon op zijn zeventiende als leerling-kok in de horeca. Tien jaar later werd hij kok in een bejaardentehuis. Tot vijf jaar geleden was hij hoofd van een ziekenhuiskeuken. Daarna begon hij als Eric-Jan de Smaakman voor zichzelf als specialist in smaak en smaakoplossingen. Voor VPTZ Nederland zette hij een paar jaar terug de training Kookvrijwilligers op. Deze training is geliefd; Eric-Jan krijgt hoge beoordelingen en de cursisten geven aan veel te hebben geleerd. Zijn kookboek ligt bij veel hospices. Zelf is hij kookvrijwilliger bij een organisatie die vakanties voor kinderen met kanker organiseert.

# Via de maaltijd een inkijkje in iemands leven

**Francien, kookvrijwilliger bij Hospice De Mare in Oegstgeest, heeft de training Kookvrijwilligers gevolgd. De tips voor het koken vond ze heel inspirerend, zoals het gebruik van bouillon, ui, knoflook en kruiden als smaakversterkers. Dat is ze in de praktijk veel gaan toepassen. Aan collega en Antenne-redacteur Lina Oomen vertelt ze over haar werk. 'De gastbewoners worden er haast altijd blij van om over eten te praten. Het gaat even niet meer over hun ziekte.'**

Francien stak niet alleen veel op van de inhoud van de training, ze realiseerde zich ook dat er in haar hospice veel vrijheid voor, en vertrouwen in de kookvrijwilligers is. Dat was een prettige constatering. Haar metgezel naar de training, toch een behoorlijk kritische man, was zelfs zo blij daarover, dat hij de volgende dag spontaan met een taart kwam aanzetten voor de leiding van hun hospice. Francien moet er nog om lachen.

Francien, 68 jaar, was na een loopbaan in de gehandicaptenzorg net met pensioen, toen een buurvrouw haar benaderde. Zij was door ziekte een tijdje uit de running en vroeg Francien of zij voor haar wilde invallen als kookvrijwilliger in het hospice. Omdat Francien graag kookt voor een grote groep mensen, het leuk vindt om hen een smakelijke en met zorg bereide maaltijd voor te schotelen en zij graag nieuwe dingen uitprobeert, ging ze de

uitdaging aan. Het beviel haar zo goed, dat ze is gebleven. Inmiddels kookt ze twee en een half jaar met regelmaat voor de gastbewoners van het hospice.

Het mooie aan haar werk vindt ze dat ze komt op een moment, dat de mensen het prettig vinden dat het even niet over hun ziekte gaat. Ze vertelt er enthousiast over: 'Er zijn altijd gerechten die onze gasten heel lekker vinden, of eten waaraan ze dierbare

*'Ik had me nooit gerealiseerd dat eten tot het laatst toe zo belangrijk is'*

herinneringen hebben. De gastbewoners worden er haast altijd blij van om over eten te praten. Het is vaak gezellig om met zijn allen aan tafel te zitten. De gasten krijgen onderling leuke gesprekken. Sommige mensen waren dat al lang niet meer gewend, zo met elkaar. Het is een moment van de dag waar ze naar toe leven. Het heeft iets huiselijks. Als ik ze zie genieten, geeft mij dat veel voldoening. Ik had me nooit gerealiseerd dat eten tot het laatst toe zo belangrijk is.'

Francien vindt het jammer dat door de coronamaatregelen nu alles wat anders gaat. Ze hoopt dat het hospice snel weer terug kan naar de tijd voor corona. Ze beschrijft de situatie, zoals het er zonder corona aan toe gaat. Dan gaat ze als volgt te werk. In de loop van de middag gaat ze bij de

gastbewoners langs en vraagt waar ze zin in hebben. Soms komt ze daarbij zelf met een suggestie. Ze kijkt ook in het kookschrift, waarin staat wat er de afgelopen dagen is gekookt. Ze vraagt meteen of er naasten van de gastbewoners mee-eten. Vervolgens gaat ze boodschappen halen, en daarna in de keuken aan de slag.

'Vaak komt er dan een gastbewoner even langs voor een praatje, of soms om mee te helpen. Of iemand komt op de geur af. Een praatje maken gaat vaak gemakkelijk zo terloops, terwijl ik aan het kokerellen ben', zegt ze. Ze maakt bijna altijd soep, dat valt er meestal bij iedereen wel in. Ze past de gerechten aan de gasten aan, bijvoorbeeld met of zonder vlees, of biologisch. Of voor de één vis, en voor de ander vlees. Het valt haar op dat de gehaktbal heel populair is. Francien probeert verspilling van voedsel te voorkomen door de hoeveelheid zo goed mogelijk aan te passen aan de gasten. Ze gaat er in principe vanuit dat één normale portie genoeg is voor twee personen in het hospice. Meestal is het de zorgvrijwilliger die de tafel gezellig dekt.

Een enkel gerecht kan ook aanleiding zijn voor een leuk gesprek met een gast, zo ervaart Francien. 'De vraag over welke ingrediënten er in de soep zitten, mondt vaak uit in verhalen over vroeger, het gezin waar de gast uit komt. Ik vind dat heel bijzonder om op die manier een inkijkje in iemands leven te krijgen.'

Lina Oomen

### Eten in Hospice Lansingerland:

# Altijd vers en precies wat de gast wil

Hospice Lansingerland in het Zuid-Hollandse Bergschenhoek introduceerde tien jaar geleden een nieuwe werkwijze om zijn gasten van maaltijden te voorzien. Een kookgroep kookt thuis kleine porties soep, hoofdgerechten en toetjes die allemaal worden ingevroren. Ze worden opgeborgen in grote vriezers in het hospice. Zo kunnen gasten op ieder gewenst tijdstip een keuze maken uit een groot aantal verschillende gerechten. Deze methode sluit niet alleen heel goed aan bij de wensen van de gasten, ook wordt voedselverspilling voorkomen. Redacteur Jan Tuit ging in gesprek met manager/coördinator Brigitte de Jong en lid van de kookgroep Joke Granneman over deze methode, die inmiddels door tal van hospices is overgenomen.

In de eerste twee maanden van zijn bestaan had Hospice Lansingerland, om aan alle wensen van de gasten te voldoen, veel eten op voorraad. Maar daardoor werd er ook veel weggegooid. Bovendien was niet elke vrijwilliger ook een kookprins of -prinses en daarom werden de diensten rond etenstijd steeds vaker gemeden. Een oplossing werd gevonden in het oprichten van een speciale kookclub die thuis gerechten bereidt. Antenne berichtte daar eerder over. De methode werkt nog steeds naar volle tevredenheid.

**Brigitte:** 'Onze werkwijze is in grote lijnen dezelfde als in 2011 is gestart. Een groep van zes kookvrijwilligsters bereidt thuis gerechten in kleine hoeveelheden van ongeveer 50 gram en die worden in onze vriezers bewaard en voor onze gasten verwarmd en opgediend wanneer zij dat wensen. Een toevoeging is wel dat we zogeheten themagerechten bereiden uit bijvoorbeeld de Indische of de Italiaanse keuken. We maakten al enkele jaren geleden een menuboekje waarin de gasten een afbeelding konden zien van de

beschikbare gerechten. Dat menuboekje is nog mooier en uitgebreider geworden. Zo hebben we maar liefst twaalf soorten soep in de aanbieding en een even groot aantal soorten vlees- en kipperechten. Daarnaast beschikken we over vijf soorten vis en twaalf soorten groentes, alles met de benodigde stickers erop in de vriezer. Op ieder moment van de dag kunnen we allerlei gerechten presenteren aan de gasten.'

#### *Hoelang bewaren jullie al dat eten en over hoeveel vriescapaciteit beschikken jullie?*

**Joke:** 'Het voedsel blijft in de vriezers wel drie tot zes maanden goed. De opslagcapaciteit is erg groot. We hebben maar liefst vier vriezers die elk twee meter hoog zijn en acht lades bevatten.'

#### *Hebben jullie veel wijzigingen gehad in de samenstelling van de kookgroep?*

**Joke:** 'Helaas is een van onze vrijwilligsters overleden, maar verder is de groep van zes leden ongewijzigd. Dat is een voldoende aantal om de maaltijden te verzorgen in een hospice met zeven bedden. Het gaat hierbij trouwens niet om vrijwilligsters die louter koken, we zijn ook actief in de zorg. Elk van ons wil enerzijds bijdragen aan een heel divers aanbod aan voeding voor onze gasten, maar anderzijds willen we met onze werkwijze ook voorkomen dat voedsel wordt verspild. Als iemand heel veel eet, bijvoorbeeld als gevolg van bepaalde medicatie, dan kunnen er meerdere porties maar ook kant-en-klaar maaltijden verzorgd worden.'

#### *Hebben jullie vaak te maken met gasten uit andere culturen of gasten die vegetarisch of veganistisch zijn?*

**Joke:** 'Het aantal gasten uit andere culturen is in ons hospice is niet zo groot. We hebben daarbij ook wel meegemaakt dat familieleden zelf speciaal bereide voeding meenam. Vegetariërs hebben we soms. Dat levert geen problemen op. Veganisten hebben we nog niet als gast gehad.'



De portiegrootte waarvoor Hospice Lansingerland heeft gekozen is goed afgestemd op hospicegasten: één soeplepel soep, 50 gram groente, 50 gram vlees of vis, één aardappel en/of bijgerechtje en een minitoetje.

#### *Hoe worden de kosten verrekend?*

**Brigitte:** 'We houden het zo eenvoudig mogelijk. De leden van de kookgroep leveren hun bonnetjes in en krijgen hun uitgaven vergoed.'

#### *Hoe zien de naasten van jullie gasten jullie werkwijze?*

**Joke:** 'Ze vinden het leuk om ons menuboekje te zien en bespreken dan met de gasten wat er gegeten kan worden. De komst van de airfryer heeft het mogelijk gemaakt om ook snacks aan te bieden waarover we vroeger niet beschikten.'

**Brigitte:** 'Soms zijn er naasten voor wie het moeilijk kan zijn om te accepteren dat in de eindfase van het leven een andere situatie ontstaat en dat onze gasten bepaald voedsel niet meer willen eten of kunnen verdragen.'

#### *Is jullie werkwijze inmiddels door andere hospices en bijna-thuis-huizen overgenomen?*

**Brigitte en Joke:** 'Mede door de publicatie in de Antenne kregen we maar liefst vijftien verzoeken, uit verschillende delen van het land, om onze ervaringen te delen. Dat hebben we gedaan door het geven van presentaties of bezoeken, maar we hebben geen volledig overzicht of zij dit ook in de praktijk hebben gebracht. We hebben wel gewaarschuwd voor de valkuilen. Zo is het van belang dat bij de verandering van de werkwijze de vrijwilligers instemming moeten kunnen geven en dat er een zekere mate van coördinatie is. Daarnaast is het van belang om klein te beginnen, met slechts enkele gerechten.'

Jan Tuit





## Een bijzonder kerstdiner

**Voor Marit, een relatief jonge vrouw die eind 2019 in ons hospice verbleef, was eten belangrijk. Ze stelde veel prijs op een gezamenlijk maaltijd, hield erg van koken en had zelfs een kookboek geschreven. Ze was een hartelijke, sociale vrouw. Thuis stond de deur altijd open. Naast haar twee zonen was er ook altijd plek voor een pleegkind. En iedereen die aanwaarde, kon mee-eten. Het leidde soms tot wel heel kleine stukjes vlees, vertelde haar partner Hans eens. Hij glimlachte bij de herinnering.**

In ons hospice mogen de gasten, mits corona geen spelbreker is, op dinsdag en vrijdag twee familieleden of vrienden uitnodigen om mee te eten. Het hospice beschikt over een grote tafel waar zeker acht personen aan kunnen zitten. Op de betreffende dagen wordt er door een daarvoor opgerichte kookclub extra aandacht geschonken aan de maaltijd. De tafel wordt mooi gedekt en er kan een glaasje geschonken worden. Met dieetwensen en voorkeuren wordt uiteraard rekening gehouden. Door corona staat het even stil maar de ervaringen zijn positief en we pakken de draad zo gauw het mogelijk is weer op.

Marits zoon Jasper kwam elke dinsdag eten. Haar andere zoon Erik kwam op vrijdag. De hond kwam vaak mee en zijn bezoek leverde de nodige gesprekken met Marit op. Jasper gaf aan hoe belangrijk het voor hem was om samen met zijn moeder van de maaltijd te kunnen genieten. Thuis eten was verleden tijd en ook uit eten gaan

was niet meer mogelijk. Jasper vond het heel fijn om toch samen met zijn moeder te kunnen eten. In de begintijd van haar verblijf in ons hospice praatte Marit nog veel. En niet alleen over haar ziekte. Later werd ze wat stiller, maar ook toen was het fijn om samen met haar te eten, vertelde Jasper. Vaak zaten er meerdere gasten en familie aan tafel en ook dat was heel gezellig. De sfeer was ontspannen met ruimte voor humor en interesse voor elkaar. Ook nu bleek: Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

*‘Geeten heeft ze nauwelijks, genoten des te meer’*

In december van dat jaar werden de wensen voor het kerstdiner geïnventariseerd. We wilden ons op deze kerstdagen niet houden aan de beperking van twee meeeetende familieleden. Marit wilde graag haar ouders, haar man en haar zonen uitnodigen voor het diner. Zo gezegd, zo gedaan. We spraken af dat de familie een eigen plekje in de tweede woonkamer zou krijgen, zodat ze de andere gasten niet tot last zouden zijn. Het menu werd samen met Marit vastgesteld en de kookclub trof de nodige voorbereidingen zodat het op eerste kerstdag goed te organiseren zou zijn, ook de maaltijden voor de andere gasten die niet meer in staat waren om samen met familie te eten.

De dag van het kerstdiner brak aan en in de loop van de middag kwam Marits

familie naar het hospice. Toch liep het niet zoals we hadden gedacht. Er druppelden in de loop van de middag nog drie extra familieleden binnen. Geen probleem, ‘we delen wat er is en schuiven gewoon een beetje op’, reageerde Marits man Hans. Hij was het in zijn leven met Marit gewend geraakt...

Voor de kooksters leverde het wel behoorlijk wat stress op. Wat al was voorbereid en in schaaltes opgemaakt, moest nu dus weer anders. Gelukkig stond er rollade op het menu waardoor de porties makkelijk kleiner konden worden. Voor alles is een oplossing en na wat improvisatie werd het diner een groot succes. Onze gast was het stralende middelpunt en zichtbaar gelukkig met haar familie om zich heen. Geeten heeft ze nauwelijks, genoten des te meer.

Met Marits man hebben we nog eens teruggekeken op die bijzondere dag. Hij gaf aan dat het voor hen helemaal niet belangrijk was wat ze aten. Het ging om het samen zijn, in het besef dat het haar laatste kerst zou zijn. ‘Al waren het drie sperziebonen, dan nog was het goed geweest’, zei hij. Terugkijkend vertelde hij dat die kerst heel belangrijk is geweest, want ze kunnen nu met een goed gevoel terugdenken aan de laatste kerst met Marit. En wij hebben geleerd dat niet het perfecte diner belangrijk is maar de mogelijkheid elkaar in een ontspannen sfeer te ontmoeten onder het genot van een hapje en een drankje. Dat is wat telt.

*Gerda Leeuw*

*De namen van Marit, Hans, Jasper en Erik zijn gefinancierd om de privacy van de familie te beschermen.*

# Voedsel doet zoveel meer...

Mooie anekdotes van Antenne-redacteurs Lina Oomen, Gerda Leeuw en Hans van den Bosch.

## Kook- én strijkles

Een vrijwilliger wordt vaak ingezet om de partner tijdelijk te ontlasten, zodat hij of zij even wat anders kan gaan doen. Tijdens zo'n inzet sprak een van de vrijwilligers van VPTZ Bommelerwaard, een thuisorganisatie, met een patiënt over het eten. De vrijwilliger vroeg haar wat ze die avond zou gaan eten. Nou, de ene dag at ze kant-en-klare pannenkoeken en de andere dag pizza. Haar man (en mantelzorger) kon namelijk niet koken. Dus wat deed de vrijwilliger? Zij gaf hem kookles. Twee dagen voordat zij naar hen toe ging stuurde zij een boodschappenlijstje naar meneer door. Vrijdag haalde hij de boodschappen en maakten de echtgenoot en de vrijwilliger samen de maaltijd. Tijdens het koken vroeg de echtgenoot haar eens of zij zijn overhemden wilde strijken. En ja, toen heeft ze hem ook maar strijken geleerd, zodat hij er na het overlijden van zijn vrouw netjes bij kon lopen.

*Hans van den Bosch*

## Stoppen met eten pakte anders uit

Mevrouw kwam bij ons binnen met de wens om haar laatste dagen bij ons door te brengen. Ze wilde met steun van ons en de huisarts stoppen met eten. Ze was ver in de tachtig en 'het is goed geweest', zoals ze zelf zei. Het eten smaakte haar niet meer, ze was altijd moe en zo wilde ze niet verder. De huisarts kwam en in overleg met mevrouw werd met de meeste medicijnen gestopt. De kinderen en kleinkinderen waren op de hoogte van haar wens om te versterven en steunden haar in haar beslissing. Wel werd besloten dat we de regie bij haar zouden laten. Ze zou volgens de arts nog maar één of twee weken leven. Er werd een ochtend gepland waarop de naaste familie in onze woonkamer onder het genot van een kopje koffie afscheid zou komen nemen. Het was een emotioneel moment.

Het liep echter anders dan iedereen dacht. Mevrouw was nog mobiel en kwam geregeld in de woonkamer waar ze aanschoof bij de andere gasten. Dan is een kopje koffie meedrinken toch wel erg gezellig. Zo ging het steeds een beetje verder. Omdat we in het hospice zelf koken en zo veel mogelijk gezamenlijk in de woonkamer eten, stimuleerden de geuren die vrijkwamen ook de smaakpapillen van mevrouw. Na een poosje sloeg ze geen maaltijd meer over en knapte ze steeds verder op. Ze was minder moe, het eten smaakte haar weer goed en ze kreeg haar levenslust terug.

Een nieuw probleem diende zich aan. Ze was nu een paar maanden bij ons en eigenlijk hoorde ze niet langer in het hospice. Ze zou met hulp van thuiszorg naar huis kunnen. Dat was even schakelen voor onze gast en haar familie. Gaandeweg kreeg mevrouw er steeds meer zin in om naar huis te gaan en werd de weg terug in gang gezet. Wel zorgde de familie ervoor dat ze nu 's middags in het buurthuis kon gaan eten waardoor het eten meer werd dan voeding. Vooral de ontmoeting met anderen was wat ze nodig had. Ze heeft nog een paar mooie jaren gehad.

*Gerda Leeuw*

## Perenijsje doet beiden stralen...

Meneer Veenstra is een zachtaardige man, die veel pijn heeft en zijn bed niet meer uitkomt. Hij heeft twee betrokken dochters, en drie schattige kleinkinderen. Het is bloedheet vandaag. Zijn dochter komt op bezoek met haar jongste dochter, een peutertje. 'Mag ze een waterijsje?', fluister ik naar de moeder. Ja, dat mag. Ik kom terug met een perenijsje. De kleindochter straalt, als ik het aan haar geef, en meneer Veenstra straalt even hard mee. Zo had ik hem nog niet gezien.

*Lina Oomen*

## Aardbeienijs als ontbijt

In het hospice geldt een wensdieet. De gasten mogen eten wat ze graag willen. Vanochtend serveer ik aan mevrouw Greve aardbeienijs met slagroom als ontbijt. Op bed. Ze geniet ervan.

*Lina Oomen*

# VOOR MIJ GEEN SOEP



'Wij hebben het afgelopen weekend alvast Kerst gevierd', vertelde meneer P. op een sombere dag in oktober toen hij zijn intrek nam in het hospice en ik op zijn aanwijzingen zijn tas uitpakte. Zijn ogen twinkelden.

'Mijn schoondochter wist niet wat ze mij cadeau moest geven en heeft uiteindelijk een doosje aanmaakblokjes gekocht.' Er verscheen een brede glimlach op zijn gezicht. 'Ik word namelijk opgestookt.'

De toon was gezet.

'Ik loop even met je mee naar de woonkamer', zei hij, nadat alle spullen een plekje hadden gekregen. Van lopen is allang geen sprake meer.

Meneer P., een man van 68, heeft ALS en verplaatst zich in een rolstoel. En hij niet alleen. Ook zijn vrouw is door verschillende aandoeningen al meer dan twintig jaar niet meer mobiel. Samen vormen ze een eenheid. Praten in alle openheid en met humor over hun situatie. 'Huilten doen we óók samen.'

Toen een van de zoons meezwom in de Amsterdamse grachten om aandacht te vragen voor de afschuwelijke ziekte van onder anderen zijn vader, lag meneer P. bij de finish. Op een brancard van de Wensambulance. Een belangrijke reden om naar het hospice te komen is de aanwezigheid van een koppelbed. Met een paar eenvoudige handelingen kan er een matras aan een eenpersoonsbed

worden bevestigd. 'Zo fijn om weer eens tegen elkaar aan te kunnen liggen', aldus meneer P.

Aan de binnenkant van een keukenkastje hangt het soeprooster en ik zet mijn naam op de lijst. 'Welke soep vindt u lekker?', vraag ik aan meneer P. die bij de keukentafel is gaan zitten. 'Wanneer ben jij aan de beurt?', is zijn wedervraag.

'21 december', antwoord ik.

Hij schudt zijn hoofd en kijkt mij glimlachend aan. 'Dan hoeft je met mij geen rekening te houden.'

Ik slik. Meneer P. heeft een euthanasiewens en zal er dan dus niet meer zijn.

**'Hij die gaat sterven, groet u'**

Inmiddels zijn we een paar weken verder. Meneer P. en zijn vrouw hebben een gesprek gehad met de SCEN-arts. De datum is gekozen.

'Het is goed zo', zegt hij als ik vraag hoe het voor hem is. 'Aan de buitenkant is niet zoveel te zien, maar de binnenkant...'

Hij wijst naar zijn hoofd. 'Mijn draagkracht neemt af.'

Ik meende al een subtiele verandering te zien in de blik in zijn ogen. Alsof hij zich langzaam maar zeker aan het onthechten is.

Ik schenk koffie in. Voor meneer P. een 'dure' met alles erin, voor zijn vrouw een cappuccino met twee zoetjes.

Even later laat hij mij een filmpje zien waarin zijn negen maanden oude kleindochter schaterlachend het ene hapje eten na het andere wegwerkt. Voor het eerst zie ik tranen in zijn ogen. Ik slik de brok in mijn keel weg.

Zo verdrietig dat hij zijn kleindochtertje niet zal zien opgroeien.

Zo pijnlijk dat hij niet bij de trouwdag van zijn zoon aanwezig zal zijn.

Zo krachtig dat hij de regie over zijn eigen leven houdt.

Zo moedig om datzelfde leven los te durven laten.

Zo verrijkend om een klein stukje met hem mee te mogen lopen.

De avond waarop de euthanasie plaats zal vinden heb ik dienst en neem ik afscheid van meneer P.

'Hij die gaat sterven, groet u', waren zijn laatste woorden.

*Corrine Meijer, vrijwilliger Hospice Zwolle*

## Uit de praktijk

Hans van den Bosch (bestuurslid bij VPTZ Bommelerwaard en redacteur bij de Antenne) was meer dan dertig jaar huisarts op het platteland en maakte veel mee met zijn (terminaal) zieke patiënten. Voor de Antenne schreef hij de verhalen op.



# Op het platteland

**Zaltbommel is jarenlang een flink achtergebleven gebied geweest. Rond 1900 was er nog hongersnood en overstromingen, lang tapte je drinkwater alleen via pompen op straat en pas rond de Tweede Wereldoorlog is begonnen met de aanleg van een rioleringsstelsel.**

Toen ik er in 1977 als huisarts kwam was het nog echt platteland. Het was gewoon een dorp, weliswaar met al eeuwenlang stadsrechten. Veel huizen in de oude binnenstad waren in verval, een aantal huizen aan de dijk liep jaarlijks onder water en het was duidelijk dat de bevolking op dit eiland tussen Maas en Waal lang grote armoede had gekend. Dat had ook zijn weerslag op de sociaaleconomische situatie, er waren veel laaggeletterde en arme inwoners.

Ook als huisarts merkte je dat je op het platteland woonde. Het was veelal sociale geneeskunde dat je bedreef; familiearts omdat veel mensen en hun kinderen hier bleven wonen, levenslooptokter van veelal grote gezinnen en families. Bevallingen, hulp na straatongevallen, taken als politiearts en gemeentelijk lijkschouwer, psychiatrie; allemaal facetten die pas later werden overgenomen door alle instanties die er nu zijn. Ik heb ook nog een tijdje het zuigelingenconsultatiebureau gedaan. Er was veel overleg met maatschappelijk werk en wijkverpleegkundigen. Kortom, je gaf meer dan alleen medische adviezen.

Zo was er een gezin met vier kinderen waarvan de ouders sociaal zwak waren en niet konden lezen en schrijven. Zij werden ook begeleid door maatschappelijk werk. Die instantie had hen een keer uitgelegd dat het prima was dat de hond uit dezelfde pan at als het gezin. Er werd uitgelegd dat dan eerst het gezin moest eten en daarna was de rest voor de hond. Toen ze daarna bij mij op het spreekuur kwamen vroegen ze mij raad. Ze waren de volgorde vergeten: wie mocht nu als eerste eten?

Maar wat niet is veranderd: Nog steeds komen terminale patiënten naar huis om daar hun laatste dagen door te brengen. Samen met een wijkver-

pleegkundige begeleidde ik dat proces. Dat was ook een taak waar ik in mijn opleiding amper iets van had gehoord.

Ik heb mijn opleiding als co-assistent in een academisch ziekenhuis genoten, de medische faculteit Rotterdam (thans Erasmus M.C.). Geneeskunde in een academisch ziekenhuis is iets heel anders dan die op het platteland, zoals het Zaltbommel van toen. En daar sta je dan: 27 jaar oud, nauwelijks levens- of praktijkervaring. Maar heel veel kennis van ziektes die haast nooit voorkomen, terwijl je patiënten met dagelijkse huis-, tuin- en keukenkwaltjes nooit in het ziekenhuis zag.

In het Zaltbommel van toen waren er nog boerderijen die geen gas, water of elektra hadden en waar de melkboer water en gasflessen bezorgde. Het meeste werd zelf verbouwd en er werd soms nog thuis geslacht.

De meeste mensen woonden in de binnenstad van het oude vestingstadje. Daaromheen werden nieuwe huizen gebouwd met meestal een grote tuin zodat mensen zelf hun groenten konden verbouwen.

In het begin moest ik wennen aan het dialect van de Bommelaren. Er waren nog mensen met bijnamen, die ik moest leren kennen.

Destijds moest men nog zelf het voedsel klaarmaken. Ook de babyvoeding. Kant-en-klaar voeding bestond nog niet. Het eetpatroon was veel minder gevarieerd. De groenten en fruit van het seizoen. Er werd nog veel ingemaakt en geweekt. Buitenlandse maaltijden begonnen een beetje door te dringen, voornamelijk Italiaans en Chinees eten.

Maar verder was het veel: *errepels*, *gruunte* en een *stukske vlees meesju*, *gruun mee witte* (snij- en witte bonen) en *errepels mee beuling* (soort worst). Niks geen fastfood.

Ook voeding was tijdens mijn opleiding een ondergeschoven kindje. Vroeger werkte een diëtiste alleen in een ziekenhuis en speelde vooral een rol bij maag- en darmziekten. Tegenwoordig werken zij ook in de thuissituatie en werkt de huisarts ook met hen samen.

# Bezorgde goede raad

In de terminale zorg zien we dat door het ziekteproces er al snel een eiwitgebrek ontstaat. Hierdoor is er vaak spierzwakte en vermoeidheid. De diëtist kan dan, door extra eiwitten voor te schrijven in de vorm van voedings-supplementen, helpen om dat te voorkomen of een stuk te verbeteren. Dit gebeurt ook bij andere langdurige ziekten, zoals bij chronische longpatiënten. Maar de grootste uitdaging is toch het toenemende probleem van overvoeding en adipositas. Het leefpatroon is, mede door de komst van fastfood, dusdanig veranderd dat bij veel mensen 'de BMI toeneemt richting hun schoenmaat'. En dat zijn heel andere problemen dan in de jaren 70 en 80.

Iets dat zeker ten gunste is veranderd: in de afgelopen decennia zijn met name de oude binnenstad en de stadswallen dusdanig mooi opgeknapt dat een bezoek aan ons vestingstadje nu zeker de moeite waard is. Ik ben stadsgids in Zaltbommel dus als u van tevoren waarschuwt kan ik u wellicht een rondleiding geven.



**Ik zie de bezorgde blik in de ogen van de moeder als ze me wijst op het uitgestalde eten en drinken. Druiven, koek, frisdrank, water en snoep staan op de tafel naast het bed van haar zoon Jan. Of ik wil zorgen dat Jan wel voldoende eet en drinkt, drukt ze me op het hart. 'In de keuken is nog meer te vinden hoor.'**

Het is mijn allereerste inzet en overrompeld knik ik haar geruststellend toe. Jan ziet het aan en zwijgt. Haar zoon woont al lang elders, maar voor het laatste stukje van zijn leven is hij weer bij z'n moeder ingetrokken. Ik blijf bij Jan achter, als moeder na nog een aantal goedbedoelde en liefdevolle woorden naar boven vertrekt.

Ondanks de bezorgde raad van zijn moeder om snel te gaan slapen, komt Jan, hoewel met moeite, uit bed. Mijn hulp hierbij aanvaardt hij graag en hij komt naast me op de bank zitten. Aan slapen heeft hij geen behoefte, aan praten des te meer. Ik luister terwijl Jan me vertelt over zijn leven: zijn jeugd, het volwassen worden, de hoogte- en dieptepunten en alles wat hij nog zo graag had willen doen. Ik luister, maar merk dat de bezorgde moeder ook mijn gedachten bepaalt. Moet Jan niet gaan slapen, moet hij niet wat eten... of tenminste drinken? Ik worstel met deze vragen, terwijl Jan steeds dichterbij is komen zitten en uiteindelijk de meest comfortabele houding heeft gevonden. Leunend in de kussens en tegen mij aan, vervolgt hij zijn levensverhaal.

Mijn blik glijdt weer naar de tafel met de druiven, koek en drinken. En naar het bed... het is inmiddels al diep in de nacht. Ik voel me verantwoordelijk en tegelijk irriteert het me dat ik daardoor minder goed luister

dan ik zou willen. Vanuit mijn verantwoordelijkheidsgevoel probeer ik Jan een aantal keren te stimuleren om wat te eten en te drinken. Dit doorbreekt de intimiteit en ik zie Jan worstelen met de koek. Door z'n ziekte maakt hij nauwelijks meer slijm aan en gaat slikken moeizaam. Hij lijkt er bijna in te stikken. Als ik voorstel dat hij de koek kan laten liggen, gaat Jan gretig en zichtbaar opgelucht op dit voorstel in. Ondertussen bedenk ik me wat ik z'n moeder ga zeggen als ze vraagt of hij nog gegeten en gedronken heeft. Want ook de druiven en het drinken laat hij staan, als ik hem de keuze geef. Hoe belangrijk is eten en drinken nog als iemand aangeeft niks te willen...?

Jan merkt op dat het fijn praten is met mij, want zijn moeder maakt zich zo snel bezorgd. Ze schiet in oude patronen en ze luistert niet onbevooroordeeld, merkt hij op. Terwijl hij dit zegt, zie ik zijn blik naar de tafel met eten en drinken gaan. Maar dat is met moeders altijd zo volgens Jan.

Tijdens het donker van de nacht besluit ik dat te doen waarvan ik denk dat Jan dat prettig vindt. Het gaat immers om hem. Ik ben er voor hem en hij is een volwassen man die eigen keuzes kan maken. Ook al is hij stervend. Want helder is hij zeker nog, ondanks dat ik hem zienderogen achteruit zie gaan. Al luisterend naar zijn levensverhaal verglijdt de nacht. Jan heeft mijn volledige aandacht en tegen 7 uur die ochtend rondt hij zijn levensverhaal af. Als zijn moeder even later vraagt hoe de nacht was, klinkt vanuit het bed zachtjes dat het een goede nacht was. In de loop van de ochtend wordt Jan in het ziekenhuis opgenomen, waar hij de volgende dag sterft.

Jannie Visser

## Ik zou het niet kunnen

*Verhalen over leven, liefhebben en loslaten*

Annelies Brinkhuis is ritueelbegeleider bij afscheid, dat is iemand die nabestaanden helpt bij het invullen van de afscheidsceremonie. In het boek deelt ze haar observaties en ervaringen met gezinnen in de aanloop naar een uitvaart. Verhalen die elk op een zachte, humorvolle manier doen glimlachen, verbazen of ontroeren.

In de talrijke, korte verhalen krijgt de lezer een kijkje achter de voordeur in tijden van verdriet en stress. Annelies weet te raken door op een liefdevolle, objectieve manier aan te geven wat er gebeurt. Juist door niet expliciet te zijn, weet ze op een knappe manier duidelijk te maken wat er niet gezegd wordt en hoe de betrokkenen zich voelen. Ze laat de lezer ontdekken dat er vele manieren zijn om blij te geven van liefde of om te gaan met verdriet. De steeds wisselende hoofdpersonen zijn divers, maar zo herkenbaar dat ze lijken op de mensen die we kennen als burens, mensen in de supermarkt of de eigen familie.

Annelies Brinkhuis (1971) studeerde gezondheidswetenschappen en werkte onder meer in de geestelijke gezondheidszorg als sociotherapeut en verpleegkundige. Sinds 2015 voorziet ze als ritueelbegeleider in een groeiende behoefte aan een meer op persoonlijke betekenis gerichte invulling van de afscheidsceremonie. Interessant om te lezen hoe gereageerd wordt op deze nog onbekende professional in uitvaartland. Daarnaast geeft het een kijkje in de uitdagingen, twijfels en ook de voldoening die de uitoefening van dit vak met zich meebrengt. Een vermakelijk en ontroerend boek dat een humorvolle spiegel biedt op hoe wij afscheid nemen.

*Marian van der Veen*

Auteur: Annelies Brinkhuis  
 Uitgever: Van Warven  
 Omvang: 195 pagina's  
 Prijs: € 14,95



## Troost

*Als je iemand mist*

Je verdriet delen is de oudste en misschien wel de meest doeltreffende vorm van troost, zo stelt Hella van der Wijst in haar boek. Troost bevat ervaringsverhalen van mensen die een geliefde verloren. Daarnaast geven rouwdeskundigen en wetenschappers vanuit verschillende invalshoeken hun inzicht over troost. Van der Wijst heeft dit boek geschreven naar aanleiding van gesprekken die ze heeft gevoerd voor het tv-programma Ik mis je.

De ervaringsverhalen uit het boek kunnen de lezer troost bieden. Het boek is niet bedoeld om de pijn en het verdriet bij de ander weg te nemen, maar om te delen. Het spreekwoord zegt immers 'gedeelde smart is halve smart'. Troost is delen, weten dat je niet de enige bent die rouwt.

Een gemakkelijk leesbaar boek en daardoor erg toegankelijk. Je kunt willekeurig een hoofdstuk lezen. De ene ervaring lees je als een verhaal, terwijl een andere je (persoonlijk) intens kan raken. Wellicht omdat je er iets van je eigen pijn en verdriet in herkent. Het mooie van dit boek is dat je er niet per se een lezer voor hoeft te zijn. Je kunt het verhaal ook zien via de links, die verwijzen naar het desbetreffende tv-programma. Het boek biedt tevens de weg naar andere vormen van troost, zoals muziek, gedichten of lotgenotencontact.

Ook de pagina's met quotes geven tips en verschillende invalshoeken. Een boek waar iedereen die een geliefde mist troost uit kan putten. Een boek voor in de boekenkast. Het kan zowel rouwenden troosten én omstanders helpen om te troosten. Het boek biedt ook praktische handvatten zoals de top tien van do's en don'ts. De theoretische achtergrond is eveneens duidelijk geschreven en geeft verdieping aan de ervaringsverhalen.

Troost is geen boek om in één ruk uit te lezen. Overdaad schaadt, zo merkte ik. Na een aantal verhalen heb ik het boek weggelegd, om op een later moment verder te lezen. Je doet het boek, de ervaringen, de geïnterviewden, meer recht om gedoseerd te lezen. Ook geschikt om cadeau te geven of uit te lenen.

*Jannie Visser*

Auteur: Hella van der Wijst  
 Uitgever: KokBoekencentrum, Utrecht  
 Omvang: 192 pagina's  
 Prijs: € 20,00

## Sterven als een stoïcijn

*Filosofie bij ziekte en dood*

In het boek deelt de schrijfster haar filosofische denkbeelden over de periode die volgt op de diagnose terminale kanker van haar man Paul. Enerzijds is dit het verhaal van Pauls ziekte, de behandelingen, complicaties en zijn sterven. Anderzijds doet Marja retrospectief onderzoek naar handvatten in de stoïcijnse filosofie die onder deze omstandigheden richting kunnen geven aan de verwerking en een zo goed mogelijke invulling van het leven.

Als stoïcijnse filosofe hamert Marja erop dat het niet zinvol is te blijven hangen in verzet tegen zaken waar je geen invloed op hebt, zoals ziekte en dood. Als er geen ontkomen aan is, kun je een stap verder gaan door acceptatie en het zoeken naar de weg die voor jou het beste is. De lezer maakt kennis met de rationele benadering van de stoïcijnse filosofie aan de hand van de denkbeelden van onder anderen Aristotelis, Epictetus, Marcus Aurelius en Seneca. Dit levert aanknopingspunten op en zelfs handzame leefregels.

Het boek leest licht. De filosofische onderbouwingen zijn goed te volgen en door de vermenging met praktische voorbeelden nergens stoffig of taai. De afwisseling tussen de verhalende en beschouwende hoofdstukken is prettig. Pauls ziekteverloop is interessant omdat het laat zien hoe belangrijk communicatie met artsen is en hoe hij geleidelijk de grenzen noodgedwongen verlegt. Hij laat zich kennen als een man die uiteindelijk niet met tegenzin sterft hoewel hij heel graag leeft. En precies dat, onderschrijft Marja, is een stoïcijnse levenshouding.

Marja Havermans is filosoof en tekstschrijver/redacteur. Sinds 2012 voert ze socratische gesprekken en begeleidt ze interviews. Verder geeft ze lezingen en cursussen in de filosofie. Met het boek als uitgangspunt ontwikkelde Marja ook een presentatie stoïcijnse levenskunst.

*Marian van der Veen*

Auteur: Marja Havermans  
Uitgever: Damon  
Omvang: 157 pagina's  
Prijs: € 19,90



## Het uur blauw

*Afscheid zonder nabijheid*



Johan Terryn, een Vlaamse acteur, columnist en coach, verloor zijn vader midden in de eerste lockdown. Rouwen en verdriet delen, werd sterk beperkt door de omstandigheden. Hij sprak wekelijks een column in op de radio over zijn rouw. Vele luisteraars vertelden hem spontaan hun eigen verhaal. Met twaalf van hen ging hij elk afzonderlijk in gesprek tijdens een wandeling die stevast begon in het pikkedonker en eindigde bij zonsopgang, Het uur blauw. Het is een magisch moment dat uur blauw. De gesprekspartners arriveren in het donker en zien de zonsopgang, het uur van verandering, het uur van hoop en moed naarmate de zon haar intrede doet. Er is nu een boek verschenen met als titel Het uur blauw. Boeiend en invoelbaar hoe moeilijk het is om in coronatijd zonder nabijheid, zonder een laatste groet, zonder koffietafel, zonder uitgebreide familie en vrienden, afscheid te nemen van die je lief was. Aanwezig zijn, aanraken, zien, voelen. Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend totdat het niet meer kan. Over dat gemis gaat dit boek.

Het is een prachtig vormgegeven boek met kleine tekeningen en teksten in blauw en zwart. De gesprekken met de nabestaanden worden afgewisseld met dagboekfragmenten en columns van Johan Terryn zelf. De omstandigheden in Vlaanderen zullen niet altijd dezelfde zijn als bij ons maar dat doet aan de herkenbaarheid en invoelbaarheid niets af. Voor iedereen een belangrijk boek. Het doet je beseffen hoe belangrijk nabijheid is in tijden van rouw en hoe moeilijk velen van ons het de afgelopen tijd hebben gehad.

Voor degenen die liever luisteren dan lezen is er ook een podcast met dezelfde titel. Daarin vertellen deze twaalf mensen elk in een aflevering van een half uur hun verhaal.

*Gerda Leeuw*

Auteur: Johan Terryn  
Uitgever: Lannoo  
Omvang: 224 pagina's  
Prijs: Hardcover € 22,99, e-book € 17,99, podcast (gratis) via [www.johanterryn.com/podcast](http://www.johanterryn.com/podcast)

# Als de gast totaal wordt genegeerd...

Een dochter zit naast het bed van haar vader met wie ze geen contact meer krijgt. Er is ontkenning van de situatie en veel emotie. Je gaat een kop koffie voor haar halen. Als je weer in de kamer komt, staat de nieuwe verpleegkundige aan de andere zijde van het bed en probeert, over het hoofd van vader heen, tot de dochter door te laten dringen dat haar vader toch echt zal sterven en dat ze dit maar beter onder ogen kan zien. Je hebt deze manier van doen al een paar keer eerder meegemaakt. Hoe zou een situatie als deze kunnen worden voorkomen? Wat zou jij doen?

## Ook al lijkt er geen contact, dit is niet te manier

Ik zou de nieuwe verpleegkundige even apart nemen en haar proberen uit te leggen dat het niet de manier is om over het hoofd van de gast heen over de situatie van de gast te praten, ook al lijkt er geen contact. Als de dochter er nog niet aan toe is om te bevatten dat haar vader gaat overlijden en ook nog volop worstelt met haar emotie, dan mag je toch ten minste verwachten dat daar begrip voor is. Mocht de verpleegkundige weer dit gedrag gaan vertonen dan zou ik het doorgeven aan de coördinator. Elk hospice is een huis vol liefde, en het is de kunst om dit te allen tijde te laten zien.

**Rinus van de Nouwland**, vrijwilliger Hospice Haarlem en Omstreken

## Vergeet je eigen interpretatie dat de gast het niet hoort

Door de fysieke situatie van een bewoner of gast in een hospice kan het zo zijn dat de bewuste persoon eigenlijk nergens meer op reageert. Gesprekken 'over het bed heen' mogen toch niet voorkomen. In mijn tijd, bijna zes jaar in het hospice, heb ik dat helaas toch een paar keer meegemaakt met familie en soms met een verpleegkundige. Men zou moeten weten dat het gehoor bij terminale personen meestal tot aan het moment van overlijden nog aanwezig blijft.

Of dat altijd zo is, is natuurlijk vaak niet te zeggen omdat soms de communicatie ontbreekt. Maar juist daarom moet je over het bed heen altijd uitkijken wat er gezegd wordt. Als vrijwilliger zou ik diegene apart nemen en uitleggen dat men voorzichtig moet zijn met hetgeen aan het bed wordt besproken. Praat dus gewoon tegen de gast alsof hij/zij het hoort. Doe gewoon zoals je anders ook zou doen en vergeet je eigen interpretatie dat hij of zij het vast niet hoort.

**Anton Bood**, Zoetermeer

## Overige reacties

Normaal gesproken roept een stelling met de vraag 'Wat vind jij?' aardig wat reacties op. Dit keer is het aantal blijven steken op slechts drie... Vindt u het lastig om een collega aan te spreken op zijn/haar gedrag? Of ligt de moeilijkheid in het gegeven dat het in dit geval om een beroepskracht gaat? Wij zijn benieuwd naar uw reacties! U kunt ze sturen naar: [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl)

## Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Rinus van de Nouwland** krijgt het boek *Klaar. Afscheid van moeder en zoon* van F. Starik toegestuurd. Zijn reactie staat op deze pagina en in de Antenne Flits die begin juni is verstuurd.

## Colofon

**Redactie:** Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit, Marian van der Veen en Jannie Visser

**Eindredactie:** Marie-Christine Koestal

**Fotografie:** Pixabay pag. 1, 2, 3, 7, 10, 11, 16, Pag 4 en 5 Ron Moelijker, Pag. 6 Eric-Jan Wissink, Pag 8. Lansingerland, Pag. 9 Angeleverd door geïnterviewde.

**Vormgeving:** Van Lint in vorm

**Uitgever:** VPTZ Nederland

**ISSN:** 1572-2414

**Prijs:** € 20,- per jaar

**Oplage:** 9300

**Druk:** Veldhuis Media BV (Raalte)

De Antenne is ook als PDF beschikbaar op [www.vptz.nl/antenne](http://www.vptz.nl/antenne).



## Nieuwe Wat vind jij?

## Ga jij mee in ongeremde eetlust?

Door de medicijnen die hij gebruikt heeft Jan een ongeremde eetlust. Hij is al behoorlijk aangekomen en eigenlijk is verdere gewichtstoename niet wenselijk. Je hebt al een uitgebreid ontbijt voor hem klaargemaakt, bestaande uit een kom havermoutpap, een gebakken ei en drie boterhammen. Het smaakt meneer uitstekend en hij vraagt je om nog een boterham. Ook die eet hij met smaak op. En dan geeft hij aan nog wel zin te hebben in een beschuit met kaas. Wat zou jij doen?

## Wilt u hierop reageren?

Mail uw reactie voor 15 augustus 2021 naar [antenne@vptz.nl](mailto:antenne@vptz.nl). Onder de inzenders wordt het boek *Je geld of je leven, Uitdagingen bij een ongeneeslijke ziekte* van Nellie Lobbezoo verloot.

Bijdragen voor deze rubriek mogen niet langer zijn dan 150 - 200 woorden. Graag volledige naam en woonplaats en/of organisatie vermelden.



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg  
Nederland

*Als sterven dichtbij komt*

VPTZ Nederland  
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort  
Tel. 033 - 760 10 70, [info@vptz.nl](mailto:info@vptz.nl), [www.vptz.nl](http://www.vptz.nl).