

# De waakmand

Om mensen die waken te ondersteunen in de soms traagvliegende tijd vindt u deze 'waakmand'. Het kan u helpen om de soms lange tijd van wachten een zinvolle invulling te geven. De waakmand bevat verschillende elementen die gebaseerd zijn op onze 5 zintuigen: horen, zien, voelen, ruiken en proeven.

## Horen

In de waakmand zit muziek. Muziek roept vaak allerlei herinneringen en gevoelens op en kan ook heerlijk ontspannend zijn. Muziek kan helpen om het waken zachter te maken. In de waakmand zitten daarom cd's met zachte muziek die u op de cd-speler in deze kamer kunt afspelen. In de huiskamer zijn heel wat meer cd's uit te kiezen.

## Zien

Misschien voelt iemand de behoefte om iets te schrijven of te tekenen, het kan een manier zijn om gevoelens of gedachten te uiten. Het bijhouden op papier van wat er allemaal gebeurt in de dagen van het waken kan een houvast zijn. Het kunnen later waardevolle herinneringen zijn aan deze periode.

## Voelen

Het geven van een massage met olie of bodycrème van bijvoorbeeld de handen of de voeten kan heel veel steun geven. Het kan van grote waarde zijn als uiting van persoonlijk contact, ook wanneer er geen verbale communicatie meer is of wanneer 'alles al gezegd is'.

## Ruiken

Geuren werken in op onze gevoelens, een geur kan in één flits bepaalde herinneringen oproepen. Het gebruik van geuren schept een sfeer, geeft rust of ontspanning en het kan het stervensproces ondersteunen. Het ruiken van bepaalde etherische oliën kan het gevoel van welzijn verhogen. Deze oliën worden uit aromatische planten gewonnen. Sommige werken kalmerend, anderen eerder opwekkend. Door middel van een verstuiver kunnen deze geuren verspreid worden in de kamer.

## Proeven

Waken kan lang duren en is intens, wat afleiding kan soms helpen om de tijd door te komen. Een ontspannend kopje koffie of thee met een kleine zoetheid kan als deugddoend worden ervaren. Vraagt u gerust een kan koffie of thee en natuurlijk kunt u altijd een van de vrijwilligers vragen wat op de kamer te brengen.

## Inhoud

De inhoud van onze waakmand bevat daarnaast ook: brochures met gedichten rondom het waken, kleurpotloden, kleurboeken voor volwassenen en kinderen, schrijfgerei, boeken, stripverhalen, tijdschriften, boekjes met kruiswoordraadsels en sudoku's, een kaartenspel, koekjes en snoepjes, een dekentje, etherische olie, zakdoekjes,... Kortom, een mand vol materialen die – vrijblijvend – kunnen gebruikt worden door de nabestaanden om de waaktijd door te komen.



## Verder

Voelt u vrij onze vrijwilligers te benaderen, voor ondersteuning in welke vorm dan ook. Voelt u thuis, weet de keuken, huiskamer of tuin te vinden. En verblijft u hier langer, we kunnen een bed aanschuiven, of een z.g. koppelbed in de kamer van uw naaste plaatsen. Ook zijn er twee logeerkamers op de eerste verdieping. Daar vindt u tevens een badkamer, indien u zich even wenst op te frissen.

Afscheid nemen is zwaar. Door te waken bent u heel nauw betrokken bij het proces van overlijden. Dat kost kracht en kan tegelijkertijd een heel dierbare ervaring zijn.