

In hospice Kajan is iedereen welkom

De dakloze die onder de Hondenbrug sliep, de gevangene die zijn laatste dagen in vrijheid mag doorbrengen, maar ook de oudere heer uit Den Bosch van wie de zoon in Hilversum woont of de dame in de stoel van de nieuwe achtste bewonerskamer: in hospice Kajan is iedereen welkom, zegt directeur Cindy Fokker. “Sterven doen wij op 't eind allemaal gelijk.”

Hospice Kajan is al ruim twintig jaar in de statige villa aan de Borneolaan gevestigd, maar heel vaak een open middag voor de pers en andere belangstellenden is er niet geweest. Bewoners die de laatste dagen of weken van hun leven in Kajan doorbrengen, kunnen te veel drukte niet aan.

Nu een grote verbouwing is afgerond en het hospice van verschillende sponsors technologische hoogstandjes heeft gekregen, maakt Cindy Fokker een uitzondering. Wethouder Zorg Gerben van Voorden houdt een korte speech en mag de usb-kabel van de 'qwiek-up' - een projector waarmee je zowel op de muur als het plafond beelden kunt tonen - ceremonieel aansluiten. Daarna is er in twee kleine groepen een rondleiding door het pand.

Kaars

In de hal van de villa staat op de schouw van de oorspronkelijke open haard een kaars. Wanneer een bewoner overlijdt, steekt de familie de vlam aan. Afscheid nemen hoort bij het leven in het hospice. Gemiddeld verblijven mensen rond de twee weken in Kajan, sommigen maar een paar dagen. Cindy: “Wanneer bewoners ons hospice verlaten, leggen wij een mooie quilt over hen heen. De familieleden blazen bij vertrek de kaars uit.”

Oorfauteuil

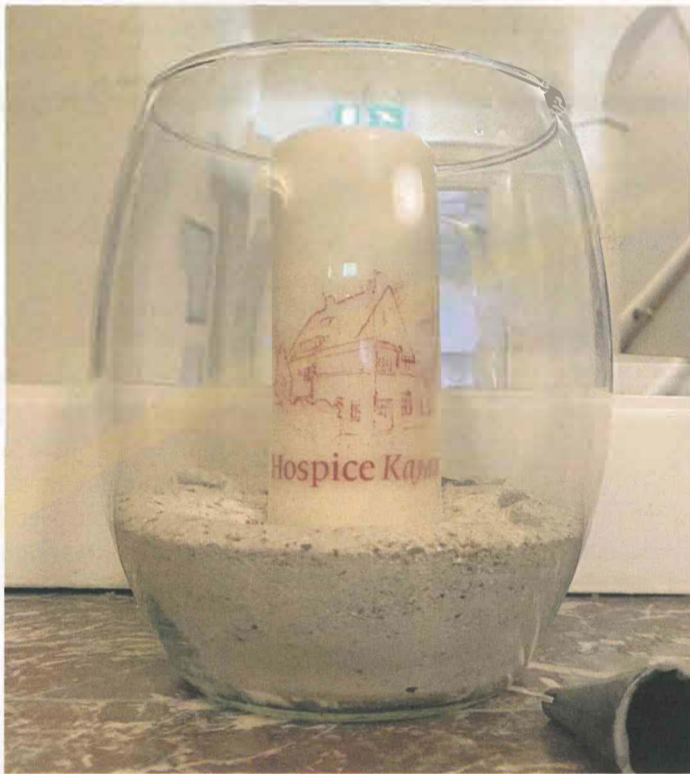
We lopen door naar de nieuwe familiekamer. Kleiner dan voorheen, maar bewoners en hun naasten geven aan de intimiteit te waarderen. Cindy nodigt uit om in de oorfauteuil te zitten. Verrassing! Uit de oren komt muziek. Prettig voor bewoners die de druk van een koptelefoon niet meer verdragen. De qwiek snooze die op tafel ligt met aan weerszijden twee luidsprekertjes kunnen mensen s'nachts onder hun kussen leggen.

Hospice Kajan loopt voorop in het omarmen van technologische innovatie volgens Cindy. “Er zijn hospices in Nederland die hier behoudender in zijn, maar wij willen bewoners zoveel mogelijk zelf laten kiezen. De ene persoon wil graag dat iemand een hand vasthoudt of streelt, de ander is gelukkig met muziek. Wij zijn volgend. Onze inzet is om de laatste



Cindy Fokker

'Wanneer een bewoner overlijdt, steekt de familie de kaars aan'



Verpleegkundige Esther met het slaapkussen

momenten van iemands leven zo mooi mogelijk te maken op een manier die bij de bewoner past.”

De achtste kamer

Voor de verbouwing had het hospice zeven kamers voor bewoners, maar dankzij de kleinere familiekamer, de verhuizing van de kantoorwerkplekken en het verwijderen van een onnodig ligbad was het mogelijk een extra kamer te realiseren. Belangrijk, want de wachtlijst is lang. In 2024 heeft Cindy 23 mensen geen plek kunnen bieden in het hospice. De nieuwe kamer acht is bezet, maar de bewoonster heeft er geen bezwaar tegen dat het bezoek een kijkje komt nemen. Zittend in een stoel lacht ze ons vriendelijk en sereen toe, haar werkelijke gedachten ergens anders.

Mee-ademen

Terug beneden demonstreert Esther de Somnox slaaprobot, een kussen dat de lichaamstemperatuur aanneemt en 'mee-ademt' op het ritme van de ademhaling. “Het kussen kan rust bieden, bijvoorbeeld bij mensen die angstig zijn”, legt de verpleegkundige uit.

Esther en collega Monique hebben zich samen met vrijwilligers Marleen en Carolien intensief bemoeid met het nieuwe interieur van het hospice na de verbouwing. Esther: “We hebben bijvoorbeeld bewust gekozen voor natuurtinten en langere bedden van 2 meter 10 met deelbare beddekken, zodat bewoners zelf uit bed kunnen komen. Onder de ronde tafels kun je nu ook een rolstoel goed aanschuiven.”

Cindy Fokker is trots op alles wat de werklieden, medewerkers en vrijwilligers gezamenlijk hebben gerealiseerd. “Hospice Kajan is een klein radertje aan het einde van een mensenleven, maar het blijft dankbaar werk om het sterven voor bewoners en hun naasten zo mooi en draaglijk mogelijk te maken. Deze verbouwing en de nieuwe techniek voegen daaraan zeker wat toe.”

Vrijwilligers

De zorg in Kajan is met twee verpleegkundigen op acht bewoners intensief, maar het hospice zou niet kunnen bestaan zonder de ondersteuning van de tachtig vrijwilligers. Zij geven complementaire zorg, bereiden de maaltijden of dragen bij als gastheer of gastvrouw. Meer weten of de mogelijkheden van vrijwilligerswerk in hospice Kajan? Neem contact op met coördinator Janneke Vahl op: j.vahl@hospicekajan.nl
Lees ook het ervaringsverhaal van vrijwilliger Fia op pagina 5.

'In het hospice vergeet ik mijzelf. De kunst is om goed en veel te luisteren'

Fia is vrijwilliger in hospice Kajan



Vrijwilliger
Hospice Kajan
Fia

“Weet je nog? vroeg mijn man. Ik had die dag bij toeval iemand ontmoet die vrijwilligerswerk deed in een hospice. Hij herinnerde mij eraan dat ik altijd heb gezegd dit ook te willen doen wanneer ik er tijd voor zou hebben. De volgende dag heb gebeld met hospice Kajan. Dat is een klein jaar geleden.”

Haar moeder heeft Fia verloren toen zij zelf jonge kinderen had, haar vader is gestorven na een ziekbed in een verzorgingstehuis. “Bij mijn vader stond ik versteld van de zorg die hij kreeg. Zoveel mensen die hem omringden. Hij leed aan vasculaire dementie en dat was niet altijd gemakkelijk. Door mijn werk had ik niet de tijd om heel vaak bij hem te zijn. Ik ben opgeleid als internationaal secretaresse en heb veel in de uitzendwereld gewerkt. Daarna heb ik samen met mijn echtgenoot een restaurant met theater geleid. In die tijd beloofde ik mijzelf dat ik later mijn ‘schuld’ zou inlossen en iets zou doen in dienst van anderen.”

Complementaire zorg

In het jaar dat zij nu elke week een dagdeel doorbrengt in hospice Kajan, heeft Fia veel hand-en-span-diensten voor de verpleegkundigen verricht. “Zonder zorgachtergrond was ik de ‘extra’ handen aan het bed”, vertelt de vrijwilliger die tweeënhalft jaar gele-

den naar Hilversum Noordwest is verhuisd. “Binnen Kajan is nu een omslag gaande en in de toekomst zal ik meer gaan bijdragen in de complementaire zorg: iemands hand vasthouden en misschien strelen, het geven van een voetmassage. Deze taken zijn in ontwikkeling en voor mij nog nieuw. Ik heb al wel een training gevolgd om te kunnen omgaan met de slaapprobot en de qwieck-apparatuur.”

Dichtbij

Vrijwilligerswerk in het hospice is dankbaar, maar ook zwaar, vindt Fia. “Ik ben echt wel moe na afloop. Ik zorg ervoor dat ik die dag ook geen bijzonderheden heb: voor mij is het belangrijk dat ik ‘leeg’ naar Kajan toe ga. Maar bij thuiskomst heb ik altijd een fijn en voldaan gevoel. Als vrijwilliger is het – denk ik – wel belangrijk om de tijd te nemen om goed te luisteren. In Kajan vergeet ik even mijzelf.”

Mensen denken vaak dat ze dit vrijwilligerswerk niet kunnen doen, omdat bewoners na korte tijd overlijden, heeft Fia gemerkt. “Ik ervaar dat niet zo. Ik zie dat ik eraan kan bijdragen dat mensen op een rustige, veilige manier hun laatste station bereiken. Het gaat ook vanzelf. Zo blijf ik mijzelf erover verbazen hoe snel je dichtbij een vreemd persoon kan komen en dan zoveel kunt betekenen.”

WEG EN WIJZER

Een team van vrijwilligers (en sociaal werkers) staan klaar om u op weg te helpen bij alle vragen over uw administratie, formulieren, inkomen, toeslagen, voorzieningen, werk en meer in 6 wijken van Hilversum. Zie ook de versawelzijn.nl

U kunt een afspraak maken via de receptie van Versa Welzijn: 035 623 11 00

Discriminatie.nl

035 683 01 54
discriminatie@versawelzijn.nl
discriminatie.nl

Vrijwilligerscentrale Hilversum

Ruitersweg 35, 0613 96 65 25
info@vchilversum.nl
versavrijwilligerscentrale.nl

Vrijwillige Thuishulp

Heeft u hulp nodig bij het doen van boodschappen, ophalen van medicijnen, hond uitlaten, koken of iets anders? Er zijn (buurt)bewoners die u willen helpen. Neem contact op met de Vrijwillige Thuishulp: 035 625 00 00 ma t/m vr 10.00 -13.00 uur. vthhilversum@versawelzijn.nl versawelzijn.nl

BUUR ZOEKT BUUR

Wilt u iets voor een ander in de buurt doen, of kan een buurtbewoner iets voor u doen? Stuur dan een mail naar buurtzoektbuur@versawelzijn.nl of bel 035 625 00 00. Maandag tot en met vrijdag van 10:00-13:00 uur.

Ruitersweg 35
06 139 665 25
info@vchilversum.nl
versavrijwilligerscentrale.nl

De luisterlijn

Behoeft u aan een luisterend oor? Bel de luisterlijn 088 076 70 00.

BUURTVERENIGINGEN

Stichting de Boomburg
boomburgwijk.nl/agenda

Buurtvereniging Raadhuiskwartier en Omgeving
raadhuisonomgeving.nl

Buurtvereniging De Watertoren/Trompenberg Zuid
trompenbergzuid.nl

Buurtvereniging De Parken
de-parken.nl/evenementen

Buurtvereniging Trompenberg Oost
trompenbergooost.wordpress.com

De Costerustuin
costerustuin.nl/activiteiten

Het Pinetum
pinetum.nl
Rubriek - Wat is er te doen

De Bibliotheek en Volksuniversiteit Hilversum
bibliotheekhilversum.nl/actueel/agenda

Dudok Architectuur Centrum
dudokarchitectuurcentrum.nl/agenda

Muziekcentrum van de Omroep (MCO)
mcogebouw.nl/agenda

Globe Centrum voor Kunst en Cultuur
globeckc.nl/agenda-overzicht

Kinderboerderij De Hertenkamp
kinderboerderijhilversum.nl

Beeld en Geluid
beeldengeluid.nl

HLTC Melkhuisje
melkhuisje.com

HLTC Hoogerheide
hltc-hoogerheide.nl

Tafeltennisvereniging Hilversum
ttvhilversum.nl

Scouting Zuiderkruis
zuiderkruis.nl

Scouting Hilfertheem
hilfertheem.nl

Heb jij ook iets te melden aan jouw medewijkbewoners? Een verslag, anekdote, nieuws uit je omgeving of lijkt het je leuk om buurtredacteur te worden? Neem dan contact op met de redactie: kijkopjouwwijk@gmail.com

Tijd over? In beweging blijven of nader kennismaken met je eigen buurt(-bewoners)? Hier is je kans! Voor de volgende editie (12) zoeken wij (vaste) vrijwilligers om de krant in hun buurt of straat te bezorgen. Info krijg je via: kijkopjouwwijk@gmail.com

Download alle voorafgaande edities op onze vernieuwde website!
kijkopjouwwijk.nl/noordwest

'Zonder zorgachtergrond was ik de 'extra' handen aan het bed'