

## Waakmanden Sensire regio Zutphen/Lochem

### Aandacht voor wachten en waken

Aandacht voor wachten en waken in de laatste fase van het leven, dat is doel van de waakmanden. Sensire Wonen met Zorg regio Zutphen/Lochem heeft zeven waakmanden.

#### De waakmand helpt bij het waken

Een waakmand is een hulpmiddel voor de familie om tijdens het waken bij een stervende dierbare in gesprek te gaan of samen stil te zijn. Iedere waakmand heeft dezelfde inhoud. Na gebruik worden de attributen gewassen en/of aangevuld.

- Kaarsen met batterijen: Soms vindt iemand het fijn om een kaarsje bij haar/zijn bed te hebben. Of misschien wel bij een foto of een afbeelding die hem of haar heel dierbaar is. Deze kaarsen zijn veilig in gebruik.
- Kleurpotloden om kleurplaten mandala's: Om het waken wat te "verlichten" kan het soms helpen om actief iets te doen, waarbij je je gedachten de vrije loop kunt laten gaan. Het kleuren van mandala's werkt rustgevend en inspirerend. Indien er kinderen aanwezig zijn bij het waken kan het ook hen afleiden of juist aanmoedigen om nog iets te kleuren voor degene die stervende is.
- Gedichtenbundels: Om uit voor te lezen, daar waar woorden misschien ontbreken; of om zelf troost uit te putten.
- Schrift met pen: Het is soms fijn om te kunnen opschrijven wat er tijdens het waken in je omgaat. De binnenkant van het schrift kunt u meenemen, de omslag blijft eigendom van Sensire.
- Boek: Kostbare tijd.
- Hartendoos met daarin een zacht hart om in de hand te nemen.
- Map met ansichtkaarten: Soms kan een afbeelding degene die stervende is rust bieden, of ruimte bieden om nog iets te vertellen.
- Massageolie: Vaak vindt degene die stervende is het heerlijk als handen en voeten zachtjes gemasseerd/ingewreven worden.
- Zakdoekjes voor troost.
- Koesterling: Dat is een zachte draagband die als een omarming om iemand heen ligt. De koesterling heeft een buidel waar je dat wat iemand dierbaar is in kunt doen zodat hij/zij dit kan blijven voelen. Mocht de koesterling door een dierbare zijn gebruikt en wil de familie deze graag als herinnering aan haar of hem meenemen naar huis, dan mag dit.
- Rozenkrans: Een gebedssnoer dat geen verdere uitleg behoeft. Vaak voor hen die katholiek zijn heel belangrijk om te kunnen gebruiken bij het bidden, of gewoon maar om in de handen vast te kunnen houden.

- Mondzorgproducten: Het is belangrijk om juist in deze fase de mond goed te verzorgen. Hiervoor zijn extra zachte swabs en mondspoeling/spray beschikbaar.
- Houtskool: Voor het neutraliseren van de geur.
- Xerospray/gel.

### **Ervaring**

In 2018 is voor het eerst gebruik gemaakt van de waakmand door een familie tijdens de wake van hun stervende vader. De familie was verrast door de aanwezigheid en de inhoud van de waakmand en vooral voor de aandacht die er is voor deze bijzondere tijd van afscheid nemen. De gedichtenbundels kwamen goed van pas, evenals de sjaals waarin kleine, dierbare spulletjes kunnen worden opgeborgen.

Team Geestelijke Verzorging: "Je hoeft niet altijd aan het bed van de stervende te zitten. Gewoon in de buurt zijn is ook prima. Belangrijk is het om een sfeer van rust te creëren. Dit kan door kaarsjes aan te steken, rustige muziek te luisteren, foto's te bekijken of mooie foto's neer te zetten, te bidden of voor te lezen. Familieleden komen soms waken bij een dierbare en kunnen behoefte hebben aan ondersteuning. Soms voelen zij zich ongemakkelijk in de situatie en weten niet zo goed hiermee om te gaan. Een waakmand kan dan een goed hulpmiddel zijn."

### **Meer informatie**

Heeft u nog vragen, dan kunt u terecht bij onderstaande geestelijk verzorgers van Sensire regio Zutphen/Lochem en/of bij het Advies- en Ontmoetingsplein in De Lunette in Zutphen.

Riekje Rijk  
M 06 – 13 18 20 98  
E [r.rijk@sensire.nl](mailto:r.rijk@sensire.nl)

Regina van Veen  
M 06 – 12 97 06 41  
E [r.vanveen@sensire.nl](mailto:r.vanveen@sensire.nl)

Advies- en Ontmoetingsplein De Lunette  
Coehoornsingel 3 , Zutphen  
T 0575 – 59 44 46  
E [opname@sensire.nl](mailto:opname@sensire.nl)