

Training Namaste Familieprogramma *voor contact met mensen met dementie*

Dr. Hanneke Smaling

2019 - voor toepassing in het verpleeghuis



Programma



1. Waarom Namaste?
2. Uitgangspunten programma
3. Het Namaste Familieprogramma vormgeven
4. Aan de slag!

Ervaren knelpunten



Mensen met gevorderde dementie:

- kunnen niet meer deelnemen aan de regulier aangeboden activiteiten
- laten vaak onbegrepen gedrag zien
 - Ontstaat door onvervulde behoeften

→ Ontbreken van betekenisvol contact, kans op isolement

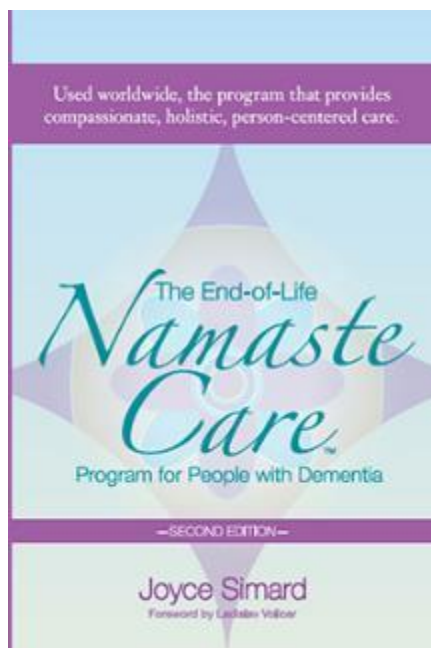
- Door de ziekte: initiatief ontbreekt, communicatieproblemen
- Familie kan zich machteloos voelen
- Huidig aanbod aan psychosociale interventies (bijv. snoezelen):
 - passen niet bij ieders stijl
 - geen rol voor familieleden
 - niet altijd geschikt voor mensen met gevorderde dementie en/of onbegrepen gedrag





Ruimte voor verbetering!

Succes met zorgprogramma 'Namaste Care' in buitenland



- **Ontwikkeld door Joyce Simard uit de VS**
- **Al meer dan 9 landen geïmplementeerd**
(o.a. UK, IJsland, Australië, Canada, Singapore, Griekenland, Tsjechië, NL)
- **Aangepast aan de Nederlandse situatie**
 - Meer nadruk op het betrekken van familie en vrijwilligers bij de uitvoering

In Nederland wordt daarom gesproken van het Namaste Familieprogramma

Namaste



Namaste

Waarom deze naam?

- Betekenis komt uit het Sankriet; het betekent "ik buig voor jou".
- Het is een groet en wordt in verschillende Aziatische landen ook gebruikt om respect te tonen.
- Past bij waar het Namaste Familieprogramma voor staat:
 - ❖ Aandacht en respect voor de unieke persoon
 - ❖ De persoonlijke begroeting en afsluiting van elke Namaste sessie
 - ❖ Ondanks de dementie blijft de unieke persoon bestaan → aan ons de uitdaging om die weer te bereiken en tot bloei te laten komen



Het Namaste Familieprogramma

- Gericht op kwaliteit van leven en comfort
- Contact staat centraal:
 - Persoonlijke verzorging als *zinnvolle activiteit*
 - Samen iets doen, Aanraking
- Huiselijke ruimte, samen met andere bewoners
- Eenvoudige middelen (crèmes, dekens, muziek, eten en drinken)
- Geen extra personeel, maar andere manier van werken
- Met familie en vrijwilligers!





Kernelementen Namaste Familieprogramma (1)

1. Persoonsgerichte benadering
 - Compassie, passend bij persoon
2. Comfort en managen van pijn
 - Comfortabel zitten/liggen
 - Waar mogelijk pijn verminderen
3. Huiselijke en gezellige sfeer





Kernelementen Namaste Familieprogramma (2)

4. Sensorische stimulatie (aanraking, gehoor, zicht, geur, smaak)
 - Muziek, kleur, aanraking en massage, aromatherapie, lekkere snacks

5. Betekenisvolle activiteiten
 - Extra persoonlijke verzorging om contact te maken waar het gaat om het proces (langzaam, oogcontact)



Doelen van het programma

- Meer comfort en plezier voor de bewoner.
- Mantelzorgers helpen om:
 - contact te maken met hun naaste met dementie
 - betekenis te geven aan de tijd die zij met hun naaste doorbrengen



Voor wie / wanneer?

- Personen met (ver)gevorderde dementie
- Die niet langer deel kunnen nemen aan reguliere activiteiten (bijv. door onbegrepen gedrag)
- Familie en vrijwilligers





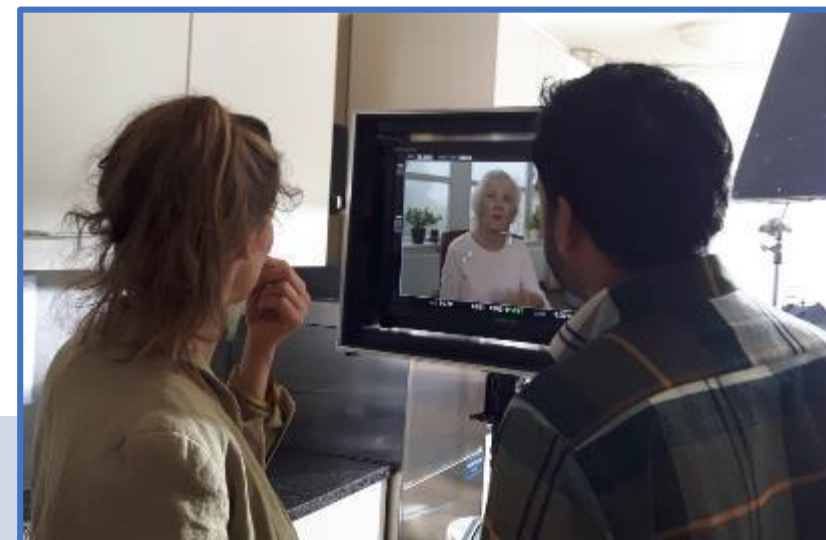
Namaste Familieprogramma in NL

Onze video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv4oJJ8f25w>

Namaste bij de Heemhof, Atlant:

<https://www.youtube.com/watch?v=usZurthcytU>





Meerwaarde Namaste (Care) Familieprogramma

Studies gedaan in UK, USA en Australië

- Minder onbegrepen gedrag
- Minder gedragsmedicatie
- Heel veel positieve ervaringen, verhalen...

Studie gedaan in NL

- Betere kwaliteit van leven, minder onwelbevinden
- Positieve impact op medewerkers en bewoners
- Relatief lage kosten, geen extra personeel nodig





Meer lezen over studies naar de effecten van het Namaste Familieprogramma of Namaste Care?

Meer informatie over de bevindingen van onze Namaste-studie:

- <https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/>
- <http://www.emgo.nl/research/amsterdam-public-health/research-projects/1488/effects-on-quality-of-life-and-family-caregiving-experience-by-the-namaste-care-family-program-for-advanced-dementia/presentations/>

Meer informatie over internationale studies naar Namaste Care:

- <http://namastecareinternational.co.uk/>
- <http://www.namastetrial.org.uk/>
- <https://namastecare.com/>



Ter inspiratie: Namaste Care in Londen (UK)

Namaste Care in Oost-Londen:

https://youtu.be/7eQjAr_B-4Q

Namaste Care in de thuissituatie:

<https://youtu.be/IQ8iKHdqv4Q>

Namaste Care bij de Jawa Group:

<http://www.jawagroup.co.uk/>





Hoe ziet een 'Namaste dag' eruit?

1. Klaarmaken van ruimte
2. Begroeting
3. Comfortabel zitten
4. Dranken en snacks
5. Activiteiten
6. Afsluiten sessie



Streven:

Dagelijks programma, 2x per dag 2 uur



Voorbeeld dagschema Namaste

10.00 – 12.00

Persoonlijke begroeting

Check comfort & pijn

Extra persoonlijke verzorging (nagels lakken, handmassage, etc.)

Breng buiten naar binnen (bloemen, sneeuw, gras, bladeren, etc.)

Activeren (vrolijke muziek, stimulerende activiteit)

Bedanken voor deelname en persoonlijk afscheid

13.30 – 15.30

Persoonlijke begroeting

Check comfort & pijn

Bewegen op muziek

Voetbad

Natuurfilm kijken

Bedanken voor deelname en persoonlijk afscheid

Dranken en snacks worden gedurende de sessie aangeboden



1. Klaarmaken van de ruimte

- Huiselijk
- Schoon
- Temperatuur
- Licht
- Muziek
- Geur
- Dranken en snacks + 'hulpmiddelen'
- Namaste-benodigdheden klaar voor gebruik
- Welkomstbord





Wat is er minimaal nodig?

- Comfortabele (lounge)stoelen
- Kussens
- Dekens
- Klapstoelen voor personeel en bezoek
- Welkomstbord
- Opslag- of opbergruimte (met slot)
- Aromatherapie diffuser
- Muziekspeler
- Olie voor massage
- Handlotion
- Handen en/of voetbad
- Washandjes en handdoeken
- Wegwerpdoekjes
- Wattenstokjes en –schijfjes
- Drinkbekers met naam van de bewoner
- Vuilnisbak
- Naambordjes voor Namaste-medewerkers
- Ontsmettingsmiddel voor handen
- Handschoenen (bij infectiegevaar)



Gebruik geen handschoenen!
(tenzij het nodig is i.v.m. infectiegevaar/hygiëne)





2. Begroeting

- Bij begin van elke Namaste sessie, per bewoner
- Afgestemd op wat bij de persoon past, evt. met aanraking
- Herkenbaar ritueel

3. Comfortabel zitten

- Maak gebruik van kussen, voetensteun, dekens, etc.
- Kijk of er geen sprake is van pijn
 - Waarschuw arts of verpleging bij aanwezigheid pijn



4. Activiteiten

Plezierige activiteiten



Passend bij de persoon



Ontspanning vs stimulering

Voorbeelden





5. Dranken en snacks

- Varieer en experimenteer met snacks en texturen
- Zorg ervoor dat het aanbod lekker is en ook uit gezonde snacks bestaat
- Focus ligt op contact maken en samen iets leuks doen, niet op het eten en drinken

6. Afsluiting

- Bedank elke bewoner persoonlijk voor de aanwezigheid in de sessie



Belangrijk voor de sessies

- Bied activiteiten aan die passen bij de persoon
- Niet verplichten of dwingen, wel 'gezonde aansporing' geven
- Kijk goed of stimulerende of rustgevende activiteiten nodig zijn
- Houd er rekening mee dat niet iedereen 2 uur actief kan zijn!
 - Zorg voor opvang als bewoners (eerder) uit de sessie gaan
 - Bewoners kunnen in slaap vallen → niet erg → daarom activerende muziek tegen einde sessie
- Blijf alert op hoe men op de activiteiten reageert
 - Stop als men het niet prettig vindt of als u ziet dat bewoner te vermoeid raakt



Stappenplan

1. Stel het Namaste-team samen
2. Stel iedereen op de hoogte (teamleider)
3. Maak de ruimte klaar voor gebruik
4. Maak een weekprogramma:
 - Activiteiten & benodigdheden
5. Nodig familie uit
6. Maak Namaste een vast agendapunt op overleg





Familie betrekken bij de uitvoer

- Communiceer duidelijk wanneer en waar de sessies zijn
- Nodig familie uit om mee te doen (zowel informeel als met brief)
- Geef aan wat er wanneer wordt aangeboden
- Laat weten wat er de afgelopen periode is aangeboden aan bewoners
- Blijf het onder de aandacht brengen
- Houd het laagdrempelig
- Organiseer een bijeenkomst
 - Borrel/BBQ, workshoprondes, informatieavond over verloop en opties



Meer informatie?

- Er zijn twee handleidingen beschikbaar ter ondersteuning van de training;
 - een versie voor zorgverleners (H3, 4 en 5 zijn ook geschikt voor vrijwilligers en naasten)
 - een versie voor management

via de websites van het UNC-ZH, Amsterdam Public Health institute (EMGO) en Namaste Care International:

- lumc.nl/org/unc-zh/
- emgo.nl/
- namastecareinternational.co.uk/



Deze training werd mede mogelijk gemaakt door subsidies van:



Programma Memorabel, project 733050302





Contactinformatie:

Dr. Hanneke Smaling

- LUMC, Leiden
- Amsterdam UMC, locatie VUmc, Amsterdam
- Namaste Care International, London, UK

h.j.a.smaling@lumc.nl





Copyright

Copyright © Amsterdam UMC / Amsterdam Public Health research institute 2019.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Deze uitgave mag zonder toestemming van Amsterdam UMC / Amsterdam Public Health research institute voor niet-commercieel gebruik worden gedownload, verspreid en verveelvoudigd onder de voorwaarden dat de gebruiker de naam van de maker(s) vermeldt en aangeeft of het werk veranderd is. Dat mag op redelijke wijze worden gedaan, maar niet zodanig dat de indruk gewekt wordt dat de licentiegever instemt met uw werk of uw gebruik van het werk. U mag het materiaal niet verspreiden als u het werk hebt veranderd, of op het werk hebt voortgebouwd. Delen uit deze tekst mogen worden overgenomen met bronvermelding. Voorts zijn alle rechten voorbehouden aan het Amsterdam UMC, locatie VUmc / Amsterdam Public Health research institute, Nederland.