

Het magazine van hospice Heuvelrug



huis van de tijd

Jubileumuitgave

Vier het leven!

25
jaar

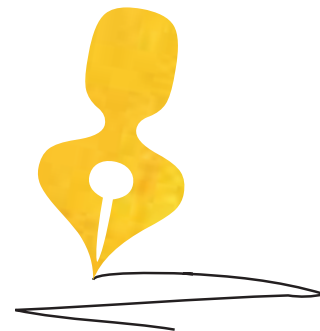


onderdeel van

warande

Editie 2024-2025

Tijd



‘Hoe ouder ik word, hoe meer ik beseft dat tijd het meest waardevolle geschenk is dat we hebben’

Ik las deze uiting op een online platform en plaatste meteen een stevige duim omhoog. Deze zin intrigeert mij, omdat ik zelf een vijfenvijftig plusser ben en de tijd inderdaad steeds waardevoller ervaar. De beleving van tijd verandert gedurende het leven. In onze jeugd jaren kon de tijd eindeloos aanvoelen. En de tijd lijkt sneller te gaan naarmate we ouder worden. Soms is factor tijd ineens heel fundamenteel. Bijvoorbeeld door een ziekteproces, als de levensverwachting korter is dan gehoopt. Zoals in ons hospice: in het Huis van de Tijd.

Als de dood naderbij komt, krijgt de tijd een ander perspectief. Worden schijnbaar kleine momentjes van grote betekenis. En er is meer behoefte om beelden vast te houden en nieuwe herinneringen te maken. Om te herdenken, gedenken, dingen uit te spreken, te eren, te toosten en te vieren. Het vieren van het leven houdt echt niet op in het hospice. Integendeel.

Zo ook bij het jonge bruidspaar, ze maakten tijd om tijdens hun huwelijksdag oma te bezoeken. Onze gast Margje keek er verlangend naar uit. En gelukkig kreeg ze die tijd ook. Toen kleindochter met haar kersverse echtgenoot binnenschreed straalde Margje van trots. Het was een emotioneel moment voor iedereen die er getuige van was. Deze dierbare herinnering zal groeien als een diamant, zeker nu oma Margje is overleden.

Ik herinner mij ook de spanningen rondom een geliefde broer die vanuit Suriname naar Nederland vloog. Hij kwam over om afscheid nemen van zijn terminaal zieke zus Maria. Het vliegtuig landde,

na een flinke vertraging, op Amsterdamse bodem. Vanaf Schiphol reed haar broer direct door naar het hospice. Broer en zus hebben, nog net op tijd, een etmaal met elkaar kunnen doorbrengen. Die net-op-tijd-ervaringen zijn vaak heel aangrijpend voor alle betrokkenen.

Intens is ook een zwangerschap in de familie. Het toelevens naar de geboorte van een kind. Het is regelmatig een laatste levensdoel van de gast. Een reden om grenzen te verleggen. Zal ik het kindje nog gaan zien? Wat soms onmogelijk wordt geacht blijkt dan toch mogelijk. Met alle moed en kracht, die onze gast André in zich heeft, leeft hij toe naar de geboorte van zijn kleindochter. Tijdens mijn avonddienst help ik hem met beeldbellen om voor het eerst zijn kleindochtertje te kunnen aanschouwen. Het kleine mensje in de armen van zijn zoon ontroert hem zeer. Na een poosje bewonderen zegt hij met een brede glimlach: “Hier ligt een intens gelukkig man”. André heeft die specifieke avond zijn ultieme doel bereikt en sterft niet lang daarna.

In een kortere tijdspanne is er de wil om nog dierbare momenten mee te kunnen maken. Het digitaal meeleven met het afzwemmen van je kleinkind... Uitzien naar de verkiezingsuitslag van het kabinet... de laatste verjaardag met wellicht een bescheiden feestje... De uitreiking van een diploma... Of de naderende datum van een huwelijksjubileum. Beide echtelieden bidden dagelijks om samen te kunnen vieren...

Dit wens ik iedereen toe: waardering voor de kostbare tijd in ons leven.

Claire van Spanje-Blom
Verpleegkundige

Colofon

Huis van de tijd is een jaarlijkse uitgave van Hospice Heuvelrug. Het magazine is voor donateurs, geïnteresseerden en relaties. Heeft u een idee voor een onderwerp, wilt u reageren of wilt u een extra exemplaar ontvangen? Stuur u dan een mail, met uw naam en adresgegevens, naar redactie@hospice-heuvelrug.nl

Redactie

Sandra de Goeij, Lidewij Hartman,
Mariëtte Ippel, Claire van Spanje en
Wilma Verkerk

Fotografie

Floran van Poecke
Ontwerp, vormgeving en druk
Vandenbergh, Bunnik

Proostmoment

Vrijdag 22 maart hebben we ons 25 jarig bestaan met collega's en vrijwilligers gevierd. We hebben een speciaal proostmoment gehouden om te proosten op het thema van 25 jaar hospice Heuvelrug: vier het leven.

Dit proostmoment is mogelijk gemaakt door een mooie gift van een gast.

Zij heeft na haar overlijden geld gedoneerd. Ze wilde geen bloemen bij haar uitvaart, maar een donatie voor het hospice. Met haar zoons hebben we besproken dat we het geld voor dit moment wilde inzetten. Zij waren er het gelijk mee eens dat hun moeder een proost op “vier het leven” zeer zou waarderen.

Vier het **leven!**

Met dat motto viert hospice Heuvelrug in 2024 haar 25-jarig jubileum. Al zo lang is het hospice een warme en gastvrije plek voor mensen in hun laatste levensfase. En in al die jaren ervaren gasten, naasten, medewerkers en vrijwilligers dat het vooral over het leven gaat in het hospice. Daarom staat 'vier het leven!' centraal tijdens onze jubileumactiviteiten. Gedurende het jaar organiseren we activiteiten om ons jubileumjaar glans te geven.

25 jaar... wat een tijd en wat een hoeveelheid aan verhalen en herinneringen. Vanaf het begin van het hospice (1999) zijn de namen van alle gasten opgetekend in prachtige handgebonden boeken. Het zijn er inmiddels zes. Alle namen van onze gasten blijven zo in herinnering.

Bij de laatste herdenkingsbijeenkomst heeft onze geestelijk verzorger Emma Schotveld woorden gesproken over het onderwerp tijd. Bij verblijf in het hospice kom je in een ander ritme,

buiten de gewone tijd. De dingen voelen anders aan en verlopen anders dan je gewend bent. Soms raakt alles in een stroomversnelling, soms gaat het juist om vertraagde tijd. Hoe je als naaste de tijd beleeft kan ook anders zijn dan als gast zelf. Of hoe wij als medewerkers de tijd ervaren.

Dat is ook wat we in het hospice proberen te doen; ruimte te scheppen voor het beleven van persoonlijke tijd. Ruimte voor verdriet en troost. Maar ook ruimte voor genieten, humor en gezelligheid.

U bent van harte welkom in ons hospice.

Een hartelijke groet,

Wilma Verkerk-Veldhuizen
Manager zorg

In deze **editie**

Column van Claire	02
Voorwoord & inhoud	03
Toen en nu	04
Herdenking	06
Vrienden van	07
Algemene informatie	14
Verhaal van vrijwilliger	16
Terugblik	17
Veelgestelde vragen	20



Petra Tasseron, rechts, doet samen met haar leidinggevende mee aan een teamuitje.



Rianne Kuijer aan het werk

Oog voor detail en liefde voor zorg maken het hospice

Petra Tasseron werkt nu als verpleegkundig specialist bij Warande. Maar 25 jaar geleden stond zij aan de wieg van het hospice hoe het nu is. Eind twintig was ze toen. Rianne Kuijer is verpleegkundige en werkt sinds januari van dit jaar bij het hospice. En zij is nu eind twintig. Samen kijken ze naar het hospice van toen en nu.

Niet teveel

Rianne begint meteen met vertellen: "De zorg die je geeft, daar draait het om. Je draagt echt bij aan het laatste stuk. Dat zo mooi mogelijk maken voor gast en naaste. Wat je doet is de dag zo speciaal mogelijk maken met wat haalbaar is. Dat is zo mooi aan het werk. En dat doen we door te luisteren en niet teveel te willen." Petra werkte als avond-nacht-weekend-hoofd (ANW-hoofd) bij Warande en hoorde van de plannen voor een hospice. "Ik kwam uit het ziekenhuis en vond de overgang naar een verzorgingshuis erg groot. Het werk van een ANW-hoofd was niet vergelijkbaar met nu. Ik kon daar mijn ei niet helemaal in kwijt en een hospice opzetten leek me interessant. En dan de eerste

gast verwelkomen. Bedden en inrichting was er wel, maar de echte aankleding is gaandeweg gekomen. In het begin was het een beetje behelpen, het was vrij kaal allemaal", vult Petra lachend aan.

Leven toevoegen

Niet alleen de aankleding is veranderd, vertelt Petra. "Er is veel ontwikkeling geweest in deskundigheid. Iedereen is palliatief geschoold en we hebben consultverpleegkundigen palliatieve zorg. Wij begonnen gewoon, dus in het begin was het zoeken om je te ontwikkelen tot een echt hospice. Er was geen geestelijk verzorger of speciale begeleiding van naasten: dat deden wij gewoon erbij." Wat volgens Petra en Rianne

nog steeds voor gasten geldt is: niet alles hoeft meer. En ook: leven toevoegen aan de dagen. In 25 jaar is de technologie vooruit gegaan, maar dat is voor gasten van het hospice minder van belang zien beide professionals. "In het voeren van gesprekken is niets veranderd. Het hebben van oog voor detail en de liefde voor het geven van zorg, dat maakt het hospice. Daardoor kan je 25 jaar bestaan", legt Rianne uit. En ze vertelt verder: "We combineren oud en nieuw. Wat we vroeger op papier deden, doen we nu digitaal. Maar bijvoorbeeld aromazorg en veel aandacht hebben voor gasten, dat is niet te digitaliseren."

Zwaar

De kunst is om er achter te komen wat de dag de moeite waard maakt voor de gast. "En daarbij je eigen standaarden opzij schuiven", legt Rianne uit. "Wie heb ik voor me? En het bij de gast houden. Hele actieve of grootse dingen hoeft vaak niet, het kan ook heel klein zijn: een praatje of een wandelingetje in de zon." Volgens Petra vraagt dit veel van medewerkers en vrijwilligers. "Het werk is op die manier spiritueel zwaar. En het heeft invloed

op je ontwikkeling als mens. Daarnaast kan je te maken krijgen met heftige situaties. Ik weet nog dat ik samen met een vrijwilliger een gast verzorgde met een bloeding. Hij leefde nog een paar uur. Het was voor de vrijwilliger haar eerste avond."

Met elkaar

Vrijwilligers waren er vanaf het begin. In de beginjaren waren zij ook in de nacht verantwoordelijk samen met het ANW-hoofd. Petra: "Als verpleegkundigen hadden we dan onze telefoon 's nachts aan zodat zij konden bellen." Rianne vult aan: "Dat is nu niet meer nodig, maar gebeurt nog wel. Het is heel collegiaal. Iedereen heeft hart voor het hospice. Zonder vrijwilligers is er geen hospice. We moeten het met elkaar doen." Die verbinding was er in het begin en die is er nog steeds. Petra: "Het was wat informeler, maar die teamspirit is nog steeds hetzelfde. We hadden meer vrijheid en minder protocollen. Het was wat kneuterig." En dan: "De vrijwilligers masseerden ook wel eens onze voeten." Volgens Rianne is dat kneuterige en die verbinding er nog steeds. "Het is magisch hoe iedereen naar elkaar om kijkt."

Geschiedenis van hospices in Nederland

Begin jaren tachtig is de hospicebeweging in Nederland ontstaan naar voorbeelden in Groot-Brittannië. Twee stichtingen, Stichting Elisabeth Kübler-Ross Nederland en Stichting Elckerlijck, werden opgericht met als doel de hospicegedachte te verspreiden of – als onderdeel daarvan – een bewustwording op gang te brengen rondom het denken over leven en dood. In 1988 is het eerste hospice in Nederland opgericht: het bijna-thuis-huis in Nieuwkoop. Zes jaar later is hospice Rozenheuvel in Rozendaal geopend. Vanaf begin jaren 90 kwamen er meer hospices bij. Ook in of bij verpleeg- en verzorgingshuizen werden speciale 'hospice-afdelingen' of 'palliatieve units' opgericht. Zo heeft hospicezorg een plek gekregen in de reguliere gezondheidszorg.

Bron: <https://palliatievezorg.nl/hospice/historie/>

Hospice Heuvelrug is ontstaan uit een initiatief van de Stichting Palliatieve Zorgverlening Heuvelrug (SPZH) en de Algemene Stichting Ouderenzorg Zeist-Houten (ASOZ). De SPZH is opgericht in augustus 1994 met als doel: 'De terminale zorgverlening in de

Utrechtse Heuvelrug en omgeving doelmatig gestalte te geven en uit te bouwen, daaraan bekendheid te geven en de deskundigheid terzake te bevorderen. Deze zorgverlening gebeurt door middel van thuiszorg of dagopvang of een verblijf in een hospice. Uitgangspunt moet zijn dat de gast de zekerheid moet hebben het leven tot het laatste moment waardig uit te kunnen leven zonder levensverkortende of zinloze levensverlengende handelingen'. Het bestuur van SPZH kwam in contact met de ASOZ. Deze stichting exploiteerde woonzorgcentrum Heerewegen in Zeist en De Loericker Stee in Houten. De directie van Heerewegen keek ook naar mogelijkheden om een hospice te realiseren. Beide organisaties besloten samen te werken. Dit leidde tot het oprichten van hospice Heuvelrug gevestigd in Heerewegen.

Opening 1 maart 1999

Nadat verpleegkundigen, gespecialiseerd in de terminale en palliatieve zorgverlening, in dienst waren genomen en een netwerk van vrijwilligers was opgebouwd, ging het hospice op 1 maart 1999 open. Er waren toen vier gastenkamers en een huiskamer beschikbaar.

Herinnering

**Herinnering is altijd ergens
in het leven
een stille halte maken op de weg...
En dan terugzien
alles wat gegeven
en wat gekregen is.
En in een glimlach
even verwoorden
wat geen woord ooit zegt.**

A. van Wilderode

In 25 jaar hospice zijn er veel herinneringen gemaakt. We hebben veel gegeven en ook veel gekregen. Het is mooi om zo'n moment te koesteren, te vieren en even terug te zien.

Een stille halte maken op de weg. Dat doen we ook elk half jaar bij de herdenkingen van hospice

Heuvelrug. We zorgen elke dag voor onze gasten en hun naasten, met veel aandacht en inzet. Na een overlijden is er het ritueel van uitgeleide. Daarin wordt al even teruggekeken op het verblijf, stilgestaan bij de zorg en is er aandacht voor het verlies van de naasten. Daarna vraagt het dagelijks werk vaak snel weer alle aandacht, zijn er de andere gasten en komt er een nieuwe gast. De herdenking is een belangrijk moment voor de naasten, een gelegenheid om stil te staan bij hun verlies. Maar ook belangrijk voor ons als team van professionals en vrijwilligers. Nog een keer de namen noemen, terugzien op de zorg die gegeven is, glimlachen bij de herinneringen die boven komen.

Het hospice is een 'Huis van de Tijd', een huis van komen en gaan; van gasten, van medewerkers en vrijwilligers. Die stille haltes geven een adempauze, ruimte voor een glimlach en nieuwe inspiratie waarmee we verder kunnen!

Emma Schotveld
Geestelijk verzorger



25 jaar vriendschap...

Sinds de start van hospice Heuvelrug, 25 jaar geleden, is er veel hetzelfde gebeven. Om een klein aantal zaken te noemen: kwalitatief hoogstaande zorg, erg tevreden gasten en naasten, fijne en betrokken medewerkers en vrijwilligers. En toch is er ook best veel veranderd. Palliatieve zorg heeft maatschappelijk gezien meer betekenis gekregen, er zijn nieuwe richtlijnen gekomen, en ook de vriendenstichting maakte een belangrijke ontwikkeling door. Van een vriendenstichting die in de eerste jaren meebestuurde, naar een stichting die zich nu focust op fondsenwerving en het interesseren van donateurs, door het ontwikkelen van activiteiten.

Eigenlijk gaat de geschiedenis van de vriendenstichting verder terug dan 1999. Al in 1994 werd de Stichting Palliatieve Zorgverlening Heuvelrug opgericht, met onder andere als doel 'de terminale zorgverlening in de Utrechtse Heuvelrug doelmatig gestalte te geven'. Als belangrijk onderdeel daarvan werd het oprichten van een hospice gezien. Veel tijd en energie ging naar het zoeken van een geschikte locatie, organisatie en personeel, maar vooral ook naar het vinden van financiering. Dit laatste was een groot probleem, want financiering door de overheid bestond toen niet. Mede dankzij de Algemene Stichting Ouderenzorg Zeist (ASOZ) en de inspanningen van de toenmalige directeur van Heerewegen, kon Hospice Heuvelrug in 1999 van start.

Op dit moment bestaat in Nederland wel financiering voor hospicezorg, maar deze is niet toereikend voor de zorg die we bieden. Daarom wordt er ook een eigen bijdrage gevraagd van gasten. Als een gast deze kosten niet uit eigen middelen kan dragen, kan de vriendenstichting deze overnemen. Daarnaast draagt de stichting bij in opleiding en ondersteuning van vrijwilligers, in complementaire zorg en in speciale voorzieningen (evt. op gebied van huisvesting) die de gasten een warme en huiselijke sfeer geven.

Een paar verschillen tussen 1999 en 2024 op een rij:

- Waar hospice Heuvelrug in 1999 organisatorisch viel onder ASOZ, is dat Stichtse Warande geworden, nu beter bekend als Warande.



- In de beginjaren dacht het bestuur van de vriendenstichting mee in de discussie over wel of geen mogelijkheden tot euthanasie in hospice Heuvelrug. Tegenwoordig laat de vriendenstichting een dergelijke discussie over aan Warande.
- In 1999 sprong de stichting bij toen er een financieel verlies was ontstaan, tegenwoordig kiest de vriendenstichting ervoor om niet bij te dragen aan zaken die binnen de exploitatie thuishoren.
- Bij het eerste lustrum werd een symposium georganiseerd, dit jaar organiseren het hospice en de vriendenstichting samen een groot aantal activiteiten onder het motto: Vier het leven.



Dankwoord van de voorzitter

Al jaren doet een groep enthousiaste harlopers mee aan de Heuvelrugloop en haalt daarmee geld op voor het hospice.

Beste lezer,

Het is met een diep gevoel van dankbaarheid en trots dat ik me tot u richt ter gelegenheid van het zilveren jubileum van Hospice Heuvelrug. Al 25 jaar zijn wij, als Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug, bevoorrecht om ons in te zetten voor dit belangrijke werk, en vandaag willen we samen met u allen stilstaan bij deze mijlpaal.

Onze stichting heeft altijd gestreefd naar het creëren van een warme, huiselijke omgeving voor de gasten van het hospice. Dankzij de genereuze donaties van onze gewaardeerde donateurs hebben we talloze projecten kunnen realiseren die bijdragen aan dit doel. Het is deze warme sfeer die ons onderscheidt en die we koesteren in alles wat we doen. Daarnaast is het van het grootste belang voor ons dat het hospice toegankelijk blijft voor iedereen die in de laatste fase van het leven verblijf en zorg nodig heeft. Daarom zijn we er trots op om financiële ondersteuning te bieden aan gasten die zelf niet kunnen bijdragen, zodat zij de zorg en steun ontvangen die ze verdienen.

Ik wil graag mijn oprechte dank uitspreken aan al onze donateurs, wier vrijgevigheid het voortbestaan van het hospice mogelijk maakt. Aan onze onvermoeibare vrijwilligers, wier toewijding en liefdevolle zorg de ziel van ons hospice vormen. En aan de onmisbare medewerkers en verpleegkundigen van Warande, wier professionaliteit en toewijding elke dag het verschil maken voor onze gasten. Samen vormen we een hechte gemeenschap die zich inzet voor het welzijn van anderen. Ik ben diep dankbaar voor de steun en solidariteit die u allen toont.

Laten we samen, met hernieuwde energie en vastberadenheid, doorgaan met ons belangrijke werk en nog vele jaren van liefdevolle zorg en ondersteuning bieden aan degenen die het het meest nodig hebben.

Met warme groeten,

Michel Schilders
Voorzitter Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug

Help Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug

Draagt u ook uw steentje bij?

Regelmatig hebben familieleden of bekenden van een gast behoefte om iets na te laten aan het hospice. In de vorm van een gift, maar soms ook in de vorm van iets dat meer tastbaar is. Zie ook het voorbeeld op de cover van dit magazine. We zetten de verschillende mogelijkheden om Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug te steunen voor u op een rij.



Een tastbaar aandenken

Overlegt u met een medewerker of vrijwilliger als u iets tastbaars wilt doneren aan het hospice. Zij kunnen aangeven waar behoefte aan en ruimte voor is.

Nalatenschap

Via een nalatenschap kunt u, op uw eigen manier, bijdragen aan het hospice. Via uw notaris kunt u aangeven dat u wilt nalaten en op welke manier u dit wilt doen. Het hospice heeft de ANBI-status en is vrijgesteld van successierecht. Het volledige bedrag komt dus bij het hospice terecht.

Een andere manier om na te laten aan het hospice is via erfstelling. U benoemt Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug tot één van uw erfgenamen. U legt dit vast in uw testament. Hoeveel de stichting ontvangt, is afhankelijk van de omvang van uw nalatenschap en van het aantal mede-erfgenamen.

Uw notaris kan u meer informatie geven over de genoemde opties.

Een eenmalige gift

Denk aan de verjaardagspot van uw werk, geld vragen in plaats van bloemen bij een uitvaart, of bijvoorbeeld het geld dat u cadeau heeft gekregen bij uw huwelijksfeest. Op de website leest u hoe u dit kunt doneren aan onze stichting. U kunt ook mailen naar SVHH@warandeweb.nl.

Het leven is mooier met vrienden

Vriend worden kan al vanaf € 25,00 per jaar. Een hogere bijdrage is uiteraard welkom.

U kunt ook trouwe vriend worden door het doen van een periodieke schenking van vijf jaar of langer. Op deze manier kunt u deze gift volledig aftrekken bij uw aangifte van de inkomensbelasting. Het is niet nodig hiervoor een notariële akte op te laten maken. Op de website vindt u meer informatie om u aan te melden. U kunt ook mailen naar SVHH@warandeweb.nl.

Verantwoording Stichting Vrienden van Hospice Heuvelrug

Resultaat

In 2023 is door vrienden van de stichting bijna € 17.000 bijeen gebracht. De georganiseerde activiteiten leverden bijna € 5.800 op en eenmalige giften een kleine € 14.000.

Bijdrage

In 2023 is een bijdrage van de vriendenstichting aan het hospice van € 40.000 toegezegd. Naast de reguliere ondersteuning van het hospice is er in 2023 ook ondersteuning geboden in de eigen bijdragen als bewoners niet in staat waren deze uit eigen middelen te voldoen. In deze ondersteuning was een toename te zien van bijna 9% ten opzichte van het jaar ervoor.

Eigen vermogen

Onder het eigen vermogen is een bestemmingsreserve nieuwe huisvesting voor een bedrag van € 345.636 opgenomen. Dit bedrag is niet vrij besteedbaar. De middelen zijn verworven door het voormalige Steunfonds Hospice Heuvelrug en zijn specifiek bestemd als bijdrage voor de nieuwbouw van het hospice. Legaten vormen een incidentele, maar zeer welkome, bron van inkomsten. Deze worden gereserveerd om de meerjarentoezegging

aan het hospice te borgen. Vanaf 2020 is vanuit de ontvangen legaten een geormerkte reserve gevormd, die gedurende tien jaren de continuïteit van de bijdrage aan het hospice moet garanderen.

Dankwoord

Het bestuur is erg dankbaar voor alle financiële bijdragen van het afgelopen jaar en de grote betrokkenheid van gasten, hun verwanten, medewerkers en vrijwilligers. Ieder heeft op zijn eigen manier een prachtige bijdrage geleverd aan opnieuw een jaar kwalitatief hoogwaardige hospicezorg. Het volledige jaarverslag vindt u op onze website: www.hospice-heuvelrug.nl

Activiteiten

Een greep uit de georganiseerde activiteiten in de tweede helft van 2023 en eerste helft van 2024!

Eind september 2023 werden de vrijwilligers in het zonnetje gezet! Er was een interessante rondleiding georganiseerd bij de Broedergemeente in Zeist en aansluitend werd er genoten van een heerlijke high tea bij Johannes. Mede dankzij het mooie weer en het leuke programma was het een topdag!

Zaterdag 11 november 2023 was de jaarlijkse spinningmarathon in Health Center Hoenderdaal. Met 3 enthousiaste instructeurs voor een grote groep spinners, waren het 3 sportieve uren waar het mooie bedrag van ruim €1200 bij elkaar is gefietst!

En toen ging het jubileumjaar 2024 van start! Onder het motto Vier het leven, was er begin januari een nieuwjaarsreceptie. Oud medewerkers en oud vrijwilligers waren ook uitgenodigd om dit feestelijke jaar te openen. Er werd volop genoten tijdens dit mooie weerzien!

In maart was er een speciale jubileumeditie van het vrijwilligersfeest in het Beauforthuis, waar werd genoten van cabaret en heerlijk eten en drinken.

In maart en april waren er workshops om onder andere vogelhuisjes en dromenvangers te maken die werden verkocht op de Koningsdagmarkt in Zeist. Naast een gezellige dag, was er ook een prachtige opbrengst van bijna € 1200!

Met nog allerlei activiteiten op de planning wordt 2024 een feestelijk jaar! We gaan nog dansen tijdens een vroege disco, er komt een kunstexpositie, een activiteit voor hond en baas en in oktober natuurlijk de jaarlijkse open dag!



Stichting Vrienden van hospice Heuvelrug wenst u plezier bij het maken van deze puzzels. Stuur de oplossingen samen met uw adresgegevens per mail naar SVHH@warandeweb.nl en maak kans op mooie prijzen. Wij sturen u in ruil daarvoor af en toe een uitnodiging voor een activiteit die we organiseren. We geven meerdere keren per jaar een waardebon weg, dus doe mee!

Woordzoeker

‘Wat kunt u tegenkomen in een hospice?’

Zoek onderstaande woorden op en streep ze door.

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- BIDDEN
- BLOEMEN
- DOOD
- DRINKEN
- ETEN
- FAMILIE
- FOTOS
- GASTEN
- GASTVRIJHEID
- HUISDIEREN
- HOSPICE
- IJS
- KAARS
- KOOKVRIJWILLIGER
- KWALITEIT
- KUNST
- LEVEN
- LEVENSADEM
- LIEFDE
- MAATWERK
- MANAGER
- NAASTEN
- RUST
- SMAAK
- VEILIGHEID
- VERPLEEGKUNDIGE
- VIEREN
- VRIENDEN
- ZORGVRIJWILLIGER

R	W	N	K	D	R	I	N	K	E	N	E	O	R	R	D
E	N	E	D	R	O	K	A	A	M	S	G	N	L	E	A
G	E	R	E	M	E	K	A	A	R	S	I	T	E	G	E
I	M	E	E	I	A	W	D	O	O	D	D	G	V	I	U
L	E	I	C	N	L	N	T	R	E	I	N	A	E	L	M
L	O	D	I	E	E	I	A	A	N	J	U	S	N	L	E
I	L	S	P	T	S	R	M	G	A	S	K	T	T	I	D
W	B	I	S	E	E	U	E	A	E	M	G	V	N	W	A
J	N	U	O	N	H	O	S	I	F	R	E	R	E	J	S
I	P	H	H	F	O	T	O	S	V	I	E	I	D	I	N
R	D	I	E	H	G	I	L	I	E	V	L	J	N	R	E
V	K	W	A	L	I	T	E	I	T	R	P	H	E	V	V
G	C	T	S	N	U	K	E	H	U	E	R	E	I	K	E
R	N	A	A	S	T	E	N	S	U	V	E	I	R	O	L
O	N	E	T	S	A	G	T	E	L	R	V	D	V	O	U
Z	B	I	D	D	E	N	G	E	D	F	E	I	L	K	!

Oplossing

Kruiswoordpuzzel

Los de kruiswoordpuzzel op en noteer de letters die u heeft ingevuld in het juiste vakje hieronder voor de oplossing.



Horizontaal

- 1.nabehandeling
- 3.niet alleen
- 4.gul
- 7.sterven
- 8.activiteiten om benodigd geld te verkrijgen
- 11.kalmte
- 12.gemotiveerde onbetaalde helpers
- 15.verblijfsplek voor laatste levensfase
- 17.schenker
- 19.aanduiding voor 25-jarig jubileum

Verticaal

- 2.kenmerk van hospice Heuvelrug
- 5.plaats in het midden van provincie Utrecht
- 6.dapperheid
- 9.beroepskrachten
- 10.feestelijke gelegenheid
- 13.niet dood
- 14.ouderenzorgorganisatie o.a. in Zeist
- 15.als je graag thuis bent
- 16.geluidloosheid
- 18.aantal bedden in hospice Heuvelrug

Oplossing

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---



Een gastvrij verblijf

Het hospice biedt een gastvrij verblijf aan ongeneeslijk zieke mensen met een levensverwachting van minder dan drie maanden, die niet meer thuis kunnen wonen. Het hospice wil een veilige plek bieden, waar mensen zich zoveel mogelijk thuis voelen en zichzelf kunnen zijn. Ons uitgangspunt is wat de gasten belangrijk vinden. We stemmen de zorg af op de wensen en behoeften van de gasten. Ook hebben we voor de familie en naasten aandacht.

Deskundige zorg

Er is 24 uur per dag, zeven dagen in de week, een gespecialiseerde verpleegkundige aanwezig. Verpleegkundig complexe zorg is dan ook mogelijk. De medische zorg krijgt u van uw eigen huisarts of van een huisarts die aan het hospice is verbonden. Een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist en diëtist kunnen we zo nodig inschakelen. Het hospice heeft een vaste geestelijk verzorger. Verpleegkundigen bieden ook psychosociale zorg. Zij steunen en begeleiden u en uw naasten in het proces van afscheid nemen en rouw. Daarnaast zijn er ongeveer 80 geschoolde vrijwilligers: zij zorgen dat er veel aandacht is voor uw wensen. Zij helpen in de dagelijkse zorg, maar zijn ook beschikbaar voor een praatje, een met zorg bereide maaltijd, naar buiten gaan in de rolstoel of met het bed of een voetmassage. Veel is mogelijk.

Kwaliteit van leven

Het hospice staat open voor mensen van alle achtergronden en culturen. Ons uitgangspunt is de hoogst mogelijke kwaliteit van leven bieden, waarin u de

regie behoudt. In de laatste levensfase is genezing niet meer mogelijk. Onze zorg en behandeling is dan ook gericht op verlichting van belastende symptomen en niet op het verlengen van het leven. We bespreken en respecteren uw persoonlijke wensen rond behandeling en levenseinde. Euthanasie is mogelijk binnen het wettelijk kader in het hospice.

Voorzieningen

Het hospice heeft zes ruime kamers met een eigen sanitaire ruimte. Ook zijn er een woonkeuken en twee huiskamers. Hiervan kunt u altijd, alleen of met bezoek, gebruik maken. We hebben geen vaste bezoeken. Uw naasten kunnen op bezoek komen wanneer u wilt. Als een familielid of naaste wil blijven overnachten, dan kan dat bij u op de kamer of in een kleine logeerkamer.

De kookvrijwilligers zorgen voor bijna alle warme maaltijden. Naasten en familie kunnen tegen een vergoeding mee-eten. Een kapper en pedicure zijn beschikbaar. Ook is er een kleine bibliotheek voor het lenen van boeken. Alcohol en softdrugs zijn

**Dit is het huis van de tijd
Met kamers van genoeg en tekort**

**Dit is het huis met een gang
Van de tijd die gegeven is**

**Een huis met een deur
Van nog en nog niet en nu al**

**Een huis van tijd van leven
Precies op dit moment**

**Dit is het huis van komen en
gaan
Een huis op de grens**

**Het huis van nog even wonen
In de tijd – wees welkom mens**

- Jos van Hest

toegestaan, tenzij er medische bezwaren zijn of het gebruik ervan leidt tot overlast. Roken op de kamer is niet toegestaan.

Aanvullende zorg & gastvrijheid

Het hospice biedt aanvullende zorg. Deze zorg kan het welbevinden bevorderen en ondersteunt de reguliere zorg. U kunt gebruik maken van hand- of voetmassage, luisteren naar muziek en er is beeldende begeleiding. Ook bieden wij aromazorg. Wij voegen etherische oliën toe aan verdamers, massageolie of badolie. Voor specifieke lichamelijke klachten kunnen wij een olie maken, gericht op deze klachten. Het verdampen van geuren is vaak een prettige en ontspannende ervaring. Het is mogelijk om gebruik te maken van dokter Snuffel. Een speciale begeleider komt met honden naar het hospice. Deze zijn getraind in contact met o.a. ouderen en mensen met een zorgvraag. Bij onze gasten brengt het mooie herinneringen aan vroegere huisdieren naar boven. De stichting Vrienden hospice Heuvelrug maakt dit financieel mogelijk. Daarnaast maakt de stichting het mogelijk dat bezoek iets lekkers krijgt bij de koffie of thee. Ook is er een kopje soep voor de liefhebbers aan het einde van de middag.

Locatie

Het hospice is gevestigd in wooncentrum Heere-wegen en is onderdeel van Warande. Het ligt in een bosrijke omgeving in Zeist en binnen een kilometer van treinstation Driebergen-Zeist. De bus stopt binnen 100 meter van het hospice.

Kosten

De kosten voor verzorging, verpleging en verblijf in hospice Heuvelrug kunnen worden betaald vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) of vanuit uw zorgverzekering. Het is afhankelijk van uw situatie waar u gebruik van kunt maken. Meer informatie vindt u in de folder 'Financiële regelingen'.

Keurmerk

Hospice Heuvelrug heeft het Prezo keurmerk. Dit is een kwaliteitsmodel van kwaliteitsinstituut Perspekt (www.perspekt.nu). Binnen Prezo Hospicezorg staan de patiënten en hun naasten centraal. Hoe ervaren zij hun woon- of leefsituatie? Hoe beleven zij hun situatie spiritueel, sociaal, fysiek en psychisch? Welke specifieke behoeftes hebben zij in de stervensfase? En welke behoeftes hebben naasten als het gaat om nazorg? Prezo kijkt naar de geleverde prestaties aan patiënten en hun naasten, en toetst of deze (voldoende) bijdragen aan de ervaringen van patiënten en naasten.



hospietje

Te oud

Ze vertelt dat ze uit een gezin komt van zes kinderen. Ze had vijf broers, zij was het enige meisje. Ergens in het midden. Vier broers zijn al dood. De vijfde is het jongste van het gezin. Hij woont in Canada. Ze is er vaak geweest, maar nu niet meer. Haar broer wil haar niet meer zien. Hij vindt haar te oud. Ze zwijgt lange tijd en zegt dan: "hij vergeet dat hij zelf ook een keer 75 jaar wordt".

**Wilt u meer hospietjes lezen en
meer weten over het ontstaan?
Lees verder op pagina 17.**

Van handen aan het bed naar **handen in de keuken**



Marianne van der Heijden en Ieneke Emmelot koken samen: 'een gouden greep!'

Marianne van der Heijden loopt al een tijdje mee op het hospice. Zij begon in 2011 als zorgvrijwilliger met de 'handen aan het bed'. Sinds 2022 vormt zij een kookduo met vrijwilliger Ieneke Emmelot.

"Voor mij is het hospice een warme plek waar het goed toeven is. Ik heb veel mensen ontmoet in de afgelopen jaren: gasten en hun familie, verpleegkundigen en mede-vrijwilligers. Ik heb veel veranderingen gezien in de loop der jaren. Verpleegkundigen en vrijwilligers die vertrokken en soms ook weer terugkwamen. We kregen nieuwe methodieken en richtlijnen voor de verzorging en we kregen te maken met de AVG (algemene verordening gegevensbescherming) die werd ingevoerd. Er kwamen nieuwe kamerbellen en we maakten ruimte voor kunst aan de muur. Deze kunst kreeg gaandeweg, in de vorm van wisselende exposities, een plek in het hospice. En we waren elke keer in spanning voor de audits voor de high care – certificering. Ook hebben we de gastenkamers, woonkamers en de keuken aangepast en gemoderniseerd, omdat we (nog steeds) wachten op een nieuwe locatie. En ieder jaar met de kerstviering weer dat gevoel: 'wat fijn om bij deze club te mogen horen'.

Ook voor mijzelf veranderde er het een en ander, met name in de coronaperiode. Het was een spannende en

onbekende situatie voor ieder van ons. En ineens kon ik niet meer zorgen. Ik stopte ergens in deze periode, mede doordat er in huis regelmatig coronagevallen voorkwamen en ik nog een oude tante had van ver in de 90 voor wie ik zorgde. Een afscheid met pijn in het hart. Maar wat miste ik het hospice na een aantal maanden. Ik twijfelde of en hoe terug te keren.

Ieneke Emmelot, al jaren mijn filmmaatje en vriendin, opperde: 'Waarom kom je niet terug als maatje of kok. Je kookt immers zo graag?'. Samen kookten wij al 12 jaar wanneer we het filmfestival Film By The Sea in Vlissingen bezochten. Een en een is twee: wij besloten kok en maatje te worden. Een gouden greep! Sinds 2022 koken we nu tweewekelijks met veel plezier voor de gasten. In overleg met verpleging en gasten: wat kan er gegeten worden en hoe, en vooral, waar hebben de gasten trek in. Voor meerdere gasten is de maaltijd vaak nog iets om naar uit te kijken. En we proberen daar steeds zo goed mogelijk op in te spelen. Hopelijk nog lange tijd..."



Herinneringen aan gasten, belevenissen en pareltjes

In 25 jaar komt een groot aantal gasten voorbij. Sommigen zijn er heel kort, weer anderen verblijven wat langer. De ene gast heeft veel te vertellen, een ander heeft meer behoefte aan stilte. Wat alle gasten gemeenschappelijk hebben is dat medewerkers en vrijwilligers een stukje met hen hebben opgelopen. In een verdrietige, en soms, ingewikkelde fase. Met vrijwilligers Lena Dekker en Tineke Cremer en medewerkers Betty van Wijk, Linda van Kleef en Wilma Verkerk blikken we terug en halen we herinneringen op aan gasten, belevenissen en pareltjes.

hospietje Het hospice missen

Haar moeder is net overleden na drie maanden verblijf in het hospice. Ik vraag haar hoe ze deze periode heeft ervaren. "Toen moeder hier binnenkwam, drie maanden geleden, sprak ik een mevrouw van wie de echtgenoot net was overleden. Ze zei me dat ze het hospice verschrikkelijk zou missen. Dat kon ik me toen niet voorstellen, maar nu wel", vertelt ze.

Regie

Lena gaat meteen van start en vertelt over een gast. "Ik zat op een avond voeten te masseren bij een gast. Ik zei niks en ze begon te praten. Ze zag zoveel mensen met een warm hart hier. Het was een beetje een hoekig iemand, van wie ik dit niet verwachtte. Dat was echt een pareltje. Ze liet emotie en gevoel zien." Als medewerker en vrijwilliger is het soms lastig bewegen tussen de regie van de gast en je eigen professionaliteit. Ook dat komt naar voren in de verhalen van de vrouwen. Betty: "Je bent altijd jouw professionaliteit en de regie van de gast op elkaar aan het afstemmen." Lena vult aan: "De behoefte aan regie houden is zo sterk bij sommige gasten." "Het is een vak", vat Wilma samen. "En het gaat ook om onderbuikgevoel, een fingerspitzengefühl", zegt Linda. Het is veel schakelen geeft Betty

hospitje Zelf in de prijzen

Ze vertelt dat ze zelf ook tot zo'n tien jaar geleden als vrijwilliger in het hospice heeft gewerkt. Ze heeft dat altijd met veel plezier gedaan. Ze zegt na enige tijd: "Ik val nu zelf in de prijzen."

aan. "De situatie rondom een gast kan snel veranderen. Daar moet je op anticiperen en je bent continu aan het schakelen. Je leest iemand als het ware: wat zie ik? wat ruik ik? wat voel ik? En dat bij elkaar checken."

Geur en beeld

Het ene voorbeeld volgt op het andere aan de tafel in grote huiskamer. Linda beschrijft de kracht van geur aan de hand van een gast. "Ik had een gesprek met haar over doodgaan. Zij hoopte haar oma boven te zien. Dat was voor haar een bijzondere vrouw. Haar oma had altijd eau de cologne op. Toen heb ik wat 4711 op een zakdoekje gedaan en haar laten ruiken. Dat gaf haar een fijne herinnering. En zo simpel kan het soms zijn." Maar ook op andere manieren krijgen gasten de begeleiding en ondersteuning, die zij nodig hebben. Bijvoorbeeld in de vorm van beeldende begeleiding. "Een dame had een groot schilderij gemaakt, met veel kleuren en met een zwarte vlek. Die vlek verbeeldde haar doodgeboren kindje. Daar wilde ze heel graag over praten. Het kindje was niet gezien of erkend en dat gaf haar veel verdriet. Ze heeft daarna nog vaak haar verhaal kunnen doen", legt Betty uit. Linda vult aan: "Laat het over aan de gast om over een schilderij te praten. Er kunnen acht vrijwilligers op de kamer komen en elke keer vragen: heeft u dat gemaakt?"

hospitje

Hij gaat nooit meer weg

Hij is sinds een paar dagen in het hospice en geniet van alles wat hem overkomt. Het eten smaakt hem en hij geniet ook van het bezoek van zijn dochters, Daar heeft hij nu alle tijd voor. Ook zijn dochters zijn blij en dankbaar. Het is zondagmiddag. De dochters zijn op bezoek. Het is half vijf, happy hour, tijd voor een glaasje wijn voor onze gasten en de gasten van onze gasten. Ik vraag hem wat hij wil drinken. "Een klein glaasje wijn graag." Zegt de ene dochter: "Pa, wat word jij verwend." Zegt de andere dochter: "Zo gaat hij echt nooit meer weg."

hospietje**Ja, dokter**

Hij was huisarts en vertelt daar graag over. Ik heb vandaag een irritante prikkelhoest. Ik ben hem aan het verzorgen, als ik weer moet hoesten. "Jij hebt het te pakken!", zegt hij. "Ja, dokter!", zeg ik. En er verschijnt een glimlach op zijn gezicht.

Glimlach

Tineke heeft in haar jaren bij het hospice meerdere van dit soort belevenissen opgeschreven. Deze 'hospietjes' verschenen in 't Zonnetje, het magazine, en later in het nieuwsblad van het hospice. "Hospietjes zijn kleine verhaaltjes van gebeurtenissen, die zorgen voor een relativerende glimlach. Sommige mensen denken namelijk dat hier alleen maar wordt gehuild." "We lachen hier juist veel", vult Linda aan. "Iemand had een keer een opgezette kat op bed liggen. Dan zeiden we tegen collega's: deur voorzichtig open doen, hoor. Want de kat mag niet weglopen. We nemen collega's in

de maling en betrekken de gast erbij." Betty heeft ook zo'n verhaal. "Ik hielp een keer een gast in bad op zondagochtend. En we wilden er wel een kopje koffie erbij. Toen heb ik op de bel gedrukt en een collega kwam meteen aanlopen. We wilden graag twee cappuccino en een koekje erbij."

Niks

Huisdieren kunnen mee met gasten. Dat levert ook grappige situaties op. Wilma herinnert zich een gast met een hondje. "En dat hondje was zo beschermend. We moesten eerst stukjes worst naar binnen gooien om de gast te kunnen verzorgen." "En hij maar zeggen: hij doet niks, hoor!", vult Linda aan. Wilma vertelt verder: "Een poes van een gast zat bij de laatste zorg op de borst van het baasje en sprong daarna in de kist. Tijdens de uitgeleide zat het beestje in de vensterbank."

Waardevol

Gasten brengen natuurlijk ook familie en naasten mee. Ook voor hen hebben medewerkers en vrijwilligers oog en oor. Linda denkt aan een opmerking van een zus over haar overleden broer. Linda: "Zij zei: 'Mijn broer heeft hier een fijne vakantie gehad'. Het was ook voor hen, als naasten, een warm bad. Zij werden gezien en gehoord." Tineke vult aan: "De rust en ontspanning hier is heel waardevol, voor iedereen."

hospietje**Ik wil niet ziek worden**

Hoewel ze een ernstige tumor heeft, die is uitgezaaid, blijft ze opgewekt. Kinderen en kleinkinderen komen graag op bezoek. Ze weet dat haar dagen zijn geteld. Ik maak haar klaar voor de nacht. Eerst een voetmassage, een warme kruik aan de voeten en tanden poetsen. Tenslotte wil ze graag een beetje water in een glas met druppels echinaforce. Ik kijk haar vragend aan. "Ja, ik wil niet ziek worden."

hospietje**De hemel**

De dagen, voordat ze in het hospice kwam, waren zwaar en inspannend. Ze is vandaag gekomen. Haar kinderen hebben haar gebracht. Ze waren heel behulpzaam. Ze zijn nu weg en langzamerhand komt ze bij van alle inspanningen. Ze krijgt iets te eten en te drinken. Vervolgens verzucht ze: "Het lijkt wel of ik in de hemel ben gekomen".

Veelgestelde vragen

Ik heb een hondje. Mag die mee naar het hospice?

Huisdieren mogen in overleg mee. We hebben gasten gehad met een hond, kat en kanariepiet. Belangrijk is wel dat u iemand heeft om u te helpen uw dier te verzorgen en eventueel uit te laten. Onze medewerkers en vrijwilligers kunnen u hier helaas niet bij helpen.

Ik heb nooit in de zorg gewerkt. Kan ik zorgvrijwilliger worden?

Dat kan zeker. U krijgt een uitgebreid inwerkprogramma. Ook bieden we scholingen waarin u leert hoe u de gast kan verzorgen en bijvoorbeeld transfers (van stoel naar bed) kan maken. Ook hebben we elk jaar een inspiratie- en thema-avond met interessante lezingen of presentaties. En we bieden ondersteuning met speciale begeleidingsgroepen voor vrijwilligers.

Kan ik spullen doneren?

Deze vraag krijgen wij regelmatig na het overlijden van een gast. Familie wil vaak diverse spullen doneren die zij zelf niet kunnen gebruiken. Het doneren van spullen gaat altijd in overleg met een medewerker, die bekijkt of er behoefte is aan de spullen. Geld doneren kan natuurlijk altijd via onze Stichting Vrienden Hospice Heuvelrug.

Gaat het vooral over de dood in het hospice?

Nee, het gaat vooral over het leven bij ons. We hechten waarde aan wat geweest is en wat er nu nog is. We denken aan de mooie momenten en we kunnen uitspreken wat we nog willen zeggen. Dat levert mooie, warme en soms verdrietige gesprekken op.

Ik heb lange tijd voor mijn naaste gezorgd. Geef ik dat nu allemaal uit handen?

Naasten zijn van harte welkom om te (blijven) helpen bij de zorg, maar dat hoeft niet. Door de intensieve zorg aan iemand anders over te laten, ontstaat er ruimte voor andere zaken. Bijvoorbeeld herinneringen ophalen of uitspreken wat er nog gezegd moet worden. Er is altijd een professional aanwezig voor de (intensieve) zorgtaken, zodat u weer partner of zoon of dochter kan zijn.

Kan ik als naaste blijven logeren?

Zeker kan dat. U kunt op de kamer van uw naaste logeren. Ook hebben we een speciaal koppelbed. Dit bed wordt gekoppeld aan het bed van uw naaste, zodat u weer samen kunt zijn.

Wat zijn de bezoeken?

We streven er naar om gasten en naasten zich zo goed mogelijk thuis te laten voelen binnen het hospice. Daarom hebben we geen bezoektijden. De wens van de gast rondom bezoek is bepalend.