

Een
huis
om in te
sterven

In hospice *De Vier Vogels* in Rotterdam verzorgen verpleegkundigen, artsen, coördinatoren en 35 vrijwilligers dag en nacht vier terminale bewoners tot hun dood. Journalist Katja Meertens liep twee weken mee.

Donderdag 11.30 uur

In de keuken op de bovenverdieping van het dubbele herenhuis in Rotterdam zijn vrijwilligers Anneke en Luuk bezig de lunch te bereiden. Luuk heeft op verzoek van een van de terminale bewoners rosbiëf gehaald. "Nel vindt rosbiëf ook zo lekker, maar ze eet niet meer," zegt Anneke over een van de bewoners. Luuk wil het toch vragen en loopt de trap af naar de bewonersverdieping. Daar liggen Hanna (67, borstkanker), Agnes (65, longkanker) en Nel (63, borstkanker) ieder in hun eigen kamer. Bij binnenkomst in het hospice was hun levensverwachting hooguit drie maanden. Dat is een vereiste om te worden verzorgd in het bijna-thuis-huis. De vierde kamer staat momenteel leeg, maar er wordt eerdaags iemand verwacht. Het hospice biedt terminale patiënten een thuis in de laatste fase van hun leven. Iedereen is welkom, van welke geloofsovertuiging, leeftijd of huidskleur dan ook. De jongste bewoner in het zevenjarig bestaan van het hospice was twintig jaar, de oudste honderd. Meestal lijden bewoners aan kanker en is het ziekenhuis uitbehandeld. Thuiszorgorganisaties, huisartsen, ziekenhuizen of familieleden melden de zieken aan als ze permanente zorg nodig hebben die familie en vrienden niet meer kunnen bieden. Zoals bij Nel, een kleine volkse vrouw met een witte, volle haardos. Ze ligt nu bijna twee maanden in het hospice. Als Luuk bovenkomt, meldt ze

Nels zoon staat met tranen in zijn ogen. 'Mijn moeder had hier de tijd van haar leven,' zegt hij dankbaar

enthousiast dat Nel toch een plakje lust. "Ze geniet ervan dat wij haar zo verwennen, ze heeft in haar leven altijd voor anderen gezorgd," vertelt Anneke.

12.30 uur

Om de paar minuten hoor je een zware hoest door het huis. Het is Agnes die in de serre in een rolstoel zit te roken. Stoppen heeft voor haar geen zin meer. Broodmager is ze hier een kleine week geleden binnengekomen. Thuis at ze niet meer, omdat ze niets meer kon klaarmaken. Door de goede verzorging en het gezonde eten in het hospice knapt ze een klein beetje op. "Dat gebeurt vaker bij patiënten," zegt Anneke. "Ook doordat ze geen chemokuren meer krijgen of doordat ze stoppen met bepaalde medicijnen die nare bijwerkingen hebben." Een eventuele euthanasiewens verdwijnt meestal in het hospice. Het is slechts één keer voorgekomen. Met goede pijnbestrijding durven de meeste patiënten hier toch een natuurlijke dood af te wachten. Gemiddeld verblijven bewoners drie tot vier weken in het hospice voor ze overlijden. De langste opname was zes maanden, de kortste vijftien minuten. "Soms zoeken mensen een veilige plek om te sterven," zegt Luuk. "Net als een poes onder de struiken." Een enkele

keer knapt een zieke zó op, dat hij toch weer naar huis kan. Dat lijkt ideaal, maar dat is het niet altijd. De patiënt heeft afscheid genomen van geliefden, het huis is verkocht, de spullen opgeslagen of onder familieleden verdeeld. En dan gaat hij toch later dood dan verwacht. "Dat vergt een enorme aanpassing," zegt Luuk.

13.30 uur

"Wat een gezellige kamer heb je toch," zegt verpleegkundige Ruth als ze bij Nel binnenloopt. "Dat is ook de bedoeling," antwoordt Nel, "dat mijn laatste dagen gezellig zijn." Nel ligt in een roze nachtopon in bed. Ze is pas 63, maar door haar ziekte ziet ze er veel ouder uit. Aan de muur hangen handgemaakte heksjes en geborduurde schilderijen. Het zigeunermeisje heeft ze zelf geborduurd, het dansende stelletje maakte haar moeder ooit. Voor het raam staat een trapje met elektrische lichtjes. Een witte knuffelpoes ligt aan het voeteneind van het bed. Op het nachtkastje staat een foto van Nel en haar zoon in het hospice. "Dat is een leuke herinnering voor je zoon," zegt Ruth opgewekt, terwijl ze naar de foto wijst. Toen die werd genomen, zat Nel nog aangekleed in een stoel. Nu komt ze haar bed niet meer uit. "Twee weken geleden ben ik

even naar huis gegaan om afscheid te nemen. Dat was heel zwaar. Sindsdien ben ik alleen maar moe," zegt Nel. Ruth vraagt Nel of zij wil worden ingewreven. Deze vorm van complementaire zorg biedt Ruth twee keer per week aan. Met ritmische bewegingen wrijft ze over het lichaam van de zieke. "Dat geeft ontspanning en rust. Vergelijk het met het koesteren van een klein kindje." Na afloop van de massage vertelt Ruth een verhaal of leest ze een gedicht voor. Een paar weken geleden had ze voor Nel een gedicht uitgezocht over ziek zijn en loslaten. "Het leek voor haar geschreven," zegt Ruth. Het gedicht had Nel zo ontroerd, dat ze het op haar rouwkaart wilde zetten. Nadien hoefde het inwrijven voor haar niet meer. Het was goed zo. Maar nu wil Nel toch graag een massage. Ruth giet rozenolie in haar handen. Ze slaat de dekens terug. Nels kleine, witte voeten komen tevoorschijn. Terwijl Ruth over Nels benen strijkt, zegt de zieke: "Ik heb het idee dat mijn kracht is afgenomen omdat jij me al weken niet hebt gemasseerd. Nu gaat het bloed stromen." "Heb je er spijt van dat je vorige keer hebt geweigerd?" vraagt Ruth. "Nu ik dit weet, wil ik zeker een keer in de week!" zegt Nel. "Doen we!" zegt Ruth. >



José over haar werk: 'Je komt hier tot de essentie. Zowel wij als de bewoners. Je wordt veel realistischer'

Woensdag 9.30 uur

Een paar dagen eerder is het trapje met elektrische lichtjes voor het raam van Nel uitgegaan. Ze kon geen licht meer verdragen. Nu is Nel overleden. "Een van de vrijwilligers is even voor half negen bij haar geweest, maar werd opgepiept door een van de andere bewoners. Toen ze terugkwam, was Nel er stilte tussen uit geglipt," aldus coördinator Yvonne. Nel is de 262ste overledene van De Vier Vogels. De vrijwilligers van het hospice doen zelf de 'laatste zorg'. Ze wassen de overledene, geven een luiersbroekje en kleden de overledene keurig aan. Dan worden de handen met rozenolie ingewreven als teken van dank voor wat de overledene in het leven met die handen heeft gedaan. Soms doen familieleden dat, maar Nels zoon wilde er liever niet bij zijn.

Donderdag 7.00 uur

De nachtverpleegkundige draagt over aan vrijwilligers Marianne en Joke. Ze heeft het vannacht druk gehad met mijnheer Veldhuizen, een 92-jarige man met alvleesklierkanker, die nu zes dagen in het hospice verblijft. Veldhuizen had aandrang, maar kon niet poepen. Dat maakte hem nijdig. Over het algemeen vindt Joke de terminale patiënten juist ontzettend lief. "Ik herinner me een vrouw van negentig jaar. Zij stond bij haar familie

bekend als lastig en dwingend, terwijl wij haar allemaal zo aardig vonden. Je ziet mensen hier transformeren. Ze worden zachter en ontvankelijker."

Straks om 11.30 uur wordt Nel 'uitgedragen'. Dan komt de begrafenisondernemer, nemen de familieleden en de hospicemedewerkers afscheid van haar, wordt ze in haar kist gelegd en naar het rouwcentrum gebracht. Marianne was dinsdag nog bij haar. "Ze lag daar sereen, verstill. Ze had koude handen en wilde niets," vertelt de vrijwilliger. "Ze zag ertegen op dat haar zoon kwam. Het zal de laatste keer zijn dat hij me ziet," had ze gezegd. Het ademen ging moeizaam en op aanspreken reageerde ze niet meer. Ik zei tegen haar: 'Wat ben je toch dapper en zo lief? Ik kreeg een vage glimlach terug.' Mariannes dienst begint vandaag om zeven uur 's ochtends, maar vanwege Nels overlijden is ze wat eerder naar het hospice gegaan. "Ik heb bij haar gewaakt. Dat doen we als de familie dat wenst. Iemand die net is gestorven, is zo kwetsbaar. Zeker in de donkerte van de nacht. Tijdens het waken kijk ik naar haar en denk ik: 'Goh, het is Nel die daar ligt.' Soms val ik in slaap. Dan voel ik me best schuldig, maar hier zeggen ze: 'Dat is oké. Je doet het met een liefdevol hart.'"

8.00 uur

Nel ligt een beetje op haar zij, met haar hoofd scheef op het kussen: haar favoriete slaaphouding.

De dood heeft haar huid strak getrokken en haar gezicht jonger gemaakt. Nel ligt in een prachtige koffiekleurige kanten jurk die ze een paar weken eerder zelf had uitgekozen. "Deze dame gaat op chic," had ze gezegd. In haar hand ligt een verse lelie, de knuffelpoes ligt nog steeds aan haar voeten. "Mooi hè," fluistert Marianne. "Het gezicht wordt zachter. Het is over het lijden heen."

9.00 uur

Verpleegkundige Ine werkt dagelijks in het hospice om bewoners te wassen, medicijnen en injecties te geven, doorligwonden te voorkomen, op de postol te zetten, en – als dat niet lukt – klysma's te geven. Agnes krijgt als eerste een wasbeurt. Ine wrijft voorzichtig met een washandje over haar magere lijf. Vrijwel elk botje is te zien. De 65-jarige vrouw is nooit zwaar geweest, maar sinds haar ziekte is ze tien kilo afgevallen en weegt ze nog maar 42 kilo. "Je buik is nu lekker zacht," zegt Ine. "Hij mag wel wat dikker zijn," antwoordt Agnes. Ze schrikt nog steeds bij de aanblik van haar zieke lichaam. "Het is zo snel gegaan."

Vlak voordat Agnes in het hospice kwam, kreeg ze een kleine herseninfarct. Daardoor functioneert haar linkerkant niet meer goed. Het gevoel in haar been is terug, maar haar arm kan ze niet bewegen. Agnes kan er niet aan wennen. "Ik had vannacht jeuk op mijn rechter-

schouder, maar ik kon er niet bij door die verlamde arm," zegt ze. "Daar mag je ons wel voor bellen, hoor", zegt Ine. "Dan krabbelen wij gewoon."

10.00 uur

De vrijwilligers, coördinator en de verpleegkundige zitten in de gezellige woonkamer boven aan de koffie. "Wie heeft het kussen van Nel recht gelegd?" vraagt Ine het gezelschap. "Het hoort scheef te liggen, want zo lag Nel altijd."

"Wat goed dat je dat hebt gezien," zegt Marianne. Coördinator Yvonne laat weten dat de kamer van Nel de volgende dag al klaar moet zijn voor een nieuwe bewoner: een alleenstaande vrouw met een korte prognose. Het is niet gebruikelijk dat een kamer zo snel weer bezet is. "Dit vraagt even wat van de organisatie," zegt Yvonne. "Nels zoon moet straks alles meenemen."

10.30 uur

Meneer Veldhuizen krijgt van Ine een wasbeurt. Marianne staat haar bij, vooral omdat de lange man best zwaar is. Op zijn heupen zitten grote pleisters. "Tegen het doorliggen," zegt Ine. "Hij kwam met grote doorligwonden uit het ziekenhuis. Nu worden de plekken steeds kleiner." Ine trekt Veldhuizen een schone, beige pyjama aan. "Mooi kleurtje," grijnst ze. "Een doods kleurtje," zegt Veldhuizen droog. Zijn ontlasting is nog steeds

niet gekomen, daarom geeft Ine hem een klymsa. Al snel vult een onbeschrijflijke stank de kamer, maar desondanks wil de ontlasting er niet uit. Ine geeft een drankje 'voor de poeperij'. "Ik heb liever een borrel," zegt Veldhuizen onbewogen. Met veel moeite wordt de arme man van de pijn verlost. Marianne houdt hem als een baby vast. "Auw!" schreeuwt hij, maar het lucht wel op. "Nu kan ik zeker naar huis?" vraagt Veldhuizen. Marianne aait hem over zijn arm. "U bent een dappere man," zegt ze. "Het levend lijk ligt er weer," is zijn antwoord.

11.30 uur

Eerst wilde Nels zoon het ontzielde lichaam van zijn moeder niet zien, maar nu staat hij toch met een vriendin en twee familieleden naast haar bed. Hij knikt naar de vrijwilligers die zijn gekomen voor het uitdragen. "Fijn dat je het kussen weer scheef hebt gelegd," fluistert Marianne Ine toe. "Zullen we een kring maken?" vraagt coördinator Yvonne. De twaalf mensen in de kamer houden elkaars handen vast. "Ze wilde graag een lelie vasthouden," vertelt Yvonne aan Nels naasten. "Toen ze gisteren was overleden, zag ik boven ineens een vaas met verse lelies. Een van de vrijwilligers had die deze week gekocht. Vind je dat niet bijzonder?" Nels zoon knikt met tranen in zijn ogen. "Ze had hier de tijd van haar leven," zegt hij dankbaar. Ine bedankt Nel voor haar vrolijkheid. "Ze had voor iedereen een lach." Nels zus zegt snikkend: "Goede reis." Haar zoon heeft het laatste woord: "Daar ga je, ma." De begrafenisondernemer rijdt

de kist op een brancard naar binnen. Vijf vrijwilligers tillen Nel van haar bed en leggen haar voorzichtig in haar kist. Ine strijkt met zorg haar jurk glad en legt haar hoofd scheef op een kussentje met de afbeelding van een kat. De knuffelpoes gaat mee de kist in, evenals de handgemaakte heksjes. "Thuis is nog een heks die mee moet," mompelt de zoon. Dan schroeft hij samen met zijn familie de deksel op de kist. Even later staat het hele gezelschap buiten de begrafenisauto na te kijken. Nog voordat die uit het zicht is, draait Nels zoon zich om en omhelst zijn familie.

Zaterdag

19.00 uur

De geborduurde schilderijen van Nel zijn vervangen door getekende prenten met donkere lichten. Ze zijn van Nora, een 72-jarige met alvleesklierkanker, die gisteren is gekomen. De verhuizing van haar huis naar het hospice heeft Nora uitgeput. "Ze is blij dat ze hier is, want thuis ging het niet meer," zegt vrijwilliger José die vanavond dienst heeft met Ann. José, die vrijwel van het begin bij De Vier Vogels betrokken is, houdt van de rust van de avonddiensten. "In de avond komen de verhalen los," zegt ze. Niet gehinderd door bezoek willen de bewoners met de vrijwilligers over hun sterven praten. "Je krijgt dingen te horen

die de familie niet weet. Ze stellen vaak zingevingsvragen, ook al weten wij daar niet altijd antwoord op."

Nel, die Jehova's getuige was, wilde van José weten of zij geloofde dat alleen Jehova's getuigen in de hemel komen. "Volgens mij geeft God onvoorwaardelijke liefde, dus mag iedereen in de hemel komen. Nel dacht daar ook zo over. Ze geloofde dat ze werd opgewacht door haar ouders." José ziet het werken met terminale patiënten als een soort roeping. "Je komt hier tot de essentie. Zowel wij als de bewoners. Ik krijg zo veel energie van dit werk. Je wordt veel realistischer. Ik kan nu zeggen: 'Ik kan niets voor je doen, ik kan alleen even bij je zitten.' Soms zie ik mensen op hun sterfbed met spijt. Ik wil dat niet. Ik probeer zo te leven dat ik vanavond kan sterven."

20.30 uur

Hanna en Agnes kijken in hun kamer naar het tv-programma X-factor. Ook bij Nora staat de tv aan, maar ze slaapt. Als José haar vraagt of ze liever de tv en het licht uit heeft, zegt ze dat ze het programma niet wil missen. "Ik volg het vanaf het begin, hoor," zegt ze trots. Maar zelfs tijdens het twee minuten duren de gesprekje valt ze weg. Ook mijnheer Veldhuizen slaapt, al beweert hij later van niet. "Het gaat slecht," zegt hij. "Ik kan niet slapen."

21.00 uur

José maakt Agnes klaar voor de nacht. Ze wast haar, poetst haar tanden en geeft 'pufjes' tegen de benauwdheid. Veel helpt het niet. "Het leuke is dat ze gewoon doorpaf," zegt José. Volgens Agnes zijn haar sigaretten 'het enige wat ze nog heeft'. Op de gang zegt José dat ze denkt dat Agnes gaat 'hemelen'. Het stervensproces zou kunnen beginnen. Dat ziet ze doordat Agnes geen houding meer kan vinden waarin ze lekker ligt. Na een halfuurtje ligt de patiënt in foetushouding te slapen.

23.00 uur

De dienst van José en Ann zit erop. Ze dragen over aan nachtverpleegkundige Carmen die ook afgelopen nacht heeft gewerkt. Vooral Agnes had een slechte nacht, vertelt Carmen. "Haar longen zijn op. Ik denk niet dat ze het nog lang maakt. Ze zou weleens longontsteking kunnen ontwikkelen."

Donderdag

20.00 uur

Niet Agnes, die boven verwachting weer wat is opgeknapt, maar Nora is degene die het eerst overlijdt. De lijst met vrijwilligers wordt afgebeld om het nieuws te vertellen. "Het is om 18.30 uur gebeurd. Een van ons was erbij."

De namen van de bewoners zijn om privacyredenen gefingeerd.

tekst: kajja meertens

De langste opname was zes maanden, de kortste vijftien minuten. 'Soms zoeken mensen een veilige plek om te sterven'