

## Handleiding waakkoffer

In deze handleiding vindt u een inleiding, een beschrijving van de inhoud en de gebruikershandleiding van de waakkoffer. Deze koffer is een initiatief van het Consultteam ondersteunende en palliatieve zorg ZGT en mogelijk gemaakt met sponsorgelden van de Almeloopers/Roparun.



### Waken de tijd staat even stil

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken over te gaan tot waken: op een rustige manier dag en nacht bij de naaste aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U neemt de tijd om stil te staan. Een tijd van bewustwording en bezinning. Een intense, soms verwarrende ervaring. Waken is leven in trage tijd. U maakt zich los uit een (vaak) gehaast bestaan en niemand kan zeggen hoe lang dit zal duren. Zittend aan het bed komen er vaak allerlei herinneringen en emoties boven. Verleden, heden en toekomst liggen hier dichtbij elkaar.

Het behandelteam van ZGT wil u ondersteunen in deze tijd. Door een gesprek, een gebaar, maar ook door het aanbieden van de waakkoffer. In deze koffer vindt u artikelen die tot steun kunnen zijn tijdens het waken. Ze kunnen helpen om invulling te geven aan de tijd dat u waakt. Het geeft mogelijk informatie, biedt ontspanning of (h)erkenning van uw emoties. Waken kan daarnaast een tijd zijn voor afscheidsrituelen, zoals de ziekenzalving of de ziekenzeggen.

Indien gewenst kunt u hiervoor een geestelijk verzorger vragen bij de verpleegkundige.

#### Almelo

Zilvermeeweg 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)  
 <http://bit.ly/1y7WjbP>  
 [facebook.com/zgtinfo](http://facebook.com/zgtinfo)

 [linkedin.com/company/zgt](http://linkedin.com/company/zgt)  
 [twitter.com/zgt\\_info](http://twitter.com/zgt_info)  
 [youtube.com/user/zgtinfo](http://youtube.com/user/zgtinfo)

## **Beschrijving van de inhoud van de waakkoffer**

### *Sfeerlichtjes*

In de koffer zitten drie LED-lichtjes met batterijen. Vanwege de brandveiligheid is het niet toegestaan kaarsjes te branden in het ziekenhuis. Wij hopen u hierin toch wat tegemoet te komen door deze sfeerlichtjes.

### *Boeken en gedichten*

De boeken zijn divers en bevatten gedichten en verhalen. Hierbij willen we graag tegemoetkomen aan verschillende levensovertuigingen.

De teksten gaan over afscheid nemen en/of de emoties die daarmee gepaard gaan. Ze kunnen herkenning oproepen en woorden geven aan uw eigen ervaringen. Mogelijk wilt u iets voorlezen uit een boek of gedichtenbundel.

Voor kinderen is er een (voorlees)boekje dat kan helpen om met elkaar in gesprek te gaan over de dood, het verlies en de verwerking hiervan.

### *Geuren*

Het gebruik van geuren kan een sfeer scheppen, rust en ontspanning geven en daarmee het stervensproces ondersteunen. U kunt een geur van etherische oliën kiezen die u het meest passend vindt (vrede, ontspannen of lavendelvelden). 1 a 2 druppels kunt u aan het water in de aromadiffuser toevoegen (zie gebruikshandleiding).

### *Massage en verzorging*

Het geven van een hand- of voetmassage aan uw naaste met massageolie kan steun en ontspanning geven. Dit is niet alleen waardevol door het lichamelijke contact. Ook helpt het als uw naaste niet meer in staat is om iets te zeggen, of als 'alles gezegd is'. Daarnaast is een aantal verzorgingsproducten toegevoegd voor uw naaste zoals

een mondgel, een verfrissingspray en een kamerspray (zie gebruikershandleiding).

### *Muziek*

Muziek roept vaak herinneringen en gevoelens op en kan ontspannend werken. Weet u wat de favoriete muziek is van uw naaste? U kunt deze samen beluisteren via de bluetooth speaker, deze zit in de aromadiffuser (zie gebruikshandleiding).

### *Ontspannen*

Waken kan soms lang duren. Wat afleiding kan helpen om de tijd door te komen. Even ontspannen met een tijdschrift, een spelletje of het inkleuren van mandala's. Er is een toilettas met verzorgingsproducten die u kunt gebruiken, een plaid en nekkussen om gemakkelijker te rusten en een universele oplader voor uw mobiele telefoon. Zakdoekjes/ tissues staan symbool voor troost, het is begrijpelijk dat u zich verdrietig voelt.

### *Notitieboekje*

Misschien voelt u de behoefte om iets te schrijven, een manier om gevoelens of gedachten te uiten. Wellicht wilt u praktische zaken opschrijven, zoals zaken die geregeld moeten worden tot het alvast opschrijven van woorden voor op de rouwkaart. Het bijhouden op papier van wat er allemaal gebeurt in de dagen van het waken kan een houvast zijn. Deze notities kunnen later een waardevolle herinnering zijn voor u, aan degene waar u bij waakt en aan de gebeurtenissen in deze periode.

### *Informatiefolders*

U vindt folders over "de stervensfase" met nuttige informatie over de laatste levensdagen. Hierover heeft u waarschijnlijk al met uw arts of verpleegkundige gesproken. In deze folder kunt u deze informatie nog eens rustig nalezen. Daarnaast vindt u informatie over "palliatieve sedatie", "feiten en fabels morfine" en "delier".

De folder "een dierbare verliezen" gaat over rouw en rouwverwerking. Hierin wordt beschreven welke emoties zich kunnen voordoen na het verlies van een dierbare en geeft advies. Deze folder mag u meenemen.

### **Het gebruik van de koffer**

Deze koffer is eigendom van ZGT en blijft op de verpleegafdeling. Wij vragen u om de verschillende artikelen weer terug te leggen in de koffer, zodat anderen hier ook weer gebruik van kunnen maken.

Is een product op of niet aanwezig; wilt u dit melden bij de verpleegkundige zodat deze weer aangevuld kan worden. Indien u het notitieboek, tandenborstel of kleurplaten heeft gebruikt mag u deze uiteraard meenemen.

### **Vragen**

Heeft u vragen of tips over de waakoffer? Neem dan contact op met de verpleegkundige van de afdeling of mail [palliatiefconsultteam@zgt.nl](mailto:palliatiefconsultteam@zgt.nl).

Wij wensen u veel sterkte in deze periode.

## Gebruikershandleiding

### Aroma-diffuser met Speaker

Deze aroma-diffuser verdampt water met etherische olie vanuit de tank en produceert hiermee een koele geurige mist in de kamer. Hiervoor hebben we 3 composities met etherische olie samengesteld, op advies van het Centrum voor Complementaire Zorg de Levensboom.

- **Vrede** (met roos, neroli en olibanum, sinaasappel en mandarijn) voor rust en ontspanning. De olie ondersteunt bij het vinden van vrede en het loslaten, ook in de meest moeilijke situaties en bij diep verdriet.
- **Ontspannen** (met mandarijn, sinaasappel, zoete marjolein, ho-blad, cananga en atlasceder) voor ontspanning. De olie ondersteunt bij zorgen en stress en brengt zonnigheid in donkere periodes.
- **Lavendelvelden** (met lavendel, lavendel berg en CO2 extract van lavendel) voor een prettige geur en aangename sfeer. Deze geur kan ondersteunen bij het ophalen van herinneringen, verbinding leggen met andere tijden of een fijn gesprek op gang brengen.

### Gebruik

- Verbind de diffuser met de adapter en plaats deze op een glad oppervlak.
- Neem de deksel eraf en vul de diffuser met water tot de max lijn. Altijd water vullen, ook al gebruikt u alleen de speaker.
- Voeg naar behoefte 1-2 druppels van een compositie toe aan het water
- Plaats de deksel terug en druk op de knop **MIST** om te starten.
- Druk nogmaals op **MIST** om de stand te wijzigen van ON-1H-3H-5H-OFF. De speaker kan gebruikt worden om muziek naar wens te streamen via blue-tooth.
- Druk hiervoor 2 sec. op de knop **PLAY** om te switchen naar blue-tooth ON/OFF.

- Zoek op uw mobiel naar beschikbare apparaten en selecteer "**Clock diffuser**"
- Speel de favoriete muziek van uw naaste of uzelf en druk op **PLAY** om te pauzeren of te continueren.
- Druk op de knop **+** of **-** om van muziek te wisselen
- Druk 2 sec op de knop **+** of **-** om het volume aan te passen.

### Zorgproducten op natuurlijke basis voor de patiënt

1. **Muco-care** extra mild (met aloë vera, kamille, duindoorn en manuka); een direct verlichtende gel voor de verzorging van de mond. Deze kan meermalen daags veilig worden gebruikt. Aanbrengen met schone vingers, handschoen of wattenstaaf, zachtjes overal in de mondholte aanbrengen. Kan ook gebruikt worden in water voor mondspoeling.
2. **Frisse mist spray** (hydrolaat van mint, citrus en den); 1 tot 3 pufjes bij warmte, verhitte en/of transpiratie of om lekker op te frissen.
3. **Neutral scent fresh spray**; voor onaangename geurtjes, huidvriendelijk maar bedoeld als spray voor bv afdekverband, incontinentiemateriaal, catheter zakken, bekleding en als roomspray.