



# EEN NIEUWE GENERATIE OUDEREN LANGER THUIS

CONFERENTIE



**Sander de Hosson**

Longarts, auteur en oprichter

**Wilhelmina Ziekenhuis Assen en  
Zorgplatform Carend**



## **Uitgesproken column 1: Uit beeld**

Er was een tijd, misschien honderd jaar geleden, minder nog, dat ieder mens thuis stierf. In de bedstee, op de bank, in de kamer waar tegelijkertijd werd geleefd.

De burens kwamen langs met soep. De kinderen zaten op schoot. En als de dood eenmaal was gekomen, werd het lichaam gewassen, aangekleed, opgebaard in een koele kamer. Er werd gekeken. Gebeden. Gehuild. Het leven en de dood hoorden bij elkaar.

Maar het veranderde.

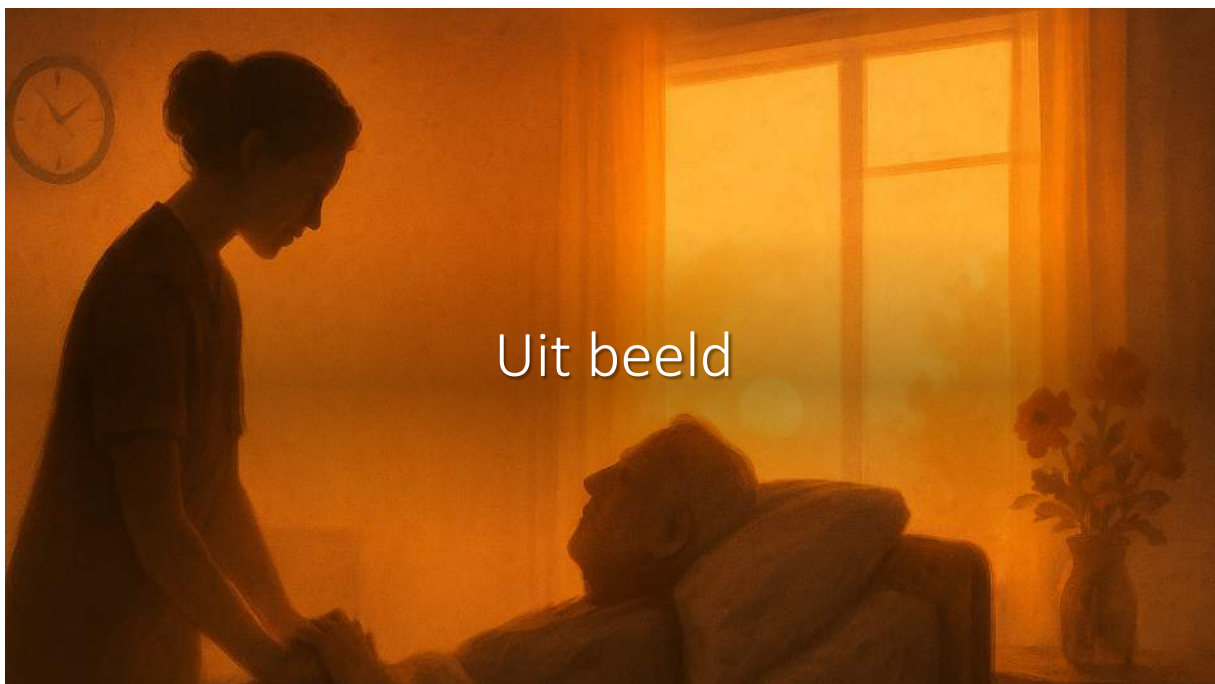
Langzaam schoof de dood het zicht uit. Eerst naar een ziekenhuisbed. Naar een gesloten kamer achteraan op de afdeling, waar men fluistert in plaats van spreekt.

De dood, ooit een deel van het dagelijks bestaan, werd een medische gebeurtenis. Een technisch falen. Iets dat eigenlijk niet had mogen gebeuren.

Want terwijl de zorg professioneler werd, raakten we iets kwijt.

We gaven de dood uit handen aan mensen in witte jassen. Vanuit goede bedoelingen: om pijn te verzachten, lijden te verlichten, de controle te behouden. Maar juist in die controle schuilt ook verlies. Wat vroeger een intiem, huiselijk moment was — vol rituelen, aanrakingen, aanwezigheid — werd een proces. Een procedure.

Ook veranderde onze cultuur. We gingen de dood zien als een vijand die verslagen moest worden, in plaats van een metgezel van het leven. De belofte van maakbaarheid, van genezing en verlenging, maakte ons blind voor het onvermijdelijke.



We kregen er apparaten voor. Infusen, monitors. We gingen rekenen in overlevingspercentages en risicoprofielen. We kregen woorden als 'palliatief traject' en 'besluitvorming'. Mooie woorden, bedacht om het ondraaglijke te ordenen. Maar ergens onderweg verloren we het gewone: het praten over afscheid, het stil zijn bij een lichaam dat niet meer ademt, elkaar vasthouden.

En de kinderen? Die gingen naar school. Naar de opvang. Naar boven. Want 'daar zijn ze nog te jong voor'. Ze zagen de dood niet meer. Niet bij opa. Niet bij oma. En dus leerden we niet hoe het eruitziet. Hoe het klinkt. Hoe het voelt.

Soms denk ik dat we de dood niet alleen uit beeld hebben geduwd, maar ook uit het hart. En dat we hem daardoor zijn gaan vrezen. Want wat je niet ziet, niet kent, niet leert – dat wordt groot en zwart en dreigend.

Maar ik zie iets kantelen.

Ik zie mensen weer vragen stellen. Ik zie hoe jonge artsen palliatieve zorg niet langer zien als opgeven, maar als helpen om mens te blijven tot het einde. Ik zie kinderen die in een hospice tekeningen maken voor hun zieke opa. Ik zie het gesprek terugkomen.

Misschien, heel misschien, halen we de dood weer een beetje dichterbij.

Niet om hem te romantiseren. Niet om hem te eren. Maar om hem gewoon te zien voor wat hij is: een onderdeel van het leven.

Niet welkom, maar ook niet vreemd.

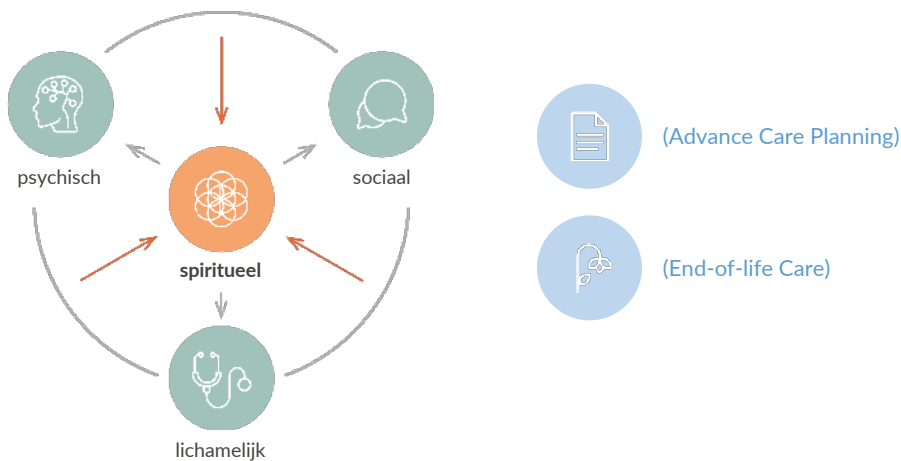
Want zolang we hem ontkennen, vrezen we hem.

En pas als we hem onder ogen zien, kunnen we ook het leven echt vasthouden.

Want hoewel de dood onvermijdelijk is en het afscheid vaak pijnlijk zie ik zo vaak – hoe vreemd dat ook klinkt – in mijn werk de volle liefde.

## Domeinen van palliatieve zorg

Carend



## **Uitgesproken column 2: Trudy (een ode)**

*"Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment, or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around." Leo Buscaglia (1924-1998)*

'Trudy', zegt ze als ze me een hand geeft. 'Ga zitten.' "Ik ben vrijwilliger hier". Ze zit aan een grote houten tafel met zeker tien beklede stoelen in een ruimte die ze de 'huiskamer' noemt. Er staan grote, diepe banken in de hoek. Ik was hier al wel geweest, maar niet eerder 's avonds en pas nu valt me echt de warmte op: de kamer baadt in sfeerlichting vanuit alle hoeken, waardoor het niet ingewikkeld is om je snel op je gemak te voelen.

Voor Trudy ligt een trui die driekwart af is. Terwijl ik ga zitten, werkt ze gedisciplineerd door en ik kijk geïntrigeerd naar elke omhaal die ze maakt; het is indrukwekkend met welke precisie en snelheid ze uit vele draden dit kunstwerk maakt. 'Voor mijn kleinzoon', glimlacht ze. Er staat een kerstman op. 'Zo', zegt ze. 'Jij bent een van haar zonen', terwijl ze doorgaat met haar breiwerk. 'Ja, zeg ik, de jongste.'" Maar ik wil eigenlijk niet praten. Het liefst wil ik keihard schreeuwen. Er schieten tranen in mijn ogen, als ik me verontschuldig, omdat Trudy voor mij wildvreemd is. Ze is helder: "Laat het lekker gaan, jongen. Kan jou het schelen!. Wil je een wijntje, want dat jankt vaak wat makkelijker." Zonder mijn reactie af te wachten, plant ze een wijnglas voor me en met harde klokgeluiden schenkt ze die in. "Zo."

In een kamer verder in de gang ligt mijn moeder al een paar dagen op sterven. Vanavond waak ik even een uurtje alleen, omdat de rest douchen is. Ik ben blij dat ik even stoom kan afblazen, want de eenzijdigheid van het afscheid was me zojuist ineens overvallen. Door een grote hersentumor is er al weken nauwelijks en al dagen geen enkel contact meer. Toen ik even haar hand vastpakte, voelde ik helemaal geen lichamelijke reactie meer. Er was geen spierspanning in de hand, geen warmte en geen beweging van de rest van haar lichaam of gesloten oogleden. Helemaal niets.

Als ik dit aan Trudy vertel, kijkt ze op van haar breiwerk: "Weet je wel dat er studies zijn gedaan die laten zien dat de waarneming van geluid en van gevoel tot in de allerlaatste fase aanwezig blijft?" "Stervenden blijven voelen en blijven horen, dat hebben ze aangetoond met onderzoeken waarbij ze van die plakkers op het hoofd hebben geplaatst die de hersenactiviteit meten." "Nee," zeg ik. Ik wist dat niet. "Misschien reageert ze dan wel niet meer op jou. Maar ze voelt en hoort je beslist. Mensen die sterven, horen en voelen ons. Dat is aangetoond. Praat nooit over de stervende, maar praat tegen hem of haar. En weet dat als je afscheid neemt, dat vaak op vele andere manieren gebeurt dan met woorden alleen." Wat Trudy mij vertelt, heb ik altijd onthouden. Ik ben de studies gaan nazoeken en het bleek te kloppen. De gehoors- en gevoelscentra blijven intact. Deze informatie is voor mij van cruciale waarde geweest, want in de laatste uren van mijn moeder ben ik haar anders gaan vasthouden. Intenser. Ik heb op een andere manier met haar gepraat.

Hierdoor werd een diepere laag aan mijn afscheid van haar toegevoegd, die altijd betekenisvol zal blijven. Elke dag in dit hospice is onderdeel van een ongekend 'life event'.

Als net dertiger, met dan al kilometers begeleiding in de palliatieve zorg op de teller, besef ik dat van al die kennis en ervaring maar bar weinig over blijft als het ineens niet over een van mijn patiënten, maar over mijn eigen moeder en mijzelf gaat. In die kwetsbare dagen en uren is het een bijzondere ervaring dat mensen als Trudy een enorme impact kunnen hebben door te handelen in ogenschijnlijke details. Maar het zijn helemaal geen details. Haar 'er gewoon zijn' is de absolute basis van de palliatieve zorg.

Nu, precies 11 jaren later kan ik nog altijd hele specifieke details herinneren. Niet de namen van de verpleegkundigen en vrijwilligers, niet hoe ze er precies uitzagen, maar wel hoe ze keken en wat ze zeiden. Welk gevoel dat bij mij gaf. Hoewel deze tijd altijd omlijst zal blijven met zwarte randen, is het verblijf in het hospice een heel goed movie geworden en soms stap ik weer in en zit ik in stilte met diep ontzag bij Trudy aan tafel. Toen mijn moeder in het hospice werd opgenomen, verwachtte ik dat het er enkel om de dood en afscheid zou gaan, maar toen ik zag hoe de vrijwilligers voor haar en ons zorgden, besepte ik dat in werkelijkheid het vieren van het leven centraal stond.

*Dit is een ode aan iedereen die zich inzet voor palliatieve zorg, specifiek de vrijwilligers thuis en in het hospice.*