

# Namaste

Familieprogramma voor  
contact met mensen met dementie

## Handleiding voor het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis

VERSIE VOOR MANAGERS & TEAMLEIDERS



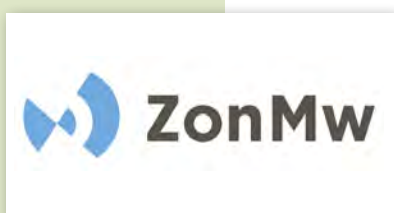
Leids Universitair  
Medisch Centrum



Universitair Netwerk  
voor de Care sector  
Zuid-Holland

De handleiding is gebaseerd op materialen over Namaste Care ontwikkeld door Joyce Simard, St Christophers Londen en St Joseph's Hospice Londen, aangevuld met informatie van de websites van Alzheimer Nederland en samen-dementie-vriendelijk. Deze versie van de handleiding vormt een vernieuwde versie van de eerste versie uit 2019 die in een onderzoek is uitgetoetst.

Deze handleiding is mede mogelijk gemaakt door subsidies van:



#### Referentie voor deze handleiding:

Smaling, H.J.A., Engels, J., Achterberg, W. P., & van der Steen, J.T. Handleiding voor het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis: versie voor managers en teamleiders. Leiden: Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland, Leids Universitair Medisch Centrum, Public Health en Eerstelijngeneeskunde, 2021.

#### Copyright

Copyright © Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland (UNC-ZH), Leids Universitair Medisch Centrum, Afdeling Public Health en Eerstelijngeneeskunde 2021. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Deze uitgave mag zonder toestemming van het UNC-ZH, Leids Universitair Medisch Centrum, Afdeling Public Health en Eerstelijngeneeskunde 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 UNC-ZH, Leids Universitair Medisch Centrum, Afdeling Public Health en Eerstelijngeneeskunde.

<b>1</b>	<b>Doelgroep en doel van de handleiding</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Vorbereidingen voor het Namaste Familieprogramma</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Selecteren van bewoners voor het Namaste Familieprogramma</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Naasten en vrijwilligers betrekken bij het programma</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>De Namaste-ruimte en benodigdheden</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>De Namaste-sessie</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Voorbeelden van activiteiten</b>	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>Namaste in tijden van isolatie</b>	<b>26</b>
<b>9</b>	<b>Namaste in de stervensfase</b>	<b>28</b>
<b>10</b>	<b>Leiding geven aan verandering</b>	<b>31</b>
<b>11</b>	<b>Ontwikkelen en duurzaam borgen van het Namaste Familieprogramma</b>	<b>35</b>
<b>12</b>	<b>Bijlagen</b>	<b>38</b>
	1 Screeningslijst Namaste Familieprogramma	38
	2 Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma	39
	3 Voorbeeld weekschema Namaste Familieprogramma	40
	4 Persoonlijk profiel bewoner	41
	5 Namaste checklist	42
	6 Checklist voor Namaste-trolley	45
	7 Gebruik van aanraking en eenvoudige massage	46
	8 Tips en richtlijnen voor werken met mantelzorgers	53
	9 Missie opstellen	55
	10 Opzet poster aankondiging start Namaste Familieprogramma	56
	11 Poster werving vrijwilligers	57
	12 Hulpmiddel voor screenen op pijn	58
	13 Informatiebrochure voor familie, vrienden en vrijwilligers	59

# Doelgroep en doel van de handleiding

## 1

### Voor wie is deze handleiding bedoeld?

Deze handleiding is voor managers en teamleiders die het Namaste Familieprogramma willen implementeren in hun verpleeghuis of op hun locatie.

### Doelen van de handleiding

Na het lezen van deze handleiding heeft u:

- Inzicht in het doel, de inhoud en de mogelijke effecten van het Namaste Familieprogramma voor bewoners met gevorderde dementie en hun familieleden en andere naasten;
- Handvatten om:
  - het Namaste Familieprogramma te introduceren en implementeren;
  - de visie van het zorgprogramma uit te dragen binnen het verpleeghuis en naar familie en vrijwilligers;
  - leiding te geven aan de veranderingen die deze implementatie met zich meebrengt;
  - zorg te dragen voor een duurzame borging van het Namaste Familieprogramma binnen het verpleeghuis.

### Het Namaste Familieprogramma

Het Namaste Familieprogramma is een persoonsgericht zorgprogramma voor mensen met dementie, waarbij het reguliere activiteiten aanbod niet meer aansluit. Volgens een vaste terugkerende structuur worden betekenisvolle activiteiten aangeboden, doorgaans in een groep. De activiteiten hebben als doel om contact met de bewoner met dementie te maken en de levenskwaliteit te vergroten.

### Doelen

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



### Hoe wordt het programma uitgevoerd?

Het Namaste Familieprogramma wordt het liefst dagelijks aangeboden, idealiter in twee sessies van ongeveer twee uur. Het biedt een structuur voor de 'lege tijd' buiten de persoonlijke verzorging en de maaltijden om. De Namaste-sessies worden geleid door een *Namaste-medewerker*. Dit kan bijvoorbeeld een verzorgende, verpleegkundige, gastvrouw, huiskamermedewerker of activiteitenbegeleider zijn. Deze medewerker draait het programma samen met familie en vrijwilligers.

De bewoners die deelnemen worden bij voorkeur samengebracht in een ruimte die speciaal is ingericht voor het Namaste Familieprogramma. Deze ruimte is extra huiselijk gemaakt en afgezonderd van de dagelijkse drukte, zodat men niet gestoord wordt. Als er geen aparte ruimte beschikbaar is, kan het ook plaatsvinden op de huiskamer. Dan is het wel nodig dat hierin een aparte sfeer voor de sessies wordt gecreëerd. Een duidelijk overgangsmoment tussen het gewone leven van alledag en de Namaste-sessie is belangrijk en dat er dan geen storende invloeden zijn. Het Namaste Familieprogramma wordt bij voorkeur zoveel mogelijk aangeboden aan kleine groepjes bewoners. Dit is vanuit de gedachte dat deel uitmaken van een groep bevorderlijk is voor het contact en hiermee het verhogen van hun welbevinden. Het draagt bij tot een stukje saamhorigheid, familiegevoel. Sociale prikkels dringen nog vaak tot ver in de dementie tot iemand door. Ook maakt het groepsverband het qua personele inzet makkelijker.

Als het echt niet lukt om een bewoner Namaste in de groep te laten ervaren, kan er ook voor worden gekozen dat dit bij deze bewoner alsnog op de eigen kamer wordt aangeboden of dat Namaste momenten geïntegreerd worden met de ADL-zorg.

### Wat zijn belangrijke uitgangspunten van het Namaste Familieprogramma?

- Een persoonsgerichte, palliatieve benadering;
- Een focus op comfort en verbeteren van de kwaliteit van leven;
- Regelmaat en frequentie: idealiter dagelijks twee sessies van circa twee uur per keer volgens een vaste structuur met terugkerende elementen;
- Een huiselijke en gezellige sfeer: bewoners komen samen in een speciaal voor Namaste ingerichte ruimte (huiselijk en rustig) of in een aangepaste huiskamer;
- Professionele begeleiding en familieparticipatie: een zorgverlener leidt de sessie, samen met familie en/of vrijwilligers;
- Regelmatig aanbieden van lekkere snacks en dranken tijdens de sessie;
- Weinig extra benodigde middelen.



Geen van deze elementen is nieuw in de zorg voor bewoners met dementie. Wat wel nieuw is, is dat deze elementen structureel worden aangeboden in een dagelijks programma. Daarnaast krijgen familie, naasten en vrijwilligers een actieve rol in de uitvoering van het programma en worden zij op deze manier betrokken in de zorg voor de bewoners met dementie. Het is een concrete, methodische invulling van persoonsgerichte zorg, waarbij het verhogen van kwaliteit van leven en comfort centraal staat door middel van betekenisvol contact, gerichte activiteiten en persoonlijke aandacht. Juist de groeiende groep bewoners in een verder gevorderd stadium van de dementie, waarbij de gewone dagelijkse activiteiten niet langer aansluiten, profiteert hiervan, evenals hun naasten.

#### Namaste Familieprogramma toolkit

Om u te helpen bij het implementeren en uitvoeren van het Namaste Familieprogramma, hebben wij een Namaste toolkit samengesteld. In deze toolkit zitten, naast deze handleiding, ook een aparte informatiebrochure voor familieleden, een handleiding voor de zorgmedewerkers, een opzet voor een Namaste-training en andere benodigdheden. U kunt de onderdelen uit de toolkit gratis downloaden via:

[www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/](http://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/)

Op de volgende websites kunt u ook meer lezen over ons onderzoek naar de effecten van het Namaste Familieprogramma op kwaliteit van leven van verpleeghuisbewoners met dementie en positieve zorgervaringen van naasten. Op de website van Namaste Care International vindt u ook informatie over internationale onderzoeken naar de effecten van het programma.

• [www.namastecareinternational.co.uk](http://www.namastecareinternational.co.uk)

• [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/publications/](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/publications/)

Wij hebben ook video's gemaakt over het programma. Er is een lange en korte versie die beide beschikbaar zijn met Nederlandse en Engelse ondertiteling. De video's zijn goed te gebruiken om (nieuwe) medewerkers, vrijwilligers en familie een beeld te geven van het Namaste Familieprogramma. U kunt de video's hier vinden:

• <https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/>

# Namaste



# Vorbereidingen voor het Namaste Familieprogramma

## 2

Voordat het Namaste Familieprogramma in uw verpleeghuis van start kan gaan, zijn er enkele beslissingen en organisatorische voorbereidingen nodig.

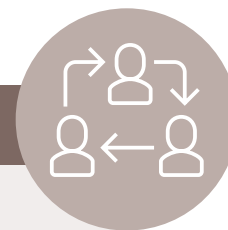
### Introduceren van het Namaste Familieprogramma

- Leg tijdens reguliere overlegvormen uit wat het Namaste Familieprogramma inhoudt; denk aan het MT-overleg en/of afdelingsoverleg. Maak daarbij eventueel gebruik van de Namaste video's van de website).
- Verspreid posters en aankondigingen binnen het verpleeghuis om kenbaar te maken dat het Namaste Familieprogramma van start gaat. In bijlagen 11 en 12 vindt u hiervoor voorbeelden.
- Organiseer een bijeenkomst voor familie, naasten en vrijwilligers om hen te informeren over het Namaste Familieprogramma, hen enthousiast te maken en uit te nodigen om mee te werken aan de uitvoering van de Namaste-sessies (zie hoofdstuk 6 voor meer details).

### Het Namaste-team samenstellen

Stel het Namaste-team samen en verdeel de taken. In Tabel 1 op pagina 8 vindt u een overzicht van de verschillende rollen waaraan u kunt denken. Denk bijvoorbeeld na over de volgende punten:

- Houdt u zelf supervisie op de implementatie en uitvoer van het programma, of delegeert u dit aan iemand? Aan wie wordt het gedelegeerd?
- Wie kan en wil het programma coördineren? Wijs een *Namaste-coördinator* aan – dit kunnen ook twee personen zijn.
- Hoe zorgt u voor voldoende draagvlak? Hoe zorgt u voor voldoende betrokken en toegeruste medewerkers die ook bij ziekte of vertrek van collega's het programma over kunnen nemen?
- Hoeveel (vaste) medewerkers zijn er minimaal nodig om het programma dagelijks aan te bieden (*Namaste-medewerkers*), rekening houdend met behoud van de benodigde bezetting op de afdelingen, vakanties en eventuele ziektes of uitval?
- Wie gaat u inzetten als *Namaste-medewerkers*? Denk aan verzorgenden, gastvrouwen, huiskamermedewerkers, activiteitenbegeleiders, verpleegkundigen, maar ook aan de inzet van medewerkers van een andere afdeling of locatie. Overweeg ook of u de vrijwilliger-coördinator onderdeel van het team wilt maken, als uw verpleeghuis hierover beschikt.
- Wie brengen en halen de bewoners van en naar de Namaste-ruimte?
- Welke familieleden en vrijwilligers kunt u vragen om mee te draaien in de sessies? Hoe wilt u de inzet van familie en vrijwilligers organiseren (bijvoorbeeld met een vast rooster of door de inzet per sessie regelen)?



**Belangrijke aspecten om rekening mee te houden als u het *Namaste-team* samen stelt:**

- Motivatie en affiniteit van de medewerker(s), vrijwilligers en familieleden met het programma.
- Vaardigheden, interesses en (verborgen) talenten van uw medewerkers, vrijwilligers en familieleden: wie heeft er bijvoorbeeld een training of opleiding gehad in aromatherapie of het geven van massages? Is er iemand die goed kan zingen of muziek spelen?

**De inzet van het team**

- Maak vooraf afspraken over eventuele pauzes en hulp voor, tijdens en na de sessie.
  - Spreek af hoe er wordt omgegaan met een personeelstekort of (onverwachte) uitval van medewerkers. U kunt aan de volgende oplossingen denken:
    - Alle medewerkers van het verpleeghuis worden ingezet om tijdens een kortere periode in de Namaste-sessie te komen helpen (bijvoorbeeld om bewoners te halen en brengen naar de sessie, te kalmeren of om te helpen bij het drinken).
    - Activiteitenbegeleiders springen bij in de Namaste-sessie in plaats van bewoners individueel te bezoeken. Laat eventueel een ervaren vrijwilliger, verzorgende of verpleegkundige individuele bewoners Namaste aanbieden (zie pagina 18).
    - (Extra) vrijwilligers en/of familie vragen om die dagen bij te springen.
- Let op: de Namaste-sessie wordt altijd geleid door een medewerker van het verpleeghuis. Familie en vrijwilligers moeten niet het idee krijgen dat ze een vervanging van de zorg zijn of als zodanig ingezet worden.



*Wie zijn er betrokken bij het Namaste Familieprogramma?*

**Manager / teamleider**

- Manager of teamleider die de implementatie van het Namaste Familieprogramma binnen het verpleeghuis/ de afdeling leidt, de voortgang en randvoorwaarden faciliteert en bewaakt.

**Namaste-coördinator**

- Eerste contactpersoon voor medewerkers, familie en vrijwilligers bij vragen over de praktische zaken van het programma binnen het verpleeghuis. Kan ook een rol hebben bij het inroosteren van medewerkers voor Namaste en het organiseren van de inzet van familie en vrijwilligers.

**Namaste-medewerkers**

- De medewerkers die de Namaste-sessies leiden en/of uitvoeren (bijvoorbeeld verzorgenden, activiteitenbegeleiders, gastvrouwen, huiskamermedewerkers, verpleegkundigen).

**Namaste-team**

- Het team van medewerkers dat direct betrokken is bij de uitvoering en implementatie van het programma: de manager/ teamleider, Namaste-coördinator, Namaste-medewerkers, familieleden en vrijwilligers die het programma draaien.

**Brede team**

- Het Namaste-team plus medewerkers die de Namaste-sessies niet zelf leiden maar wel assisteren bij de uitvoering of voorbereiding (zoals bewoners naar de ruimte brengen). Denk hierbij ook aan keukenpersoneel en schoonmakers.

**Selecteren van bewoners**

Bespreek samen met collega's en familie aan welke bewoners u het Namaste Familieprogramma wil aanbieden: wordt het standaard aan alle bewoners aangeboden of alleen aan een bepaalde groep bewoners (denk hierbij aan de doelstelling van meer comfort en plezier door betekenisvolle activiteiten, gerichte aandacht en contact maken)? Bij het kiezen van bewoners voor wie het Namaste Familieprogramma passend kan zijn, is de belangrijkste vraag: Verwacht u dat de bewoner en zijn familie baat zullen hebben bij het programma? Gebruik eventueel de screeningslijst om te bepalen of een bewoner in aanmerking komt voor het Namaste Familieprogramma (bijlage 1). Het zou een vast onderwerp op het multidisciplinaire overleg kunnen zijn waar de behandelende disciplines mee kunnen denken of het voor een bewoner meerwaarde heeft.

Indien u het programma aan alle bewoners aanbiedt, houdt dan rekening met individuele voorkeuren, verschillen in mogelijkheden en behoeftes van de bewoners. De groepssamenstelling blijkt belangrijk voor het draaien van een goede sessie. Overweeg daarom bijvoorbeeld een aparte Namaste-groep met bewoners die stimulerende activiteiten nodig hebben en een groep die juist weinig prikkels en ontspannende activiteiten nodig heeft. Zie ook het volgende hoofdstuk.

### Klaarmaken van de Namaste-ruimte en benodigdheden

Hoofdstuk 3 beschrijft in meer detail hoe u de Namaste-ruimte in kunt richten en welke spullen er voor het programma nodig zijn. Hieronder enkele punten om in de voorbereiding aan te denken.

- Wijs een ruimte aan voor de Namaste-sessies. Het kan ook een huiskamer zijn of een ruimte die buiten Namaste om voor andere doelen gebruikt wordt.
- Maak de aangewezen ruimte gereed voor gebruik voor het Namaste Familieprogramma.
- Stel samen met het Namaste-team een lijst van de minimale benodigdheden op voor de Namaste-ruimte en verdeel de rollen en taken om de Namaste-ruimte gebruiksklaar te maken.
- Besluit of u extra uitgaven wilt maken en stel daarvoor een budget vast.
- Zorg ervoor dat de Namaste-informatiebrochure en de handleiding van het Namaste Familieprogramma in uw organisatie beschikbaar zijn, zodat geïnteresseerden die kunnen inzien. Informeer hen ook waar zij de handleiding en informatiebrochure kunnen vinden.

## Klaar voor de start?



- Ga voor goud! Streef ernaar om 2x per dag een Namaste-sessie van ± 2 uur aan te bieden.
- Bedenk op welke tijden u de dagelijkse Namaste-sessies het beste kunnen houden. Structuur en voorspelbaarheid zorgen voor herkenning bij de bewoners en maken het voor de medewerkers makkelijker om structureel bewust aandacht aan de bewoners te schenken.
- Laat aan het brede team weten dat het Namaste Familieprogramma een onderdeel van de standaardzorg voor de bewoners is en dat u er prioriteit aan geeft.
- Maak naamkaartjes voor iedereen die meehelpt bij de Namaste-sessies. Gebruik een groot lettertype, zodat voor de bewoners die nog kunnen lezen de naam goed leesbaar is. Zet geen andere informatie op de naamkaartjes (zoals logo's, titels).
- Maak een welkomstbord voor de Namaste-ruimte of voor op de huiskamerdeur.
- Laat in het zorgleefplan van de bewoner noteren dat hij of zij deelneemt aan het Namaste Familieprogramma.
- Laat voor elke bewoner een persoonlijk Namaste-profiel invullen, samen met de familie (bijlage 5) met daarin aandachtspunten (zoals allergieën, chronische aandoeningen), de persoonlijke voorkeuren en onderdelen uit het levensverhaal.
- Zorg ervoor dat elke Namaste-medewerker bekend is met de profielen en dat deze regelmatig worden bijgewerkt en/of aangevuld en besproken worden met familie. U kunt het profiel ook opnemen in het zorgleefplan of het elektronisch patiëntendossier.
- Leg de Namaste-map klaar op de afdeling en in de Namaste-ruimte met daarin minimaal het week- en/of dagprogramma (bijlagen 2 en 3), de Namaste handleiding en voorlichtingsbrochure.
- Bekijk de Namaste-checklist in bijlage 6, zodat u klaar bent voor de start.
- Bedenk hoe u nieuwe medewerkers bekend gaat maken met het Namaste Familieprogramma.



# Selecteren van bewoners voor het Namaste Familieprogramma

## 3

In de latere stadia van dementie zijn bewoners vaak niet meer in staat om actief deel te nemen aan de meeste reguliere activiteiten die in groepsverband in een verpleeghuis worden aangeboden, zoals het meedoen aan een quiz of bingo. Ook kunnen ze zelf geen activiteiten meer initiëren. Hierdoor bestaat de kans dat zij steeds meer geïsoleerd raken.

Het Namaste Familieprogramma is specifiek ontwikkeld voor bewoners die:

- zich in een matig ernstig of ernstig stadium van dementie bevinden;
- niet meer kunnen deelnemen aan de reguliere groepsactiviteiten die in het verpleeghuis worden georganiseerd, bijvoorbeeld omdat de persoon:
  - hiertoe fysiek en/of cognitief niet in staat is;
  - de groepsactiviteiten verstoort;
  - dwangmatig gedrag (zoals ronddwalen, e.d.) vertoont;
  - verbaal en/of fysiek onbegrepen gedrag vertoont.

Andere redenen om een bewoner voor het Namaste Familieprogramma te selecteren zijn:

- als u verwacht dat de bewoner baat zal hebben bij deelname aan Namaste Familieprogramma, bijvoorbeeld omdat hij of zij ervan houdt om aangeraakt te worden, of niet (vaak) bezocht wordt.
- als u positieve ervaringen voor de familie verwacht, bijvoorbeeld als familie graag iets voor of met hun naaste wil doen, of graag beter contact wil maken, maar niet goed weet hoe precies.

Om u te helpen bij het selecteren van geschikte bewoners, hebben wij een korte screeningslijst ontwikkeld (zie bijlage 1).

### Namaste voor bewoners met mildere dementie: wanneer wél?

Bewoners in een minder ver gevorderd stadium van dementie, zouden ook baat bij Namaste kunnen hebben, bijvoorbeeld als zij zich niet goed voelen of als ze angstig of onrustig zijn. Op andere momenten zullen deze bewoners meer profiteren van actievere activiteiten, met meer interactie met andere bewoners en meer uitdaging, zoals samen koken of bloemstukjes maken. Er zijn ook voorbeelden bekend waarbij bewoners met beginnende dementie assisteren bij de Namaste-sessie. Dit gaf hen een doel om in de ochtend voor op te staan en het gevoel nuttig te zijn. Overweeg om aparte Namaste-sessies aan te bieden als er grote verschillen zijn in wat de bewoners nog kunnen en waar zij behoefte aan hebben.

### Enkele ervaringen met het Namaste Familieprogramma:

*Op de eerste dag van het Namaste Familieprogramma in een verpleeghuis, zat een dochter naast haar moeder terwijl zij zachtjes crème in de hand van haar moeder aan het masseren was. Een verzorgende vond de dochter in tranen en vroeg haar bezorgd wat er aan de hand was. De dochter zei: "Mam aaide net de bovenkant van mijn hand. Dit is de eerste keer dat ze weer iets moederlijks voor me heeft gedaan in jaren."*

*"Ik denk dat het programma zeker een verschil maakt. Mijn vrouw is veel gezonder nu. Ik weet niet waarom, maar ze is anders. Ze lijkt meer te leven, hoewel ze niks zelf kan doen."*

# Naasten en vrijwilligers betrekken bij het programma

## 4

Naasten en vrijwilligers kunnen helpen bij de uitvoer van het Namaste Familieprogramma. Het Namaste Familieprogramma biedt hen de kans om bij te dragen aan de zorg voor hun naaste met dementie. Benut de creatieve talenten en vaardigheden van uw vrijwilligers en de naasten van de bewoners om het Namaste programma nog beter te maken. Bezoekers vinden het doorgaans fijn om in de Namaste-ruimte te komen. U kunt vrijwilligers en naasten het beste al vanaf het begin betrekken bij het Namaste Familieprogramma.

Goede communicatie met naasten en vrijwilligers is de sleutel tot het succes van het Namaste Familieprogramma. Omdat de invoer van het programma effect heeft op de dagelijkse routine op de afdeling, is het belangrijk om begrip en medewerking van naasten en vrijwilligers te krijgen. Wanneer u heeft besloten aan welke bewoners u het Namaste Familieprogramma gaat aanbieden, organiseer dan een 'familiebijeenkomst'. Hierin kunt u de uitvoering van het programma en de veranderingen die hiermee gepaard gaan, uitleggen aan de naasten en bespreken hoe de naasten en vrijwilligers een bijdrage aan het programma kunnen leveren.

### *De doelen van de familiebijeenkomst zijn*

- Het Namaste Familieprogramma introduceren en uitleg geven over de inhoud en mogelijke voordelen van het programma;
- Naasten en vrijwilligers enthousiasmeren en aanmoedigen om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma.

### **Wie uit te nodigen voor de familiebijeenkomst?**

Nodig alle familieleden en vrienden die betrokken zijn bij de zorg voor de bewoners uit voor de familiebijeenkomst. Denk ook aan het uitnodigen van de cliëntenraad. Nodig tevens zoveel mogelijk vrijwilligers uit. Als u met een vrijwilligersorganisatie of -vereniging werkt, nodig dan in elk geval een vertegenwoordiger daarvan uit. De familiebijeenkomst kan worden georganiseerd, zodra de informatiebrochure (bijlage 14) over het programma naar de familie en/of wettelijk vertegenwoordiger is verstuurd. Combineer de bijeenkomst eventueel met een gezellige activiteit zoals een barbecue of viering om de opkomst te vergroten. Voor een grotere opkomst is het handig om de bijeenkomst in de avond of het weekend te organiseren. Zorg in elk geval dat u de bijeenkomst tijdig kenbaar maakt. Denk aan een aankondiging in de nieuwsbrief of hang posters op (bijlage 11). Vraag ook enkele medewerkers en iemand van het management aanwezig te zijn op de familiebijeenkomst. Dit bevordert het gevoel van betrokkenheid.



## De inhoud van de familiebijeenkomst

### *Introductie*

- Stel uzelf en eventuele collega's die aanwezig zijn voor.  
Geef ruimte voor vragen.

### *Informatie over het Namaste Familieprogramma*

- Informeer de aanwezigen over de start van het Namaste Familieprogramma. Leg uit dat het programma bedoeld is om comfort en kwaliteit van leven van bewoners te verbeteren, en familie en verzorging te helpen om beter contact te maken met de bewoners.
- Beschrijf het Namaste Familieprogramma. U kunt hierbij gebruik maken van de beschrijving in Hoofdstuk 1 (pagina 5, "Wat is het Namaste Familieprogramma?") of Tabel 2 op pagina 29 ("Wat iedereen moet weten over het Namaste Familieprogramma"). Laat ook de Namaste video zien, omdat dit de aanwezigen een beter beeld geeft (zie pagina 6 voor de link naar de film).

### *Doelgroep*

- Leg uit dat Namaste Familieprogramma bedoeld is voor de bewoners die niet meer in staat zijn om actief deel te nemen aan het reguliere aanbod van activiteiten in het verpleeghuis.

### *Effecten van het zorgprogramma*

- Vermeld dat het Namaste Familieprogramma al in diverse andere landen draait en positieve effecten laat zien voor bewoners met gevorderde dementie, zoals vermindering van onbegrepen gedrag en verbetering van de kwaliteit van leven.
- Leg uit dat het frequent aanbieden van lekkere sapjes en snacks een belangrijk onderdeel van het programma is en dit de vocht- en voedingsinname van de bewoners beoogt te verbeteren.
- Geef aan dat het Namaste Familieprogramma ook positieve effecten kan hebben voor medewerkers, familie, vrienden en vrijwilligers. Uit interviews met naasten die hebben meegedaan bleek dat zij vaker op bezoek kwamen en dan ook meer met hun naaste deden. Zelf beleefden zij ook plezier als ze zagen dat hun naaste van de sessie genoot en ervoeren ze een beter contact met andere bewoners en medewerkers.
- Maak eventueel gebruik van delen van de Namaste-training uit de toolkit voor het samenstellen van een presentatie voor naasten en vrijwilligers. In de training vindt u ook links naar websites voor meer informatie over de studies naar de effecten van het Namaste Familieprogramma.



## Persoonsgerichte zorg - een voorbeeld uit de ervaringen met Namaste:

*Een man begon hardop te bidden toen hij de eerste keer in de Namaste-ruimte kwam en zijn voeten werden gewassen. Hij had nog nooit gebeden, hoewel hij al enkele jaren in het verpleeghuis woonde. In die tijd communiceerde hij zeer weinig en bood vaak weerstand tegen zorg. Toen de verzorgende zijn dochter vertelde wat er gebeurd was, dacht zij na en herinnerde zich dat het wassen van de voeten deel van het religieus ritueel in zijn thuisland was geweest.*

*De regulier aangeboden zorg zorgde ervoor dat de bewoner altijd schone voeten en goed verzorgde nagels had; echter de kalme, huiselijke sfeer en het zachte, rustige wassen van de voeten zonder handschoenen tijdens de Namaste-sessie activeerde een religieuze, spirituele herinnering waardoor de bewoner weer toegang had tot wat eens een deel van zijn leven was. Wanneer mogelijk, waste de Namaste-medewerker de voeten van deze bewoner.*

### *Input van de aanwezigen vragen en betrokkenheid stimuleren*

- Geef aan dat een Namaste-medewerker de familieleden en vrienden binnenkort meer informatie over de persoonlijke voorkeuren van hun naaste zal vragen om de activiteiten tijdens het programma zoveel mogelijk op de bewoner af te kunnen stemmen. Denk daarbij aan het levensverhaal, favoriete bezigheden, dingen waar men niet van houdt, wat comfort en plezier brengt, en andere zaken die de persoonsgerichte aanpak tijdens de Namaste-sessies ten goede komen, bijvoorbeeld welke muziek de bewoner associeert met plezierige gebeurtenissen in zijn of haar leven, en van welke parfum/ aftershave de bewoner houdt. Overweeg om de naasten (een deel van) het persoonlijke profiel van de bewoner voor de Namaste-sessies in te laten vullen, of om dit samen met hen te doen.
- Vraag naasten om persoonlijke spullen van de bewoner, voor zover dit al niet gedaan wordt in uw verpleeghuis, aan te leveren voor in de geheugendoos (bijvoorbeeld kopieën van foto's van vroeger, oude sportlintjes, e.d.) en voor de persoonlijke verzorging tijdens de sessie (favoriete crème van vroeger, aftershave/parfum, lippenbalsem of lippenstift voor iemand die altijd haar lippen stiftte).
- Nodig de aanwezigen uit om vooral ook zelf deel te nemen aan de Namaste-sessies om zo, samen met de medewerkers, meer betekenisvol contact te maken met de bewoner en de kwaliteit van hun leven te verbeteren.
- Informeer de aanwezigen hoe u hun inzet wilt organiseren; kan iedereen die wil assisteren gewoon langskomen of wordt de inzet meer structureel geregeld door hen te vragen om vooraf voor een sessie 'in te schrijven'. Geef aan dat reguliere bezoeken mogelijk blijven en dat 'spontane' hulp bij de Namaste-sessies altijd wordt gewaardeerd. U kunt er ook voor kiezen om familie, vrienden en vrijwilligers uit te nodigen om mee te denken over de organisatie van de Namaste-sessies.

### *De achteruitgang van de bewoner bespreken*

Hoewel het geen doel is om de levenseindezorg te bespreken, zou de familiebijeenkomst wel gebruikt kunnen worden als een kans om:

- met de familie en vrienden te praten over de progressie van dementie van hun naaste en hen voor te bereiden op het feit dat hun naaste achteruit gaat. Het is belangrijk uit te leggen dat het moeilijk is om precies te voorspellen wanneer iemand zal verslechteren en hoe snel. Het kan nuttig zijn om de signalen die aangeven dat de dementie vordert (bijvoorbeeld verlies van eetlust en moeite met slikken) te relateren aan de veranderingen die de naasten hebben gezien bij hun naaste met dementie;
- aan te geven dat in een Namaste sessie steeds gecontroleerd wordt of iemand pijn heeft, en er daarom snel gehandeld kan worden als iemand meer pijn zou krijgen;
- aan te geven dat een vreedzame, waardige dood in een vertrouwde omgeving in het verpleeghuis een belangrijk doel is.

Als de tijd het toe laat, en indien van toepassing, dan kunt u ook:

- uitleggen dat in dit late stadium van dementie, naasten en professionals zich kunnen concentreren op het behoud van de kwaliteit van het leven aan het einde van het leven en dat comfort en plezier belangrijke zorgdoelen zijn in deze fase van dementie;
- familie en vrienden aanmoedigen na te denken over specifieke zaken die belangrijk zijn voor hun naaste richting het einde van het leven, evenals persoonlijke zorgdoelen en de wensen van hun naaste die hij of zij eventueel heeft aangegeven toen hij of zij daar nog toe in staat was.

### *Afronding*

- Vat de bijeenkomst op een positieve manier samen.
- Informeer de aanwezigen over het vervolg.
- Zorg voor een contactpersoon in het team (de Namaste-coördinator) en vermeld op de bijeenkomst wie dit is. Hij of zij onderhoudt contact met de familie, vrienden en vrijwilligers, o.a. voor de organisatie van hun inzet tijdens de sessies.



## Tips voor het inzetten van familie en vrijwilligers bij de Namaste-sessies



Voor een goede samenwerking met familie en vrijwilligers is het belangrijk om elkaar te leren kennen. Pas dan ontstaat er wederzijds begrip en vertrouwen.



Een eerste onmisbare stap is contact maken: zorg dat iemand zich gezien en welkom voelt.



Besef dat familieleden van iemand met dementie in het verpleeghuis al een lang proces in de thuissituatie achter de rug hebben, waarin veel is gebeurd. Dit hele proces en de ziekte van hun naaste kan bij hen veel verschillende emoties oproepen. Ook kan het voor hen moeilijk zijn om te gaan met hun veranderde naaste, maar ook bijvoorbeeld met het verblijf in het verpleeghuis of het zijn in de groep. Wees hierin begripvol en uitnodigend. Bied een luisterend oor als naasten het moeilijk hebben, bij voorkeur voor of na de sessie.



Informeert familieleden vanaf het begin over dit programma, betrek hen erbij, maak duidelijk hoe belangrijk en waardevol u hun kennis en hun betrokkenheid vindt. Benadruk dat u het graag samen met hen wil doen en met hen wil ontdekken wat zij prettig vinden om te doen.



Vraag bij familie naar de voorkeuren en gewoontes van hun naaste, vraag om bijvoorbeeld voorwerpen of foto's, bespreek wat zij vroeger graag samen deden.



Besef dat familie en vrijwilligers, zeker als zij nog niet zo bekend zijn met de afdeling en bewoners, het vaak spannend vinden om mee te helpen met een Namaste-sessie en niet goed weten wat zij wel en niet mogen doen. Dat is zeker zo als zij nog niet zo bekend zijn met de afdeling en bewoners. Leg daarom uit wat de bedoeling van de sessie is en geef vriendelijk, maar duidelijk instructies hoe zij bij de sessie kunnen helpen..



Informeert wat men wel of niet prettig vindt om te doen. Laat hen eventueel met simpele taken beginnen, bijvoorbeeld het uitdelen van drankjes.



Zorg ervoor dat naasten hun betekenisvolle relatie met de bewoner voort kunnen zetten. Sluit daarom niet alleen aan bij de hobby's of kwaliteiten van de bewoner, maar ook bij die van naasten en vrijwilligers.



Wijs op het Namaste-schema.



Laat zien waar men de benodigdheden voor de Namaste-sessies kan vinden.



Zorg ervoor dat familie of vrijwilligers niet alleen in de ruimte achterblijven met de bewoners. Zij moeten niet het idee krijgen dat zij een vervanging van de zorg zijn.



Laat blijken aan familie en vrijwilligers dat u hun bijdrage waardeert.



Sluit aan bij de voorkeuren van verschillende vrijwilligers en familieleden. Sommigen vinden het prettig als u duidelijk aangeeft waar en wanneer hulp bij nodig is: bijvoorbeeld "we zoeken iemand die op woensdagmiddag tijdens de Namaste-sessie van 14-15 uur wil helpen met nagels lakken" of "we zoeken iemand die op zaterdagochtend bij de Namaste-sessie een uurtje muziek voor de bewoners wil maken". Anderen vinden het prettiger als u de vraag open bij hen neerlegt: "Wanneer zou u iets kunnen doen, om welke tijd en wat vindt u dan zelf fijn om te doen?"



Blijf familie en vrijwilligers informeren over (de activiteiten van) het Namaste Familieprogramma, bespreek met hen hoe het gaat, hoe de bewoners reageren.



Hang een Namaste-weekschema bij de deur of op het prikbord.



Maak eventueel een rooster voor de inzet van vaste vrijwilligers en familie.



Organiseer een middag met workshops voor familie en vrijwilligers om hun (Namaste) vaardigheden uit te breiden. Denk aan workshops handmassage of omgaan met agressie.



Besef dat het voor familie ook confronterend kan zijn om deel te nemen aan een sessie. Houd er daarom rekening mee dat niet iedereen het fijn of gemakkelijk zal vinden om mee te werken aan een sessie.



### Modellen over samenwerken met naasten en vrijwilligers

Hieronder vindt u een model dat kan helpen om de samenwerking met naasten te verbeteren. Medewerkers spelen een belangrijke rol in het verstevigen van de banden in de driehoek. Door samen in gesprek te gaan en blijven over wensen, verwachtingen en grenzen leer je elkaar steeds beter kennen en begrijpen. Omdat grenzen kunnen verschillen, helpt het om daarbij onderscheid te maken tussen persoonlijke, functionele, relationele en juridische grenzen.



Samenwerken met vrijwilligers vraagt om aandacht voor de verschillende onderdelen van die samenwerking. Het WIFA-model helpt hierbij.

#### Waarderen

(meer) waardering en respect voor elkaars rol en werk realiseren tussen vrijwilligers en medewerkers.

#### Informereren

elkaar informeren over zaken rond bewoners, werkzaamheden en de organisatie (Namaste Familieprogramma).

#### Faciliteren

zorgen voor goede randvoorwaarden, relevante kennis en toerusting van vrijwilligers.

#### Afstemmen

afstemming tussen vrijwilligers en medewerkers over zaken rond bewoners en werkzaamheden.

# De Namaste-ruimte en benodigdheden

## 5

De Namaste-sessies vinden plaats in een speciaal daarvoor bestemde ruimte waar u de bewoners bij elkaar brengt. Als deze niet beschikbaar is, kan wellicht een andere ruimte opgedeeld worden met een afscheiding om hem voor Namaste te gebruiken of kan de huiskamer worden gebruikt. Wel is een duidelijke afbakening in activiteit en het creëren van een specifieke sfeer op die momenten wenselijk. Voor het uitvoeren van het Namaste Familieprogramma zijn geen dure spullen nodig.

### Creëren van de Namaste-ruimte

- Zorg ervoor dat Namaste-ruimte een huiselijke, uitnodigende sfeer heeft. Vermijd een klinische, kille uitstraling. Laat de ruimte opknappen als dat nodig is. Bij het ontbreken van budget, kunt u wellicht vragen om donaties en sponsoring en om de hulp van vrijwilligers en naasten. Denk ook aan extra decoraties in de ruimte, zoals:
  - foto's, schilderijen of (antiek) meubilair (gebruik eventueel spullen die door bewoners zijn achtergelaten)
  - kastjes en/of kamerscherm
  - tafelkleed
  - (kunststof) planten
  - led-waxinelichtjes
  - voederplek of waterbadje voor vogels voor het raam
- Zorg voor comfortabele (lounge)stoelen. Bewoners moeten comfortabel kunnen zitten. Als deze er niet zijn, zorg dan voor (extra) kussens, handdoeken en een voetensteun voor ondersteuning zodat bewoners optimaal gepositioneerd kunnen worden. Zorg ervoor dat het meubilair zo wordt gepositioneerd dat er niets achter de rug van bewoners plaatsvindt en dat Namaste-medewerkers makkelijk naast of schuin voor elke bewoner kunnen zitten (op kruk of klapstoel).
- Kijk wat er al aan materiaal en benodigdheden in het verpleeghuis aanwezig is. Daarnaast kunt u een 'wensenlijst' maken. Vraag collega's, familieleden, bezoekers en vrijwilligers of zij spullen willen meebrengen of doneren.
- Zorg voor een goede opbergplek voor de Namaste-spullen als de Namaste-ruimte ook voor andere doelen wordt gebruikt of niet afgesloten kan worden.



### Beschermen van de rustige sfeer in de Namaste-ruimte

U heeft als manager een belangrijke rol bij het 'beschermen' van de Namaste-ruimte. Voor een goede uitvoering is er tijdens het Namaste programma een rustige, ontspannen sfeer nodig, waarbij de alledaagse drukte zoveel mogelijk buiten de deur gehouden wordt. Het is daarom belangrijk dat de Namaste-sessie niet verstoord wordt. Alle medewerkers dienen dan ook het programma en de uitgangspunten daarvan te kennen en te respecteren. Denk ook met elkaar na over mogelijkheden om verstoringen van de sessie met elkaar te beperken.

### Tips hiervoor zijn

- Kies een tijdstip voor de sessies waarop er zo min mogelijk versturende factoren van buitenaf zijn. Houd rekening met artsbezoek en fysiotherapie of tijden waarop bezorgers op de afdeling komen (zeker bij kleinschalig wonen).
- Als Namaste op de huiskamer wordt gehouden, zorg er dan voor dat de medewerker die de sessie leidt niet ook nog alle binnenkomende telefoontjes hoeft beantwoorden of de deur moet openen als er aangebeld wordt.
- Breng medewerkers en naasten op de hoogte van de tijden van de Namaste-sessies. Geef aan dat iedereen welkom is om aan te schuiven bij de sessies, maar vraag hen om de sessie niet onnodig te storen. Dat kan dus betekenen dat men later terug moet komen. Kijk ook of er afspraken met de fysiotherapeut, ergotherapeut, arts, e.d. gemaakt kunnen worden voor het ophalen en bezoeken van bewoners buiten de Namaste-sessies.
- Maak duidelijk dat iedereen die de Namaste-ruimte betreedt, gevraagd wordt respect te tonen voor de kalme, huiselijke sfeer. De toon, luidheid en snelheid van spreken kan dus aangepast moeten worden bij het betreden van de ruimte.

### Veiligheid

Het Namaste Familieprogramma heeft een ruimte nodig waar alle spullen en benodigdheden na de sessie opgeborgen kunnen worden. In de ideale ruimte wordt voorkomen dat de meer actieve bewoners de ruimte in kunnen als er geen sessie gaande is en per ongeluk spulletjes beschadigen (of zichzelf ermee kunnen beschadigen) of dat Namaste-spullen verdwijnen.

### Creatief omgaan met de beschikbare ruimte

Soms is er enige creativiteit nodig om een Namaste-ruimte te creëren. Denk aan een vergaderruimte die vaak vrij is, een woonkamer of leegstaande kamer. Als er geen aparte ruimte beschikbaar is, denk dan aan een afgeschermd ruimte in de gang, recreatieruimte of eetzaal.

### Hier volgen een aantal voorbeelden van creatieve oplossingen voor het creëren van de Namaste-ruimte.

- Een verpleeghuis had slechts één grote gemeenschappelijke ruimte waar de meeste bewoners ook in aten. Daar creëerden zij in de hoek een Namaste-ruimte. De medewerkers verplaatsten het aanwezige meubilair, verfdde de muren zachtgeel en hingen een gordijn op dat zij dicht trokken als de Namaste-sessie gaande was.
- Een manager verhuisde naar een kleiner kantoor zodat haar vorige kantoor als Namaste-ruimte kon dienen.
- Een vergaderzaal die het grootste deel van de dag leeg stond werd voor de Namaste sessies aangekleed door gezellige decoraties aan de muur te hangen en planten neer te zetten.

Als er geen aparte ruimte is, kunt u het programma ook op de huiskamer aanbieden. Het is belangrijk dat er dan wel een duidelijk overgangsmoment is als de Namaste-sessie begint. Dat kan worden gecreëerd door vooraf de ruimte extra aan te kleden, (andere) rustige muziek op te zetten, voor een lekkere geur te zorgen en door duidelijk het begin en einde van de sessie aan te kondigen. Familieleden, vrijwilligers en andere medewerkers kunnen helpen met het klaarmaken van de ruimte. Een afbakening van de gewone dagelijkse gang van zaken is wel nodig, ook in het beperken van versturende factoren en om te voorkomen dat het programma 'versloft'.

### Benodigdheden

Voor de start van het Namaste Familieprogramma zijn niet veel of dure spullen nodig. Vrijwel alles zal al in huis zijn en worden gebruikt. Kijk eerst eens naar onderstaand lijstje. Wat heeft u al, wat is er nodig? Welke spullen of materialen zou u bijvoorbeeld ook aan collega's, familieleden of vrijwilligers kunnen vragen? Maak een wensenlijstje voor uitbreiding, wat u ook graag zou gebruiken afhankelijk van de activiteit die wordt gedaan, maar wat niet direct nodig is. Zorg ook voor een vaste opbergplek voor de Namaste-spullen, waar ze voor en na de sessie kunnen worden opgeborgen.

## Minimale benodigdheden voor het Namaste Familieprogramma

- Comfortabele (lounge)stoelen
- Kussens (voor comfortabel zitten)
- Zachte dekens
- Klapstoelen voor personeel en bezoek
- Welkomstbord
- Opslag- of opbergruimte (met slot)
- Aromaverdamper
- Muziekspeler
- Olie voor massage
- Handlotion
- Washandjes en handdoeken
- Wegwerpdoekjes
- Wattenstokjes en –schijfjes
- Drinkbekers of wegwerpbekers met naam van de bewoner
- Vuilnisbak
- Naambordjes voor Namaste-medewerkers
- Ontsmettingsmiddel voor handen

## Ideën voor uitbreiding

De volgende spullen kunnen een mooie uitbreiding vormen, maar zijn niet noodzakelijk voor de start:

- Trolley om Namaste naar de bewoners te kunnen brengen
- Gordijnen of lamellen
- Planten
- Voorwerpen uit het verleden
- Mooie platen en schilderijen
- Dvd-speler met dvd's
- Beamer en videoscherm
- Uitbreiding muziekaanbod
- Levensechte poppen en knuffels
- Mooie prenten- of fotoboeken
- Boek met spirituele en religieuze gebeden
- Tasje met tastmateriaal, met bijvoorbeeld verschillende stroken stof (zoals zijde, tweed, noppenfolie), andere tastmaterialen zoals 'friemelkussens of -schorten'
- Grappige voorwerpen (bijvoorbeeld lachzak, zachte bal, ballonnen, opwindfiguur)
- Bellenblaas en lichtstokjes
- Tamboerijn en regenmaker
- Ruimte met uitzicht over een tuin

## Nodig voor elke bewoner

Verzamel voor elke bewoner wat persoonlijke spullen. Maak gebruik van eigen spullen, nadat je dit met hun naasten hebt besproken. Denk hierbij aan:

- Een toilettas met naam(kaartje) van de bewoner met persoonlijke verzorgingspullen, zoals een kam en borstel, crème, hydraterende lotion, pincet, nagelknipper, nagelvijl, lippenbalsem en eventueel ook scheerspullen of producten die de familie meebrengt.
- Mooie, kleurrijke deken en eventueel een kussen met opbergzak.
- Spullen die passen bij de specifieke voorkeuren van de bewoner, zoals:
  - Religieuze voorwerpen
  - Hoed
  - Sieraden
  - Levensboek
  - Geheugendoos
  - Pop
  - Knuffel
  - Sportgerelateerde voorwerpen
  - Specifieke muziek
  - Foto's van vroeger



# De Namaste-sessie

## 6

### Een prettige ruimte

De Namaste-sessies vinden het liefst plaats in een speciaal daarvoor bestemde ruimte waar u de bewoners bij elkaar brengt. Heeft u die niet tot uw beschikking, gebruik dan de gewone huiskamer. Belangrijk is dan dat er een duidelijk verschil of overgangsmoment is als de Namaste-sessie begint. U kunt dit doen door de ruimte extra aan te kleden, (andere) rustige muziek aan te zetten, voor een lekkere geur te zorgen en door duidelijk het begin en einde van de sessie aan te kondigen.

### Klaarmaken van de ruimte

Familieleden, vrijwilligers en andere medewerkers kunnen helpen met het klaarmaken van de ruimte.

- Zorg dat de ruimte schoon, netjes en huiselijk is. Vermijd een kille uitstraling. Denk aan extra decoraties, bijvoorbeeld een tafelkleed en items uit het verleden.
- Zorg voor comfortabele (lounge)stoelen. Als deze er niet zijn, kijk dan of bewoners (extra) kussens nodig hebben of bijvoorbeeld een voetensteun om comfortabel te kunnen zitten. Leg voor elke bewoner de eigen deken klaar voor gebruik.
- Houd rekening met waar stoel of bed van deelnemers staan, zorg er voor dat er niets achter iemand gebeurt.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van natuurlijk buitenlicht. Zorg voor lampen van goede kwaliteit en die het daglicht zo goed mogelijk nabootsen.
- Zorg voor prettige muziek in de ruimte, die u kunt afwisselen gedurende de sessie. Zet gepaste muziek op (muziek waar geen van de bewoners slecht op reageert of een hekel aan heeft). U kunt ook gebruik maken van natuurgeluiden.
- Zorg ervoor dat de ruimte een prettige geur heeft, bijvoorbeeld met een aromaverdamper. Houd daarbij rekening met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners. Gebruik geen geuren waar andere bewoners een hekel aan hebben of slecht op reageren.
- Zorg voor voldoende drankjes en snacks gedurende de sessie, met eventueel benodigde hulpmiddelen daarbij zoals rietjes, servetten, lepels.
- Leg alle benodigdheden klaar voor de activiteiten die u wil doen in de sessie.
- Zorg dat apparaten worden uitgezet die storende geluiden kunnen maken, zoals vaatwasser, wasmachine, airco.
- Doe de deur van de Namaste-ruimte dicht als de sessie begint en plaats het Namaste-bord voor de deur. Dit voorkomt onnodig storen.
- Informeer uw collega's dat de ruimte klaar voor gebruik is.



### *De medewerker die de Namaste-sessie leidt*

- Is zich bewust van eventuele risico's voor de bewoners die meedoen aan het programma, zoals slikproblemen, allergieën en dieetvoorschriften;
- Informeert voorafgaand aan de sessie bij de verzorgenden van de bewoners of er bijzonderheden zijn die dag bij bepaalde bewoners, waar rekening mee moet worden gehouden;
- Informeert familie en vrijwilligers die meedraaien in de sessie over de speciale behoeften van de bewoners;
- Zorgt voor zo min mogelijk versturende prikkels (afwasmachine, televisie, airco, etc.);
- Houdt de persoonlijke voorkeuren van de bewoners bij in de profielen;
- Verwelkomt elke bewoner persoonlijk, en stelt zichzelf voor;
- Nodigt familie en vrijwilligers die meewerken aan de sessie uit zichzelf voor te stellen aan de bewoners;
- Nodigt aanwezige familie en vrijwilligers uit om mee te werken aan de sessie en demonstreert wat zij eventueel kunnen doen;
- Doet de administratie na de afsluiting van de sessie: verwerken in zorgplan van de bewoners wat in de sessie is gedaan met de bewoner.

#### **Hoe ziet een Namaste-sessie eruit?**

Wij geven in bijlage 1 een voorbeeld van hoe een Namaste-sessie eruit kan zien. Houd hierbij voor ogen dat de structuur en de activiteiten tijdens een Namaste-sessie een middel vormen om uw doel te bereiken: betekenisvol contact, comfort en plezier voor bewoners.

#### **Vaste onderdelen in elke Namaste-sessie**

### *Start van de Namaste-sessie*

- 1** Begroet elke bewoner aan het begin op een persoonlijk manier met zijn of haar naam. Afhankelijk van de voorkeur van de bewoner kan dit samengaan met een aanraking of een knuffel.
- 2** Zorg ervoor dat elke bewoner een comfortabele (zit)plek heeft en stop hem of haar in met de eigen zachte deken of plaid.
- 3** Check bij het positioneren van de bewoner op tekenen van pijn of ongemak. Let hierbij ook goed op de non-verbale communicatie van de bewoners, zoals gezichtsuitdrukkingen (zoals fronsen, een angstige blik) en spierspanning (bijvoorbeeld gebalde vuisten, gespannen spieren in armen of benen of wegtrekken of wrijven). Informeer de verpleegkundige of arts als de bewoner pijn heeft.





### Invulling tijdens de sessie



- 1 Bied regelmatig lekkere, voedzame dranken en snacks aan, zoals ijs, smoothies, yoghurt, fruit en chocola. Begin hiermee zodra de bewoner comfortabel zit of ligt. Zorg voor variatie in de snacks en dranken en bied ook gezonde snacks aan.
- 2 Gebruik een beker met de naam van de bewoner erop om ervoor te zorgen dat iedereen zijn of haar eigen beker gebruikt.
- 3 Bied betekenisvolle activiteiten aan die passen bij de voorkeuren en wensen van de bewoner. Zorg ervoor dat je steeds aansluit bij het tempo en de beleving van de bewoner en zijn of haar reacties. In hoofdstuk 5 staan voorbeelden van activiteiten die als middel kunnen dienen om betekenisvol contact te maken en de bewoner te verwennen.
- 4 Als een bewoner moeite heeft met taal, gebruik dan weinig woorden, korte zinnen en gebruik vooral gebaren, gezichtsuitdrukking en lichaamstaal.
- 5 Meedoen aan de sessie is altijd vrijwillig, dus dring de activiteiten niet op als de bewoner laat merken er geen zin in te hebben. Probeer het op een ander moment nog eens. Soms is er wel een gezonde aansporing nodig, dus geef ook niet te snel op.

### Afronding van de Namaste-sessie

- 1 Activeer de bewoner zo'n twintig minuten voor het einde van de sessie.  
Dit kan bijvoorbeeld zo:
  - Afspelen van vrolijke muziek. Kies op dit moment voor een activerende en vrolijke melodie die past bij de voorkeuren en levensgeschiedenis van bewoners.
  - Actieve plezierige activiteiten. Blaas bellen, doe een gek hoedje op, zing en dans, maak grapjes en doe eens gek als dat bij jou past, blaas een ballon op en gooi daarmee over.
- 2 Rond de sessie persoonlijk af met elke bewoner door zijn of haar naam te gebruiken en te bedanken voor de fijne tijd samen.
- 3 Bedank de familie en vrijwilligers voor hun medewerking aan de sessie.



### Na de sessie

- 1 Werk de administratie bij: schrijf in het zorgplan van de bewoner wat is gedaan in de sessie en hoe hij of zij hier op reageerde.
- 2 Ruim de ruimte op en zet de spullen klaar voor de volgende sessie.

### Bezoek

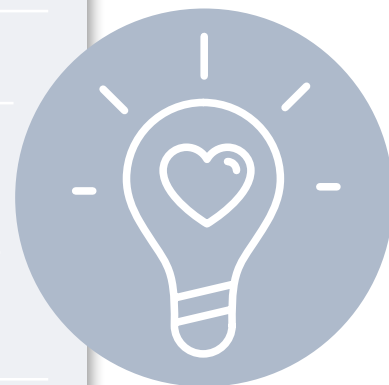
Bewoners die niet aan het programma meedoen, kunnen de Namaste-ruimte spontaan bezoeken. Verwelkom deze bezoekers persoonlijk bij het betreden van de ruimte en geef hen, als ze dat willen, de Namaste-ervaring. Ook deze bewoners kunnen baat hebben bij de rustige, huiselijke omgeving en persoonsgerichte benadering.

Familie en vrienden die op bezoek komen, maar ook andere medewerkers, zijn altijd welkom in de Namaste-ruimte. Het is wel belangrijk dat zij dan aansluiten bij de sfeer en activiteit van dat moment, zo dat deze behouden blijven. Moedig familieleden en bezoekers aan om mee te doen aan de activiteiten in de Namaste-sessie. Laat hen zien wat zij kunnen doen en stimuleer om het gewoon eens te proberen. Nodig hen, zeker als men positief reageert, uit om vaker deel te nemen. Wijs familie en vrijwilligers ook op de positieve effecten van Namaste op de bewoners als die zich in de sessie voordoen.

### *Wat doe je wanneer een bewoner onrustig is?*

Er kunnen bewoners zijn die geen rust kunnen vinden als zij voor het eerst in een Namaste-sessie zijn. Sommige bewoners zijn te geagiteerd, van streek of angstig om stil te zitten of zij zijn zo luidruchtig en onrustig dat het verstorend werkt in de sessie.

- Probeer activiteiten te vinden die de bewoner bezig houden, door aan te sluiten bij voorkeuren uit het heden en verleden. Bespreek deze ook met familie. Blijf dingen uitproberen.
- Neem de bewoner na 10 minuten mee naar een andere ruimte om de sessie voor de andere bewoners niet te verstoren.
- Probeer tijd te vinden om Namaste bij deze bewoner apart in de eigen kamer aan te bieden.
- Als iemand de eerste keer Namaste niet leuk of fijn lijkt te vinden, dan betekent dit niet dat hij het nooit meer zou kunnen proberen. Geef dus niet te snel op.
- Laat onrustige bewoners langzaam aan Namaste wennen door hen stapsgewijs mee te laten doen aan de sessies, bijvoorbeeld door met 10 minuten te beginnen en dit verder uit te breiden.
- Blijft een bewoner ook na afloop van de Namaste-sessie heel onrustig, schakel dan een gedragsdeskundige of psycholoog in.
- Als er (te) grote verschillen zijn tussen wat bewoners kunnen en nodig hebben, overweeg dan aparte Namaste-groepen te maken.



### Namaste op de eigen kamer

Het programma gaat zoveel mogelijk uit van de Namaste-sessies in de groep omdat ook het groepsgevoel bij het maken van contact en ervaren van een plezierige en ontspannen tijd meerwaarde heeft voor de bewoners. Soms lukt het niet om een bewoner in de groep mee te laten doen met de Namaste-sessie, dan kunt u er voor kiezen om bij deze bewoner Namaste op de eigen kamer aan te bieden. U kunt een trolley of koffer met Namaste-benodigdheden meenemen om bewoners individueel te bezoeken. Denk aan een cd-speler, hydraterende crème en spullen die helpen om contact te maken met de bewoner, zoals een prentenboek of een levensechte knuffel. U kunt ook een familielid tips geven om Namaste op eigen kamer van zijn naaste aan te bieden.

# Voorbeelden van activiteiten

## 7

Dit hoofdstuk geeft voorbeelden van activiteiten die kunnen worden ingezet om betekenisvol contact met de bewoners te maken, ontspanning te bieden of om hen te stimuleren. Maak ook gebruik van de activiteiten die het verpleeghuis al aanbiedt waar bewoners veel plezier aan beleven. Daar kunnen dan elementen aan toe worden gevoegd om het 'Namaste' te maken. Hou hierbij voor ogen dat de activiteiten een middel zijn om het doel te bereiken: betekenisvol contact, plezier en comfort voor bewoners met gevorderde dementie. Het kan voorkomen dat bewoners tijdens de sessie in slaap vallen. Dat is heel natuurlijk en kan een teken zijn van ontspanning. Een ruimte vol slapende bewoners is echter geen doel van het Namaste Familieprogramma.

### Ontspannende activiteiten

Ontspannende activiteiten zijn activiteiten die ervoor zorgen dat uw naaste ontspannen raakt en rustig wordt. We geven daarvan een aantal voorbeelden.

#### *Extra persoonlijke verzorging*

Persoonlijke verzorging tijdens de Namaste-sessie is niet bedoeld om de bewoner de gebruikelijke verzorging (wassen, aankleden) te geven. Het heeft hier als doel om contact te maken met de bewoner en hem een 'luxueuze', ontspannende ervaring te geven; een ervaring die iemand bijvoorbeeld ook kan hebben bij een bezoek aan een kapper, schoonheidsspecialiste of spa. Denk hierbij aan zacht schoonmaken van het gezicht, nat scheren (met de kwast) voor mannen, het zacht borstelen van iemands haar, insmeren van gezicht en handen met crème, gebruik van parfum of aftershave, verzorgen van handen en nagels. Maak bewust oogcontact met de bewoner, praat op een vriendelijke manier, geef ook complimentjes of praat over het verleden van de bewoner. Gebruik hierbij informatie uit het levensverhaal van de bewoner.

Gebruik washandjes met warm water of gebruik wegwerpwashandjes die u in de magnetron opwarmt. Als een bewoner last heeft van verkrampingen in de handen, dompel dan de handen onder in warm water en maak een zachte 'waterval' over de handen om de spieren te helpen ontspannen en de handen te openen. Dep na afloop de handen en het gezicht van de bewoner zachtjes droog met een warme, zachte handdoek.

#### *Aanraking*

Maak gebruik van bewuste aanraking door iemands hand en arm te aaien of over de haren te strijken. Ook kunt u een hoofd-, hand- of voetmassage geven. Huid op huid contact is belangrijk en helpt om dieper contact te maken. Beperk daarom het gebruik van handschoenen. In bijlage 6 staat een voorbeeld van een handmassage uitgewerkt.

#### *Levensechte poppen en knuffeldieren*

Een pop of knuffel kan fijn aanvoelen of soms een gevoel van veiligheid en geborgenheid geven. Ook kan het aaien of 'verzorgen' hiervan betekenisvol zijn voor bewoners. Bekijk vooraf of een pop of knuffeldier bij de bewoner past. Familieleden kunnen er moeite mee hebben om hun naaste met een pop of knuffel te zien. Informeer de familie daarom vooraf over het gebruik van poppen en knuffels en betrek hen in deze keuze. Gebruik geen pop die huult, knippert of plast. Het is niet erg als de bewoner denkt dat de pop of knuffel echt is. Ga hier dan niet tegenin.





### Geur

Specifieke geuren kunnen bewoners het gevoel geven op een 'speciale' plek te zijn, kunnen herinneringen oproepen en een ontspannend effect hebben. Bepaal voor elke sessie welke geur gebruikt zal worden. Maak gebruik van minimaal drie geuren en wissel die regelmatig af, zodat de geur niet gaat vervelen. Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren/aversies van de bewoners en eventuele allergieën (niet alleen van bewoners, maar ook van Namaste-medewerkers). De geur moet niet te dominant aanwezig zijn. Voor het verspreiden van geuren in de ruimte kan een elektrische aromaverdamper worden gebruikt. Als u die niet heeft, doe dan 2-3 druppels etherische olie in water in een spuitfles en spuit dat vervolgens in de kamer. Gebruik in verband met de veiligheid geen geurkaarsen!

U kunt ook een fijne activiteit doen met geuren. Doe hiervoor bijvoorbeeld een paar sterk (en prettig) ruikende specerijen, vruchten en koffie in aparte schaalpjes of gebruik geurzakjes. Denk bijvoorbeeld aan kaneel, anijs, citrusfruit of lavendel. Hier kunt u dan samen aan ruiken en herinneringen mee ophalen, bijvoorbeeld over waar ze voor werden gebruikt.

### Muziek

Muziek kan herinneringen ophalen en emoties oproepen. Denk goed na over de muziekkeuze voor de sessie en let goed op hoe de bewoners op de muziek reageren. Maak ook gebruik van de informatie uit de persoonlijke profielen. Aan het begin van de dag kan rustige of klassieke muziek effectief zijn, later juist muziek die meer activeert of stimuleert. Denk aan liedjes die bewoners kennen van vroeger, als kind, thuis, op school of bijvoorbeeld in de kerk. Muziek uit het land of de streek waar de bewoner vandaan komt is heel geschikt. Veel ouderen vinden het leuk om muziekfilms van vroeger te bekijken of bijvoorbeeld concerten van André Rieu. Voor de afwisseling kunt u geluid van vogelzang of de zee afspelen. Omdat veel bewoners slecht horen, kan het nodig zijn om deze zachte muziek luid af te spelen. Vraag, als die er is, ook de muziektherapeut om advies.



### Stimulerende activiteiten

Met stimulerende activiteiten bedoelen we activiteiten die ervoor zorgen dat bewoners actiever worden. We geven daarvan een aantal voorbeelden.

#### Voelen aan materialen

Het kan een prettige activiteit zijn om aan verschillende materialen en texturen te voelen. Neem hiervoor bijvoorbeeld een katoenen tasje met verschillende materialen erin (denk bijvoorbeeld aan noppenfolie, verschillende stoffen, stroken papier, etc.). Dit tasje kunt u aan de bewoner geven om de verschillende texturen te voelen, te ontdekken en te ervaren. Hiervoor is ook bijvoorbeeld een 'voel-mof' te maken of aan te schaffen. Dat is een mof met verschillende, kleine objecten en diverse structuren die aan de binnen- en buitenkant van de mof vastgemaakt zijn. Ook hierbij gaat het om het voelen en ervaren en daarnaast worden de handen lekker warm gehouden. Er bestaan bijvoorbeeld ook 'snoezel-/friemelkussens' of -schorten, kant en klaar te koop of zelf te maken. Ook andere materialen kunnen geschikt zijn, zoals een bak met bijvoorbeeld pingpongballetjes, knopen van verschillend formaat, stukjes hout, bollen wol, gladde stenen of schelpen of bijvoorbeeld klein gereedschap voor mannen. Het is hierbij wel belangrijk om te weten dat sommige mensen met dementie geneigd kunnen zijn kleine voorwerpen in hun mond te stoppen. Als dit bij een van de bewoners het geval is, wees hier dan op bedacht of kies een andere activiteit.



#### Muziek maken en zingen

Naast muziek afspelen tijdens de sessie kunt u ook samen muziek maken. Laat de bewoner een instrument zien en toon hoe het werkt. Aanwezige familie, vrijwilligers en/of Namaste-medewerkers kunnen de bewoners helpen om het instrument te gebruiken, eventueel door de handen van de bewoner vast te nemen en deze samen over/met het instrument te bewegen. Samen zingen of neuriën kan ook.





### *Geheugendoos maken*

Met bekende spullen van vroeger kunt u samen met de bewoner herinneringen ophalen. Maak hiervoor, samen met de familie, voor elke bewoner een 'geheugendoos' met daarin deze spullen. Denk hierbij ook aan oude foto's van waar de bewoner heeft gewoond of gewerkt. Het is ook leuk om de doos samen te versieren of familie daarbij te laten helpen.

### *Levensverhaal of levensboek maken*

U kunt de familie vragen om samen een levensboek of levensverhaal te maken met daarin de belangrijke gebeurtenissen, foto's, kaarten en dergelijke. Hierbij kun je Bijlage 5 gebruiken. Niet alleen kan dit helpen om de sessie verder vorm te geven, het is ook een fijne manier om herinneringen op te halen en over vroeger te praten.



### *Voorlezen*

Het kan moeilijk zijn om een gesprek te voeren als de bewoner niet meer goed kan antwoorden. Voorlezen kan dan een manier zijn om contact te maken met een bewoner, als deze bewoner het fijn vindt om hiernaar te luisteren. Het kan ook herkenbaar voor hen zijn van vroeger, wat een positieve uitwerking kan hebben. Hiervoor werken korte verhalen, versjes, gedichten, sprookjes of religieuze teksten of gebeden vaak goed.

### *Bewegen*

Het (samen) bewegen van de ledematen op muziek is leuk en zorgt voor contact. Het is ook goed voor de bloedcirculatie, souplesse en mobiliteit. Bewegen en dansen kan zowel zittend als staand, zo ook klappen of zelfs meetikken op de maat van de muziek. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. U kunt ook denken aan overgooien of -rollen met een zachte bal of ballon, samen heen en weer wapperen met een lint of sjaal of andere eenvoudige beweegactiviteiten. Vraag eventueel ook de fysiotherapeut om advies.



### *Buiten naar binnen brengen*

Bloemen van het seizoen zijn een goede manier om de bewoners bewust te maken van de tijd van het jaar. Ook het gebruik van een pot verse kruiden, een bak met vers gemaaid gras, zand of aarde, sneeuw of herfstbladeren kan daarbij helpen. Ook kunt u activiteiten of voorwerpen inzetten die met feestdagen of bepaalde rituelen te maken hebben. Wees ook hierbij bedacht op de neiging van sommige bewoners om voorwerpen in hun mond te stoppen.

### *Ambachten*

Handwerk materiaal van vroeger kan fijne herinneringen oproepen, herkenbaar zijn en prettig om aan te voelen. Voor dames bijvoorbeeld haak-, brei en borduurwerk vasthouden en bekijken. Voor heren kan dit bijvoorbeeld met schuurpapier, klusmaterialen, auto-onderdelen, stukken hout of voorwerpen of andere materialen die gerelateerd zijn aan iemands vroegere werk.



# Namaste in tijden van isolatie

## 8

Om infectieziekten en virussen, zoals bijvoorbeeld COVID-19 of het norovirus, aan te pakken en verdere besmettingen te voorkomen, kunnen afdelingen of hele verpleeghuizen tijdelijk in isolatie moeten. Dat heeft ook invloed op de uitvoer van het Namaste Familieprogramma. Hieronder enkele tips waarmee u het programma in zo'n situatie toch veilig en in aangepaste vorm door kunt laten gaan.

Kies ervoor om de Namaste sessies steeds met dezelfde kleine groep te doen. Houd de bewoners in hun eigen bubbel.



Geef de sessies in de eigen huiskamer van de bewoners in plaats van in de speciale Namaste-ruimte, zodat het aantal bewegingen wordt beperkt.



Besteed meer tijd en aandacht aan de introductie, zodat bewoners zich veilig voelen.



Als bewoners in quarantaine of isolatie in hun kamer verblijven, zijn individuele Namaste-sessies een goed alternatief. Zorg dan dat er in elke kamer een afsluitbare box met Namaste-attributen aanwezig is, zodat ook die in één ruimte blijven.



Zorg voor een goede ventilatie van de ruimte. Gebruik geen losse ventilatoren.



Maak de ruimte en materialen voor en na de sessie extra schoon, bijvoorbeeld met ontsmettingsmiddel met een toegevoegde fijne geur.



Zorg voor voldoende afstand tussen de stoelen en zorg voor een eigen deken of plaid en kussen voor alle deelnemers. Wissel geen spullen uit tussen bewoners.



Zorg ervoor dat elke bewoner een aparte afsluitbare bak heeft met daarin persoonlijke verzorgingsproducten, materialen voor betekenisvolle activiteiten, eigen foto's, boekjes enzovoort.







Zet snacks en drinken van tevoren per bewoner klaar in een afgesloten eigen bakje en eigen beker.

Gebruik voor elke bewoner een eigen afvalzakje voor de wegwerpartikelen, schoonmaakdoekjes en dergelijke.



Gebruik geen gezamenlijke producten of materialen voor activiteiten die van hand tot hand gaan. Overgooien met een bal bijvoorbeeld tussen verschillende bewoners kan even niet.

Gebruik geen aromaverdamper, maar in plaats daarvan een plantenspuit met wat geuolie.



Spreek van tevoren af dat één vaste Namaste-medewerker de muzikspeler of dvd-speler bedient met handschoenen aan.

Maak van tevoren een verdeling waarin elke Namaste-medewerker gekoppeld is aan een vaste deelnemende bewoner en zo de hele sessie alleen bij deze bewoner blijft. En zorg ervoor dat die Namaste-medewerker van tevoren goede handhygiëne toepast. Zo kun je toch veilig huid-op-huid contact hebben, zonder handschoenen.



Draagt een Namaste-medewerker een mond-neusmasker? Zorg dan voor een duidelijke foto van die medewerker met zijn of haar naam eronder. Die foto en naam moeten zij zichtbaar voor de bewoners dragen.

Iets is beter dan niets! Maak alleen als het echt niet anders kan de sessies wat korter.



Zijn aparte Namaste-sessies niet mogelijk? Probeer dan elementen van Namaste in de dagelijkse zorg te verwerken.

# Namaste in de stervensfase

## 9

Namaste kan ook veel meerwaarde hebben in de stervensfase van een bewoner. Dit geldt zowel voor de bewoner zelf als voor de familieleden. Laat het aansluiten bij wat uw organisatie al doet in deze fase, de richtlijnen en afspraken die worden gehanteerd. Zo voorkomt u overlap of verwarring. De stervensfase kan zich aankondigen als iemand niet meer reageert op de activiteiten die worden aangeboden, minder behoefte heeft aan eten en drinken, meer slaapt, grotendeels bedlegerig is en zich meer afsluit. Bij zulke signalen is het extra belangrijk om goed onderling te overleggen en de arts te betrekken.

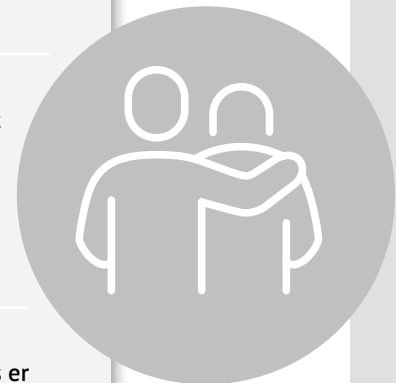
### *De omgeving*

- Verplaats de bewoner in de stervensfase liever niet naar een andere omgeving. Zorg er zo nodig voor dat de bewoner in de eigen, vertrouwde kamer kan blijven.
- Kan de bewoner niet in de eigen kamer blijven? Zorg er dan voor dat er spullen die vertrouwd zijn voor hem of haar in die andere kamer worden gezet.
- Maak de ruimte zo comfortabel, huiselijk en rustig mogelijk:
  - Verwijder medische apparatuur die niet nodig is (doe dit alleen in overleg met de arts).
  - Zorg voor privacy als de bewoner geen aparte kamer heeft en kan krijgen.
  - Plaats foto's en persoonlijke spullen in het zicht van de bewoner.
  - Leg een voor de bewoner bekende en comfortabele deken of plaid op het bed.
  - Zorg zo nodig voor gepaste religieuze symbolen.
  - Overweeg om ustige muziek waar de bewoner van houdt zachtjes op te zetten.
  - Zorg eventueel voor een prettige geur in de kamer. Kies iets wat prettige herinneringen bij de bewoner oproept of iets waar hij of zij rustig van wordt. Maak daarbij gebruik van de informatie uit het persoonlijke profiel van de bewoner.
  - Als je afdeling over de juiste apparatuur beschikt, projecteer dan een mooie voorstelling in het zicht van de bewoner.



### Breng Namaste naar de bewoner

- Breng Namaste naar de bewoner door een trolley, koffer of draagbare mand met Namaste-spullen mee te nemen naar de kamer. Bewoners die stervende zijn, kunnen niet meer meedoen aan de groepsessies, maar je kunt Namaste nog wel aanbieden op een individueel niveau, met activiteiten en aanwezigheid die gericht is op ontspanning.
- Wees in deze fase extra alert op tekenen van pijn en ongemak. Het hoofddoel van Namaste in de stervensfase is comfort bieden.
- Bied activiteiten aan die bij de bewoner passen. Speel bijvoorbeeld muziek af en verspreid geur waar de bewoner plezier aan beleeft. Extra persoonlijke verzorging, zoals een handmassage of het zachtjes borstelen van de haren, kan ook in deze fase nog geschikt zijn.
- Maak naasten attent op de mogelijkheid om een geestelijk verzorger, dominee, rabbijn of imam in te schakelen. Het gebruik van religieuze voorwerpen of muziek, of het voorlezen uit een geloofsboek kan sommige bewoners en naasten goed doen.
- Laat de stervende bewoner bij voorkeur niet alleen, tenzij er duidelijke indicaties zijn dat de bewoner dat wil of dat het beter is voor de bewoner. Stervende mensen kunnen het fijn vinden als er iemand bij hen is. Doe bijvoorbeeld jouw administratie op de kamer van de bewoner of ga er voor korte tijd heen om er gewoon voor de bewoner te zijn als hij of zij alleen is. Je kunt ook een (ervaren) vrijwilliger vragen om tijd met de bewoner door te brengen en eventueel Namaste-activiteiten aan te bieden aan de bewoner.
- Overweeg om een symbool (bijvoorbeeld een vlinder) op de deur van de kamer te plaatsen, als dit bij de bewoner en naasten en het beleid van het verpleeghuis past. Dit maakt iedereen erop attent dat iemand stervende is. Het geeft de kans om afscheid te nemen van de bewoner.



#### Aandacht voor de familie en naasten tijdens het stervensproces

Het Namaste Familieprogramma heet bewust Familieprogramma. Het is een programma voor mensen met dementie, maar ook voor en door de familie en naasten van de bewoners. Het stervensproces kan zwaar, moeilijk en confronterend zijn voor de familie. Zorg daarom ook voor (emotionele) ondersteuning van de familie en bied hen handvatten als zij in deze fase ook nog wat voor hun naaste willen doen.

- Probeer er voor te zorgen dat een medewerker die vertrouwd is voor de bewoner of familie hen opvangt als ze op bezoek komen bij hun naaste in deze fase, of anders vlak nadat ze er zijn hen komt begroeten.
- Zorg ervoor dat er elk uur gevraagd wordt aan de aanwezigen of zij iets te eten/drinken willen, pauze nodig hebben of vragen hebben. Als familie aan het waken is, vraag hen of ze willen dat er steeds iemand komt of dat ze dit juist niet willen, de behoeftes kunnen verschillen.
- Het stervensproces kan beangstigend zijn voor de familie. Leg hen goed uit wat er gebeurt en waarom. Familie heeft vaak geruststelling nodig dat hun naaste niet lijdt. Als u hier zelf niet voldoende kennis over heeft of ervaring mee heeft, vraag dan hulp aan een collega die dit wel heeft en/of vraag ook de arts om hierover met de familie in gesprek te gaan.
- Herinner familie eraan dat de bewoner het praten in de omgeving nog zou kunnen horen.
- Moedig familieleden aan om te zeggen wat ze nog tegen hun naaste zouden willen zeggen, maar geef ook aan dat hun fysieke aanwezigheid al heel fijn is.

- Sommige mensen hebben de geruststelling nodig dat zij mogen huilen en emoties mogen tonen, als zij die behoefte voelen, anderen juist dat het ook niet gek is als zij deze emoties op dat moment niet ervaren. Iedereen rouwt op zijn eigen manier, dat mag er allemaal zijn, benoem dit ook naar familie.
- Niet iedereen wil alleen zijn met iemand die stervende is. Houd hier rekening mee.
- Laat familie en naasten zien wat zij in deze fase ook nog voor hun naaste kunnen doen, zoals:
  - vasthouden van de hand en deze eventueel zachtjes wassen en insmeren met crème of olie;
  - een handmassage geven;
  - zachtjes borstelen van de haren of een zachte hoofdmassage geven;
  - gezicht wassen met washandje;
  - bevochtigen van de lippen en de mond;
  - voorlezen of over mooie momenten van vroeger vertellen;
  - sommige bewoners genieten nog van zoetheid. Dip dan bijvoorbeeld een lolly in water en wrijf er zacht mee over de lippen. Soms kunnen bewoners nog kleine hapjes ijs of vla tot zich nemen. Observeer hierin goed en overleg met de arts of logopedist of dit verantwoord is in verband met verslikingsgevaar.
- Houd steeds aandacht voor hoe de bewoner reageert op wat uzelf of de familie en naasten doen. Stop de activiteit als een bewoner tekenen van pijn of ongemak laat zien.

### *Namaste na het overlijden*

- Geef familie de tijd om afscheid te nemen van hun naaste. Sommigen verlaten de kamer liever meteen, terwijl anderen het prettig vinden om rustig afscheid te nemen van de overledene.
- Informeer hoe de familieleden naar huis gaan, als zij het verpleeghuis verlaten na het overlijden van de bewoner. Vraag hen of het veilig is en of ze iemand kunnen inschakelen om hen te ondersteunen als zij dit nodig hebben.
- Zorg ervoor dat minimaal één vaste medewerker samen met de familie het lichaam van de bewoner uit het verpleeghuis begeleidt, als de begrafenisondernemer de overledene ophaalt.
- Breng jouw collega's op de hoogte van het overlijden van de bewoner. Plaats bijvoorbeeld een of meer dagen een foto van de bewoner in de gezamenlijke ruimte met daarbij een kaart om een bericht over te brengen aan de nabestaanden van de bewoner.
- Organiseer na het overlijden van de bewoner een bijeenkomst voor de medewerkers.
  - Reflecteer met elkaar op het leven van de bewoner en de gevoelens die het verlies van de bewoner oproept.
  - Reflecteer op hoe het overlijden en de zorg rond het overlijden zijn verlopen. Denk hierbij aan de bewoner, de begeleiding van de familie en eventueel de inzet van vrijwilligers: Hoe verliep het stervensproces? Wat ging er goed en wat ging er minder goed? Wat kunnen we de volgende keer anders doen? Wat hebben we ervan geleerd?
  - Sluit de bijeenkomst af met positieve woorden en het delen van herinneringen.
- Nodig de naaste familie uit voor een afsluitend gesprek.

# Leiding geven aan verandering

## 10

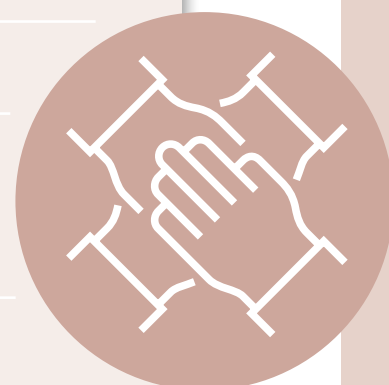
De uitvoering van het Namaste Familieprogramma vraagt mogelijk een andere manier van denken, kijken en werken van uw team. Daarvoor is er bereidheid en draagvlak van medewerkers binnen de organisatie nodig, en van familie en vrijwilligers. Dit vereist goed leiderschap en teamwork. Als er geen draagvlak en betrokkenheid is op alle niveaus, dan is de kans groot dat het Namaste Familieprogramma niet 2x per dag 7 dagen per week aangeboden gaat worden of dat het snel zal verzanden.

### Leiderschap

Goed leiderschap en betrokkenheid van het management zijn essentieel om de invoering van het Namaste Familieprogramma te laten slagen. Dit geldt gedurende de gehele looptijd, maar met name in de voorbereidingsfase en in de eerste weken dat het programma draait. Maak hier tijd voor vrij en maak het Namaste Familieprogramma een prioriteit voor de afdeling. Geef zelf het goede voorbeeld aan uw medewerkers, zodat zij zien dat u het programma belangrijk vindt. Zodra het programma loopt en de medewerkers zelf de voordelen van het programma voor de bewoners zien en ervaren, dan zullen veel van hun mogelijke bezwaren en terughoudendheid langzaam verdwijnen.

### Enkele tips

- Wees een rolmodel en laat uzelf op de afdeling zien.
- Draai zelf ook, bijvoorbeeld 1x per maand, (een deel van) een Namaste-sessie mee.
- Faciliteer de medewerkers bij het uitvoeren van het programma door hier tijd, ruimte en spullen voor beschikbaar te maken. Luister naar ingebrachte voorstellen en initiatieven.
- Vraag – zeker in de opstartfase – wat er die dag op de planning staat voor de sessie(s).
- Stimuleer medewerkers om, ook als er calamiteiten zijn of er een onderbezetting is – toch iets aan Namaste te doen, desnoods in een kortere sessie of op een ander tijdstip van de dag.
- Laat zien dat het programma prioriteit heeft. Geef bijvoorbeeld aan dat het belangrijker is dat de sessie doorgaat dan dat het spic-en-span op de afdeling is.
- Maak het een vast onderdeel van het teamoverleg en MDO.
- Vier en deel successen!



### Iedereen mee krijgen

Om het Namaste Familieprogramma succesvol binnen uw verpleeghuis te kunnen introduceren, is het belangrijk dat alle medewerkers begrijpen waarom het programma start en hoe bewoners hier baat bij kunnen hebben. Energie om tot verandering te komen is nodig van zowel het management als de mensen op de werkvloer.

Licht daarom vanaf het begin het Namaste Familieprogramma toe aan *iedereen* die binnen het verpleeghuis werkt. Vergeet ook familie en vrijwilligers niet. Medewerkers van de keuken, facilitaire en/of technische dienst, administratie en schoonmaak kunnen ook belangrijk zijn in het dagelijks leven van de bewoners en een (praktische) rol spelen in de ondersteuning van het programma. Laat hen weten dat zij op deze manier kunnen bijdragen aan het welzijn van de bewoners.

Alle teamleden hebben unieke vaardigheden en sommigen zullen meer geschikt zijn voor Namaste dan anderen. Kies een aantal medewerkers die de Namaste-sessies zullen gaan draaien. Let hierbij vooral op enthousiasme van de medewerker over het Namaste Familieprogramma. Zij moeten het programma *WILLEN* uitvoeren, laat het geen verplichting worden! Vraag daarom aan uw medewerkers wie er graag deel wil uitmaken van het Namaste-team. Overweeg ook één van de medewerkers met grote bezwaren tegen de invoer van het programma bij het team te betrekken. Deze persoon kan waarschijnlijk goed aangeven waar eventuele belemmeringen zitten bij de implementatie van het programma. Laat dan wel weten dat deze persoon ook mee moet denken over mogelijke oplossingen voor de genoemde bezwaren. Betrek het Namaste-team bij de planning en organisatie van het programma in alle fases. Als manager/teamleider beschermt, ondersteunt en faciliteert u het Namaste-team. Voeg de Namaste-sessie daarom 'officieel' toe aan het rooster en takenpakket.

Breng daarnaast iedereen die vanuit zijn of haar professie het verpleeghuis bezoekt op de hoogte van de start met het Namaste Familieprogramma. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de verantwoordelijke specialist ouderengeneeskunde, pastoor / dominee / rabbijn / imam / pandit, fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtiste, logopedist, muziektherapeut, psycholoog en vrijwilligers. Dit kan per email of via een brief maar denk ook eens aan een grote aftrapbijeenkomst.

### *Wat men moet weten over het Namaste Familieprogramma*

- Het programma richt zich op de bewoners met gevorderde dementie die niet meer in staat zijn om deel te nemen aan het reguliere activiteitenprogramma.
- Het Namaste Familieprogramma is gericht op het bieden van **comfort en plezier**.
- Het doel is om de **kwaliteit van leven** van de bewoners met gevorderde dementie te verbeteren.
- Het programma maakt gebruik van sensorische stimulatie: muziek, massage, kleur, smaak en geur. Sensorische stimulatie is een middel, geen doel: het hebben van contact staat centraal.
- Aanraking wordt gebruikt als een manier om contact te maken, te communiceren met de bewoner en om affectie en geruststelling te bieden.
- Moedig deelname van familie, vrienden en vrijwilligers aan de Namaste-sessies aan. Zij kunnen een waardevolle rol spelen in het programma en het kan hen helpen beter contact met hun naaste te maken.



Als manager is uw belangrijkste doel in de opstartfase om de harten van alle medewerkers, familie, vrienden en vrijwilligers voor het programma te winnen. Het is essentieel dat het gehele multidisciplinaire team begrijpt wat er te gebeuren staat en hoe de bewoners daar mogelijk van kunnen profiteren. Informeer daarom iedereen ook over de mogelijke voordelen van het programma. Niet alleen voor de bewoners, maar ook voor henzelf. Uit de Namaste-studie (2019) bleek uit interviews met medewerkers die met het Namaste Familieprogramma werkten dat:

- zij meer plezier op het werk ervaren (werk geeft meer voldoening, het is leuker)
- ze ervaren dat ze nu meer persoonsgerichte zorg kunnen geven
- dat ze meer tijd en meer 1-op-1 aandacht voor bewoners hebben
- ze een betere relatie met de bewoners hebben
- dat ze zich meer bewust zijn van de invloed van eigen gedrag op bewoner
- ze zelf ontspannen raken van het geven van Namaste-sessies (rustmoment)



### Wat is een goed startmoment?

Bij voorkeur start het Namaste Familieprogramma op een moment dat uw verpleeghuis open staat voor verandering. Vaak is dit het geval als u en de verzorging het gevoel hebben dat jullie de bewoners goede, dagelijkse zorg bieden. Er is dan ruimte voor de uitdaging om met nieuwe manieren van werken aan de slag te gaan. Het Namaste Familieprogramma kan ook gebruikt worden om persoonsgerichte zorg verder vorm te geven of hiermee te starten binnen de afdeling.

Zorg ervoor dat ten minste één lid van het Namaste-team en de Namaste-coördinator dienst hebben en de Namaste-sessie kunnen bijwonen wanneer het Namaste Familieprogramma voor het eerst start. Bij voorkeur bent u of een andere manager/teamleider zelf ook aanwezig bij de start van de eerste sessies tijdens de implementatiefase. Hiermee geeft u duidelijk uw betrokkenheid aan.

### Anders gebruik maken van tijd en taken

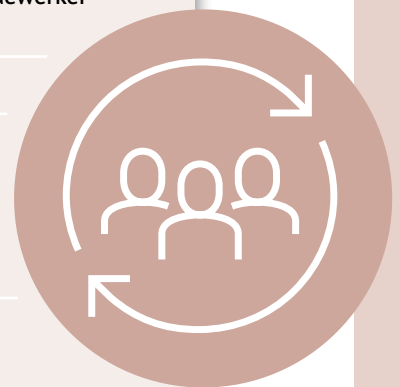
U blijft het Namaste Familieprogramma gaandeweg verder ontwikkelen. Het tijdstip van de Namaste-sessies hangt af van de routine in uw verpleeghuis. Streef ernaar om Namaste 7 dagen per week 2x per dag in sessie van 2 uur aan te bieden.

Tijdens de normale ochtendzorg van de bewoners, heeft elke verzorgende het gebruikelijke aantal bewoners onder zijn of haar hoede. Dit verandert niet door de invoer van het Namaste Familieprogramma. Wel kan de invoering een verschuiving vragen van de taken en bewoners waar de verzorgende op dat moment voor zorgt als de Namaste-sessies gaande zijn. De Namaste-medewerker die de Namaste-sessie leidt, blijft gedurende de gehele sessie in de Namaste-ruimte bij de bewoners die aan het programma deelnemen. Hij of zij heeft dan ongeveer evenveel bewoners onder zijn of haar hoede als normaal. De Namaste-medewerker zorgt gedurende de sessie dus mogelijk wel voor andere bewoners. Tegelijkertijd zorgen de verzorgenden op de afdeling voor de bewoners die niet aan Namaste meedoen. In de meeste verpleeghuizen die met Namaste werken, komt het regelmatig voor dat andere medewerkers ook voor langere of kortere tijd de Namaste-ruimte binnenkomen, omdat zij hieraan veel plezier beleven en genieten van de prettige, ontspannen sfeer.

Het helpt als u ervoor zorgt dat de bezetting op de afdeling in de eerste paar weken dat het Namaste Familieprogramma start wat ruimer is. Zo verloopt de implementatie soepeler en het geeft rust en vertrouwen aan de verzorging dat het gaat lukken. Zorg ervoor dat iedereen weet wie er tijdens welke dienst verantwoordelijk is voor de Namaste-sessie, ook in de weekenden.

### Tips om de taken met een breder team te delen

- Een andere medewerker (bijvoorbeeld iemand van de schoonmaak of een activiteitenbegeleider) zorgt ervoor dat de Namaste-ruimte klaar gemaakt wordt voor de sessie, zodat de Namaste-medewerker voor de start van Namaste een korte pauze kan nemen.
- Betrek (psychogeriatrische) teams van een andere afdeling in het verpleeghuis.
- Het personeel van de keuken kan bijdragen door ervoor te zorgen dat er voor elke Namaste-sessie een variatie aan dranken en snacks in de Namaste-ruimte klaarstaat.
- Medewerkers van de schoonmaak kunnen het Namaste-team ondersteunen door ervoor te zorgen dat er voldoende schone handdoeken en washandjes in de ruimte aanwezig zijn.
- De facilitaire dienst kan helpen bij praktische klussen zoals het ophangen van (raam) decoratie, regelmatig controleren van aanwezige apparaten en/of het installeren van een muzieksysteem.
- Iedereen kan een bijdrage leveren aan het Namaste Familieprogramma en kunt u aanmoedigen om (een deel van) een Namaste-sessie bij te wonen, zodat men begrijpt wat er gebeurt.



### Omgaan met weerstand

Noteer in de voorbereiding welke factoren de uitvoering van het programma kunnen tegenwerken of juist faciliteren. Bedenk mogelijke strategieën om met knelpunten om te gaan en de stimulerende factoren optimaal in te zetten.

Uw medewerkers kunnen veranderingen in het kader van de implementatie in eerste instantie lastig vinden. Wees erop voorbereid dat sommige medewerkers bedenkingen kunnen opwerpen en luister naar hun bezwaren. Daag hen uit om zelf oplossingen aan te dragen, want actieve steun van iedereen in het verpleeghuis is nodig om Namaste optimaal te laten groeien en bloeien.

Het is belangrijk dat de teamleden de voordelen voor de bewoners zien en voelen. Om die reden raden we aan om elke medewerker minimaal 20 minuten in de eerste maand van de implementatie deel te laten nemen aan een Namaste-sessie. Daarnaast is het essentieel om succesverhalen met alle leden van het team in uw verpleeghuis te delen.



# Ontwikkelen en duurzaam borgen van het Namaste Familieprogramma

## 11

In dit hoofdstuk geven wij u handvatten om het Namaste Familieprogramma duurzaam te implementeren binnen uw verpleeghuis.

### Supervisie

Bezoek regelmatig de Namaste-sessies om uw medewerkers ondersteuning te bieden als dat nodig is en ervan verzekerd te zijn dat de bewoners van de sessies genieten. Dit is zeker in de beginfase belangrijk, maar ook als het programma al even loopt. Check of de bewoners comfortabel zitten, de Namaste-medewerkers hun naambordje dragen en of de ruimte er netjes, schoon en huiselijk uitziet. Houd daarnaast in de gaten of alle bewoners voldoende aandacht krijgen, de persoonlijke spulletjes van bewoners apart worden bewaard, of er ontsmettingsmiddel en handschoenen aanwezig zijn en of voedsel wordt afgedekt als het niet wordt gebruikt. Bijlage 6 bevat een checklist voor de supervisie.

### Structureel overleg

Organiseer in de opstartfase van het Namaste Familieprogramma een vast overlegmoment met het Namaste-team, bijvoorbeeld wekelijks. Uw aanwezigheid is daarbij van belang.

#### *Een agendavoorstel voor het overleg kan zijn:*

- Reflecteren op de veranderingen in de praktijk (succesverhalen delen);
- Voortgang bespreken; wat gaat er goed en wat kan er beter?
- Oplossingen voor (potentiële) knelpunten bedenken;
- Actielijst van de vorige keer doornemen;
- Actielijst voor de komende periode.

Laat de wekelijkse overleggen doorgaan zolang het Namaste-team die nuttig vindt. Daarna kan de frequentie afgebouwd worden naar bijvoorbeeld 1 tot 2 keer per maand.

Als het Namaste Familieprogramma eenmaal goed loopt, dan zullen deze maandelijkse overleggen meer in het teken komen te staan van het verder ontwikkelen van het programma om nog beter bij de individuele bewoners aan te sluiten, bijvoorbeeld door het programma breder toe te passen en uit te breiden met nieuwe activiteiten.

### Missie opstellen

Een goed hulpmiddel om tot een duurzame implementatie van het Namaste Familieprogramma te komen, is om gezamenlijk met het team een missie op te stellen voor het Namaste Familieprogramma. Het herkennen en benoemen van de positieve veranderingen die Namaste teweeg brengt, zorgt ervoor dat iedereen het programma (meer) gaat waarderen. De missie kan weerspiegelen wat het team waardeert in het Namaste Familieprogramma. In bijlage 10 staan tips en voorbeelden om tot een gezamenlijke missie te komen.

Het is ook van belang om te zorgen dat het gedragen blijft door het hele management en het bestuur, zodat ook deze zich committeren aan het voorzien in randvoorwaarden, faciliteiten en het steeds weer creëren en behouden van draagvlak onder alle medewerkers.

## Omgaan met uitdagingen voor de continuïteit van het programma

### *Personeelstekort*

De meest voorkomende uitdaging voor de continuïteit van het Namaste Familieprogramma is een tekort aan personeel. Wanneer er zieken zijn of een teamlid moet onverwachts met een bewoner mee, dan kan er al snel gezegd worden door medewerkers “We kunnen geen Namaste doen, omdat we te weinig mensen hebben”. Men zal niet snel zeggen “We delen vandaag geen medicatie uit omdat we onvoldoende bezet zijn”. De psychosociale behoeften van mensen met gevorderde dementie zijn net zo belangrijk als hun fysieke behoeften. Het laten doorgaan van Namaste zal dus een prioriteit moeten worden!

### *Strategieën om met personeelskrapte om te gaan*

- Vraag medewerkers van het bredere team (denk aan de manager of administratie, zie tabel 1, pagina 8) om bij toerbeurt korte periodes de Namaste-medewerker te ondersteunen of af te lossen als hij of zij voor korte tijd elders nodig is.
- Als een invaller geen verzorgende of activiteitenbegeleider is, dan kan hij of zij in elk geval aanwezig zijn in de ruimte en bijvoorbeeld iemands haar borstelen, een cd kan opzetten of iemands hand met crème insmeren.
- Overweeg om iets meer bewoners aan de Namaste-sessie deel te laten nemen, zodat er meer bewoners tegelijk onder de hoede genomen kunnen worden.

### *Namaste-sessie in de middag of avond*

Verpleeghuizen hebben doorgaans meer moeite om het Namaste Familieprogramma in de middag te realiseren dan in de ochtend. Vaak is de bezetting in de middag krapper, een aantal bewoners wordt in de middag op bed gelegd omdat zij huidproblemen hebben, kwetsbaar zijn of zich niet goed voelen en vaak zijn de bewoners slaperiger in de middag. Om het maximale effect van Namaste te bereiken, is het belangrijk dat de bewoners het programma met een zekere intensiteit volgen. Overweeg om eventueel een sessie in de avond aan te bieden; wellicht kan dit de onrust die er 's avonds vaak op afdelingen onder bewoners is, verminderen en zijn er dan meer naasten beschikbaar die bij de sessie kunnen helpen.

### *Strategieën om de 2<sup>e</sup> sessie mogelijk te maken*

- Pas het tijdstip van de middagsessie aan (bijvoorbeeld aan einde van de middag, of zelfs begin van de avond), zodat deze past binnen de routine van uw huis/afdeling.
- Bied Namaste op individueel niveau aan, aan bewoners die de 2<sup>e</sup> sessie niet kunnen bijwonen.
- Het is niet erg als bewoners slaperig zijn tijdens de sessie. Als zij in slaap vallen, dan is dat ook goed. Bij het ontwaken zullen ze dan in elk geval niet alleen zijn. Een groep slapende bewoners is geen doel, dus probeer de bewoners ook wel te stimuleren om ‘mee te doen’.
- Maak extra personeel vrij in de opstartfase om ook de 2<sup>e</sup> sessie in de dagelijkse routine op te nemen. Als bewoners in de middag of avond ontspannen bij elkaar worden gebracht, dan kan dit de ervaren werkdruk voor medewerkers positief beïnvloeden.
- Kijk of de aanwezigheid van de activiteitenbegeleiders aansluit bij de Namaste-sessies. Het aanpassen van de werktijden van de activiteitenbegeleiding kan helpen.
- Als de 2<sup>e</sup> sessie lastig te organiseren is doordat er weinig personeel later op de dag is, kijk dan of u juist de inzet van vrijwilligers en familie voor die sessie kunt organiseren.
- Daag uw medewerkers uit om een andere ervaring tijdens de 2<sup>e</sup> sessie aan te bieden, zoals door aan de hele groep voor te lezen of te werken aan levensverhalen. Moedig creativiteit aan!

### Nieuwe medewerkers kennis laten maken met Namaste

Wisselingen van medewerkers kunnen een obstakel zijn voor de continuïteit van het Namaste Familieprogramma. Laat daarom nieuwe medewerkers kennis maken met het Namaste Familieprogramma en hen in hun eerste maand een Namaste-sessie bijwonen. Dat geldt ook voor nieuwe vrijwilligers. Koppel nieuwe medewerkers en vrijwilligers aan een ervaren Namaste-medewerker om ze in te werken. Overweeg om op vaste momenten nieuwe medewerkers een Namaste training te geven.

### Het borgen van het Namaste Familieprogramma

Het is belangrijk om mogelijke verbeteringen dankzij het Namaste Familieprogramma te laten zien aan de relevante betrokkenen, zoals het bestuur, toezichthouders, de inspectie, cliëntenraad, naasten en toekomstige klanten. Als het Namaste Familieprogramma de kwaliteit van de zorg en kwaliteit van leven van de bewoners blijkt te verbeteren, is dat een sterke reden om hard te werken aan de duurzame implementatie van het programma binnen de organisatie.

Elk nieuw initiatief vraagt om continue aandacht en inzet. Voor het Namaste Familieprogramma is dat niet anders. De maandelijkse Namaste-overleggen kunnen daarbij helpen. Wees trots op wat u met uw team probeert te doen en heeft bereikt. Complimenteer medewerkers, familie en vrijwilligers voor hun inzet voor Namaste. Blijf het Namaste-team uitdagen om de invulling van de sessies verder te verbeteren. Deel verbeteringen of veranderingen die optreden tijdens de Namaste-sessies met de specialist ouderengeneeskunde en familie en naasten. Vier ook succes met elkaar.

Wanneer medewerkers leren van hun ervaringen tijdens de Namaste-sessies, zullen zij deze nieuwe vaardigheden ook buiten de Namaste-sessies toepassen. Familie zal de extra aandacht voor hun naaste waarderen!

### *Andere factoren die van belang zijn bij een succesvolle en duurzame implementatie*

- **Motiverende factoren:** zien is geloven (zelf ervaren), enthousiasme werkt aanstekelijk, delen en vieren van successen, waardering ontvangen, het moet passen bij de persoon (opvattingen, waarden en normen, professionele houding).
- **Praktische factoren:** genoeg voorbereidingstijd, randvoorwaarden op orde (ruimte, budget, benodigheden), extra medewerkers in opstartfase, taken en verantwoordelijkheden toewijzen aan personen, supervisie van een (externe) Namaste-expert, extra training en workshops voor medewerkers en vrijwilligers organiseren.
- **Organisatie factoren:** juiste moment voor de start, integreren met andere projecten en initiatieven binnen de organisatie, zorgen voor genoeg tijd, geld en medewerkers, breed draagvlak en goed leiderschap, zorg voor een goede samenstelling van de Namaste groep (maak eventueel meer groepen bij grote onderlinge verschillen in niveau en behoeften van bewoners), tijdig betrekken van familie/vrijwilligers, aanwezigheid van de benodigde vaardigheden bij de Namaste-medewerkers, besef dat een cultuurverandering tijd, geduld en aandacht nodig heeft.



# Bijlage 1      Screeningslijst Namaste Familieprogramma

## Instructie

Deze screeningslijst is bedoeld om u te helpen bij het bepalen of een bewoner in aanmerking komt om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma. Het is een hulpmiddel; uw eigen oordeel staat voorop.

Beantwoord de volgende vragen om te bepalen of de bewoner met dementie in aanmerking komt voor deelname (Kruis aan wat van toepassing is)

1. Kan de bewoner NIET of BIJNA NIET meer deelnemen aan de georganiseerde (groeps-)activiteiten?  JA  NEE
2. Houdt de bewoner er van om aangeraakt te worden?  JA  NEE
3. Krijgt de bewoner weinig tot geen bezoek  JA  NEE
4. Verwacht u dat de bewoner met dementie baat heeft bij deelname aan het Namaste Familieprogramma?  JA  NEE
5. Verwacht u dat de familie baat heeft bij deelname aan het Namaste Familieprogramma?  JA  NEE

Heeft u minimaal 1 vakje met 'JA' beantwoord?

Dan lijkt de bewoner geschikt om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma.

6. De bewoner is geschikt voor deelname  JA  NEE

Indien u de bewoner (of ook diens familie) niet geschikt acht, noteer dan de reden:

---



---



---

Ingevuld door: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Bijlage 2 Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma

Dit zijn slechts enkele suggesties voor een typische Namaste-dag. Seizoenen, medewerkers en bewoners veranderen en hier moet respectvol op worden ingespeeld. Het is dus belangrijk om het schema aan te passen aan de eigen afdeling en behoeften van het moment en om hier flexibel mee om te gaan. Tijdens de sessie wordt er continu drinken en lekkere snacks aangeboden. Dat is standaard onderdeel van elke sessie. Deze en andere vaste elementen zijn bewuste onderdelen van het Namaste Familieprogramma. Deze zijn ondersteunend in het bieden van houvast en structuur, helpend in het openen en afronden van het contact en vormen een raamwerk voor het bieden van betekenisvol contact, comfort en plezier.

### Na de ochtendverzorging en het ontbijt

#### *De ruimte klaarmaken*

- Verzamel alle benodigdheden, zoals washandjes, handdoeken, teilen, drankjes en snacks, kussens, (verzorging) spullen enzovoort van de individuele bewoners.
- Maak de ruimte netjes en zorg voor goede verlichting.
- Zet de elektrische aromaverdamper aan.
- Zet rustige muziek op.
- Zet natuurfilms klaar.

#### *Opening Namaste-sessie*

- Begroet iedereen die de ruimte binnenkomt op een persoonlijke manier, eventueel met een aanraking.
- Help de bewoners in een comfortabele stoel.
- Gebruik extra kussens en/of handdoeken voor een optimale positionering en comfort.
- Stop bewoners die het koud hebben in met een plaid of zachte deken.
- Stel vast of er sprake is van pijn of ongemak, en breng zo nodig een arts op de hoogte.

#### *Ochtendactiviteiten: extra persoonlijke verzorging*

- Was de handen zachtjes en breng lotion op handen en armen aan.
- Was het gezicht en breng gezichtscreme aan.
- Borstel haren zacht.
- Scheer, als je dat kunt, mannen met een scheermes en scheerzeep.
- Geef extra persoonlijke verzorging, gebaseerd op individuele voorkeuren (make-up, haarversiering, nagels lakken enzovoort).
- Geef een handmassage.

#### *Hapjes en drankjes*

- Bied regelmatig een verscheidenheid aan dranken aan, zoals water, koffie, thee en sapjes.
- Gebruik eventueel lolly's voor bewoners met slikproblemen.
- Bied lekkere snacks aan, zoals ijs, smoothies, yoghurt, fruit, chocola.

#### *Activeren voor lunch (20 minuten voor lunchtijd)*

- Verander rustige muziek naar iets levendigs, passend bij de voorkeuren van de bewoners.
- Bied zo mogelijk levendige activiteiten aan, zoals bellen blazen of een ballon overgooien.
- Praat over de dag.
- Maak gebruik van geuren die de bewoners aan het weer herinneren (gras, bloemen).

### Lunch en toiletteren

#### *Middagactiviteiten*

- Haal herinneringen op (reminiscentie) op individueel niveau met behulp van het levensboek of levensverhaal, oude foto's of voorwerpen uit het verleden.
- Als het bij de bewoner past, geef de bewoner dan een 'vriend.' Zo levensecht mogelijk (niet kinderachtig), denk aan een pop of grote dierenknuffel, zoals een hond, poes of konijn.
- Bied een voetenbad aan.
- Breng lotion of creme aan op de voeten en benen.
- Maak (samen) bewegingen op de muziek (dansen, zo mogelijk).

#### *Afsluiting van de dag*

- Bedank alle bewoners persoonlijk voor hun aanwezigheid.
- Ruim de ruimte op en maak deze klaar voor de volgende dag.
- Verzorg de administratie.



## Bijlage 3 Voorbeeld wekschema Namaste Familieprogramma

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>	<b>OCHTEND</b>
Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)
Persoonlijke verzorging (handen en gezicht)	Handbad Massage (hand, hoofd)	Gezichtsverzorging (scrub, maskers en crèmes) en scheren voor mannen	Voeten- of handbad Manicure/pedicure	Persoonlijke verzorging (make up, haarversiering, scheren)	Hoofdmassage en/of haarmasker	Persoonlijke verzorging (benen en voeten)  Religie (voorlezen uit gebedenboek, kerk-tv)
Herinneringsdoos	Breng buiten naar binnen	Prentenboek bekijken of krant voorlezen	Tastmaterialen of inzet levensechte pop of knuffel	Seizoensgebonden activiteiten	Voorlezen poëzie of een verhaal	Nostalgische film
Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst
<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>
Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)  Massage (hand/voet)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)
	Bewegen op muziek		Samen bloemstukjes maken of natuurfilm kijken	Kunst: samen mooie dingen maken	Herinneringsdoos, foto's bekijken	Schilderen en tekenen
Muziek: samen muziek maken, zingen en luisteren	Natuurfilm bekijken	Themadag (laat je fantasie de vrije loop)	Deuntjes van vroeger	Vrijdagmiddag-'borrel'	Tastmateriaal of inzet pop/knuffel	Hollandse meezingers
Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst

Noot: Tijdens de sessie wordt er continu drinken en lekkere snacks aangeboden. Dat is standaard onderdeel van elke sessie. Dit schema is slechts een voorbeeld en kan aangepast worden aan huidige activiteiten en situatie in het verpleeghuis en individuele voorkeuren van de bewoners. De vaste elementen zijn ondersteunend in het bieden van houvast en structuur, helpend in het openen en afronden van het contact en geven een raamwerk voor het bieden van betekenisvol contact, comfort en plezier.

## Bijlage 4 Persoonlijk profiel bewoner

### Individueel Namaste-profiel – Algemene Informatie

Naam bewoner:

M/V

### BIJZONDERHEDEN *(Vul in wat op de bewoner van toepassing is)*

Allergieën

Infecties

Diabetes

Bewoner heeft extra vocht nodig / verdikte dranken nodig

Anders, namelijk:

### SENSORISCHE BEPERKINGEN *(Omcirkel wat op de bewoner van toepassing is)*

Slechthorendheid JA / NEE Zo ja, welk oor? LINKS / RECHTS

Visuele beperking JA / NEE Zo ja, Welk oog? LINKS / RECHTS

Hulpmiddelen (bril, gehoortoestel, enzovoort)

Aandachtspunten in prikkelverwerking

### VIJF ZINTUIGEN *(Waar houdt de bewoner van of juist niet)*

#### VOORKEUR

Geluid / Muziek

Aanraking *(Omcirkel)*

HANDEN ARMEN HOOFD SCHOUDERS VOETEN BENEN

Smaak

Zien

Geur

#### AFKEUR

Geluid / Muziek

Aanraking *(Omcirkel)*

HANDEN ARMEN HOOFD SCHOUDERS VOETEN BENEN

Smaak

Zien

Geur

**VOORKEUREN** *(Vul een aantal dingen in die favoriet zijn bij de bewoner)*

---



---



---

**FAMILIE** *(Voorkeuren, tips, ervaringen, afspraken)*

---



---



---

**COMFORT EN HANDELINGEN** *(Wat is van toepassing, (in de rechterkolom is er ruimte voor een toelichting))*

Transferlift nodig	JA / NEE	
--------------------	----------	--

Drukverlagend (zit)kussen	JA / NEE	
---------------------------	----------	--

Rustmoment na de lunch	JA / NEE	
------------------------	----------	--

Anders, namelijk:		
-------------------	--	--


**OVERIGE**

---



---



---



---



---

## LEVENSGESCHIEDENIS VAN DE BEWONER

*Gezin van herkomst en vroege ontwikkeling*

---

*Relaties en vriendschappen*

---

*Kinderen*

---

*Opleiding*

---

*Werkverleden*

---

*Vrijtijdsbesteding, zoals hobby's en vakanties*

---

*Welke aspecten uit dit levensverhaal kunnen worden gebruikt om de huidige kwaliteit van leven te verbeteren?*

---

## Bijlage 5 Namaste Familieprogramma checklist

Ten behoeve van de kwaliteitsbewaking vult de teamleider/Namaste-coördinator maandelijks de checklist in.

Noteer de datum en uw initialen hieronder. U kunt in de kolom hieronder afvinken aan welke voorwaarde is voldaan. Als een item niet op orde of niet van toepassing is, kunt u dit leeg laten.

Datum en initialen					
<b>Namaste-ruimte</b>					
Rustgevende muziek afspelen					
Snacks aanwezig					
Drinken aanwezig					
Gepaste verlichting (zoveel mogelijk natuurlijk licht)					
Stoelen voor bezoekers					
Welkomstbord bij deur					
Schone deur					
Schone vloer					
Schone stoelen					
Aanrecht schoon					
Schone keukenapparaten					
Schone meubels					
Schone ramen					
Gordijnen / vitrage schoon en op juiste stand					
Prullenbak leeg en netjes					
Planten in goede conditie					
Geen onaangename geur in de kamer					

Vuil wasgoed in een gesloten bak						
Koelkast schoon en op de juiste temperatuur instelling						
Voedsel van datum voorzien						
Electrische apparaten gecontroleerd door de facilitaire dienst						
Algemene verzorging kamer schoon en netjes						
Anders						
Anders						

### De bewoners

Bewoners zien er comfortabel en rustig uit (bijvoorbeeld niet kreunen of angstige gezichtsuitdrukkingen)						
Gezicht schoon en ingesmeerd						
Haar verzorgd						
Geen onaangename geur bij een van bewoners						
Schone handen						
Schone nagels						
Armen ingesmeerd						
Benen ingesmeerd						
Kleding schoon en fris						
Deken of plaid schoon						
Anders						
Anders						

### Namaste-benodigdheden

Handcrème						
Gezichtscrème						
Bodylotion						
Massage olie						
Scheermesjes						
Scheerschuim						
Kam/borstel						
Mondverzorgingsproducten						

Lavendel en essentiële oliën						
Geuren van het seizoen						
Aroma therapie diffuser of spray						
Verdikkingsmiddel						
Rietjes						
Bestek						
Slabben en/of servetten						
Plastic zakken						
Levenschte knuffels en poppen						
Eigen deken/quilt per bewoner						
Opbergopties voor persoonlijke spullen bewoners						
Lolly's						
Hand- en/of voetenbad						
Handdoeken en washandjes						
Spullen om handen mee te wassen/ ontsmettingsmiddel						
Handschoenen						
Anders						
Anders						
<b>Namaste-team</b>						
Naamkaartje zichtbaar						
Groet iedereen bij binnenkomst						
Monitort de veiligheid van de bewoners						
Correcte interactie met bewoners						
Gebruik handschoenen bij infectiegevaar						
Altijd een Namaste-medewerker in de ruimte						
Namaste-administratie bijwerken na elke sessie						
Anders						
Anders						



## Bijlage 6 Checklist voor Namaste-trolley

Dit is een lijst met de minimale benodigdheden om het Namaste Familieprogramma naar individuele bewoners te kunnen brengen, bijvoorbeeld als een bewoner niet in staat is om de Namaste-sessie bij te wonen. U kunt gebruik maken van een karretje met Namaste-spullen erop of de benodigdheden in een grote, draagbare mand stoppen.

	Aanwezig?
Aromaverdamper of een spuitfles met geurend water	
Essentiele oliën (minimaal 3 varianten)	
Klein bedlampje	
CD Speler	
CD met klassieke muziek	
CD met natuurgeluiden	
CD met liedjes van vroeger	
CD met religieuze muziek	
Variatie aan crèmes, massageolie en bodylotion	
Handdoek	
Deken	
Kussen	

## Bijlage 7 Gebruik van aanraking en eenvoudige massage

In het Namaste Familieprogramma staat betekenisvol contact maken centraal. Eén van de manieren om beter contact te maken met personen met gevorderde dementie is door gebruik te maken van aanraking, want dit is een taal die iemand met dementie vaak nog begrijpt .

### Wanneer en hoe kunnen we aanraken inzetten?

- Wanneer iemand onzeker, angstig of geagiteerd is, kan een zachte aanraking kalmerend, ontspannend en rustgevend werken.
- Als iemand zich verdrietig, terneergeslagen of eenzaam voelt, dan kunt u door iemand aan te raken medeleven tonen en de persoon geruststellen. U laat daarmee zien dat u het waardevol vindt om contact te hebben en graag voor hem zorgt.
- Als iemand het prettig vindt om aangeraakt te worden, kunt u op deze manier contact maken, ook als iemand onbereikbaar lijkt. U kunt de persoon helpen warmte en genegenheid te ervaren.

### Enkele tips

- Aanraking hoeft niet ingewikkeld te zijn. Houd bijvoorbeeld de hand vast of raak zachtjes de schouder aan. Ook kunt u een eenvoudige massage inzetten.
- Integreer het gebruik van aanraking als onderdeel van de dagelijkse verzorging, zoals een handmassage op bed na het wassen of een korte voetmassage om slaap te stimuleren wanneer de bewoner in bed ligt om te gaan slapen.
- Niet iedereen zal aanraking direct waarderen. Bij sommige mensen moet dit rustig opgebouwd worden.

Wees steeds alert op de reactie die uw aanraking teweegbrengt bij de ander. Niet iedereen vindt het prettig om aangeraakt te worden. Houd daar rekening mee. De reactie op uw aanraking is verder afhankelijk van uw relatie met de persoon, onderling vertrouwen en uw interpretatie van lichaamstaal. Stem aanraken af op zijn gedrag en wat u al van hem weet. Houd hierin ook rekening met uw eigen gevoel, u moet uzelf hierbij wel op uw gemak voelen.

### Handmassage

Een handmassage hoeft niet lang te duren en is minder ingrijpend vergeleken met het masseren van andere lichaamsdelen. Er is geen ervaring of kennis vereist om een eenvoudige handmassage te geven. Het gebruik van zachte, strelende bewegingen met de hand is voldoende.

Deze bewegingen stimuleren de bloedsomloop en zorgen voor het opwarmen van de handen.

De zenuwuiteinden in de vingers en de handpalm vergroten het rustgevende effect van een handmassage op het hele lichaam en op het beleven van emoties.

### Wanneer is een handmassage NIET geïndiceerd

- Op beschadigde, zwerende, geïnfecteerde of zeer gevoelige huid.
- Als de persoon pijn heeft.
- Als de arts het afraadt.

### Tips voor het geven van een handmassage

- Ondersteun de handen op een natuurlijke wijze door kussens te gebruiken, zodat de hand en arm in een ontspannen stand zijn.
- Plaats uzelf tegenover of zijdelings naast de bewoner zodat u zijn hand comfortabel kunt vasthouden zonder uw arm of de zijne te overstrekken.
- Het gebruik van olie is niet essentieel maar zal wel helpen om een betere massage te geven door het gladmakende en hydraterende effect, vooral bij een droge, kwetsbare huid.
- Gebruik ongeveer 5 ml olie (bijvoorbeeld amandelolie) of een druppel lotion ter grootte van een 5 eurocent munt. U kunt basis lotions gebruiken of de eigen producten van de bewoner.
- Vermijd het gebruik van sterk geparfumeerde crème op een droge of gevoelige huid.
- Als er geen olie of crème direct beschikbaar is, verlies niet het contactmoment met de bewoner door naar de crème/olie te gaan zoeken.
- Gebruik een handdoek onder de handen om overtollige olie op te vangen en om de andere hand, die u niet masseert, in te wikkelen (geen moeite doen als die extra handelingen afbreuk doen aan een moment van goed contact met de bewoner).
- Laat de bewoner weten dat praten mag als hij wil maar dat het ook goed is als hij stil wil zijn en eventueel de ogen wil sluiten.

### Technieken die u kunt gebruiken

Hieronder beschrijven we een aantal suggesties voor het geven van een handmassage. Er zijn natuurlijk meerdere manieren om een handmassage te geven. Pas uw techniek aan de persoon en situatie aan.

#### De volgende dingen zijn belangrijk:

- Houd het comfortabel voor u beiden.
- Geef de massage met een zachte, gelijkmatig druk (niet te diep of hard!).
- Geef de massage op een langzaam en relaxt tempo.
- Wees er volledig bij met uw aandacht, pak zelf ook de rust.
- Doe alle handelingen in 3-voud.

### Een eenvoudige handmassage

- 1 Warm uw handen en de olie op door de olie tussen uw handen te wrijven.
- 2 Plaats voorzichtig de hand van uw naaste tussen uw handpalmen om deze op te warmen en uw naaste te laten wennen aan uw aanraking.



- 3 Laat daarna de hand van uw naaste op uw handpalm rusten, terwijl u de rug van de hand zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.

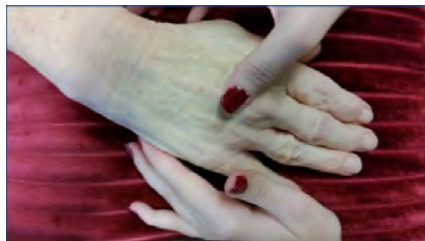
- 4 Rug van de hand: ondersteun de hand met de vingers van uw beide handen. Hierdoor hebt u uw duimen vrij om de rug van de hand te masseren.



- 5 Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.



- 6 Rug van de hand: strijk met uw duimen over de rug van de hand.



- 7 Rug van de hand: draai met uw duimen kleine rondjes over het hele oppervlak.

- 8 Rug van de hand: strijk rustig tussen de groeven van de beentjes in de hand.



- 9 Vingers: gebruik één hand om de handpalm te ondersteunen. Neem vervolgens een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim en draai rondjes langs de hele lengte van knokkel tot vingertop en weer terug.



- 10 Vingers: ga terug naar de vinger waarmee u in de vorige stap begon en druk zachtjes en beweeg vervolgens van de knokkel tot de vingertop en weer terug. Trek niet aan de vinger en er mogen geen beentjes kraken.

- 11 Sluit de hand van uw naaste weer tussen die van u en draai de hand voorzichtig om.



### Herhaal de stappen maar dan voor de palm van de hand

**1** Laat de hand van uw naaste op uw handpalm rusten, terwijl u de handpalm zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.

**2** Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.

**3** Handpalm: wrijf zachtjes met uw duimen over de handpalm.



**4** Handpalm: draai kleine rondjes met uw duimen over het hele oppervlak.



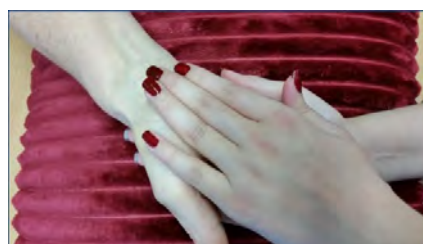
**5** Handpalm: strijk over de hand van de basis van de vingers tot aan de pols (in lijnen).



**6** Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Maak zachte cirkels langs elke vinger door deze tussen uw vinger en duim te houden.

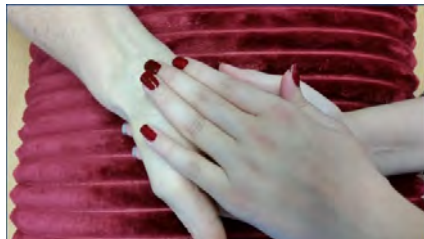
**7** Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Houd een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim. Beweeg dan omlaag langs elke vinger en beweeg weer terug.

**8** Strijk zachtjes over het hele gebied van de pols tot aan de vingertoppen met de platte kant van uw handpalm. U probeert daarbij de vingers van uw naaste heel zachtjes te strekken zover als dat van nature mogelijk is en het prettig blijft aanvoelen.



### Om af te ronden

- 1 Plaats voorzichtig de hand tussen uw handpalmen ('sandwich') en draai deze om zodat de palm van uw naaste omlaag rust.



- 2 Strijk over de hele achterkant van de hand zoals bij het begin van de massage (één grote beweging met uw hele hand van de vingertoppen tot de pols).

- 3 Beweeg zachtjes over de hand als u deze in een comfortabele rustpositie legt. Bedek de hand enkele ogenblikken met uw handen voordat u het contact verbreekt.

- 4 Vouw, maar alleen als dat kan, de handdoek over de hand om deze warm te houden, terwijl u de andere hand gaat masseren.

Herhaal deze procedure bij de andere hand. Dit zijn slechts suggesties. Het belangrijkste is dat u een zachte, zorgende aanraking gebruikt tijdens de massage, zodat het rustgevend en ontspannend werkt voor de ander.



## Bijlage 8 Tips en richtlijnen voor werken met mantelzorgers

Vrijwilligers en mantelzorgers worden aangemoedigd om mee te helpen aan de Namaste-sessies. Wat mogen mantelzorgers en vrijwilligers wel en niet doen in de zorg en wie is waarvoor verantwoordelijk? De wet- en regelgeving op het gebied van welke activiteiten is niet altijd even duidelijk. Met enkele voorbeelden\* laten we zien dat er veel mag en vooral dat gezond verstand en overleg belangrijk zijn.

### Voorbeeld 1: De voorbehouden handeling

Meneer Janssen verblijft in een verpleeghuis en wordt vandaag bezocht door zijn vrouw. Ze neemt hem vandaag mee een dagje uit. Meneer Jansen heeft diabetes en voordat ze weg kunnen, moet de verzorgende nog insuline spuiten. Mevrouw Janssen geeft aan dat ze dit wel kan doen en dat ze het vroeger vaak heeft gedaan. De verzorgende twijfelt of ze dit mag toestaan.

#### *Is het toegestaan volgens de wet?*

Mantelzorgers vallen niet onder wet BIG, dus mogen zij voorbehouden handelingen uitvoeren. Als zorgorganisatie bent u hiervoor niet aansprakelijk. Zorgprofessionals vallen wel onder de wet BIG. Zij mogen alleen voorbehouden handelingen uitvoeren als zij bevoegd en bekwaam zijn.

#### *Overwegingen*

In deze casus is het ook van belang om een weloverwogen beslissing te nemen. Als het erop lijkt dat mevrouw Jansen geen idee heeft wat zij doet, dan is het terecht om uzelf af te vragen of het verstandig is. Echter is dit iets anders dan aansprakelijkheid. Als mevrouw Jansen thuis deze handelingen al uitvoerde, dan is er geen reden dat zij dit niet ook in de instelling kan doen. Het is het beste om hier samen over te praten en om samen te werken met de mantelzorger. Hierdoor kunnen zorgprofessionals en mantelzorgers van elkaar leren.

### Voorbeeld 2: Slikproblemen

De verzorging helpt een bewoner met slikproblemen tijdens het eten. Het brood is gesmeerd en gesneden, maar de verzorgende wordt opgepiept. Ze vraagt aan een vrijwilliger of ze de stukjes brood aan de bewoner wil geven. De vrijwilliger wil dit doen. Mag dit?

#### *Is het toegestaan volgens de wet?*

De positie van de vrijwilliger is anders dan die van de mantelzorger. De vrijwilliger werkt in opdracht van de organisatie en is dus gehouden aan de regels van het verpleeghuis. Het verpleeghuis is formeel dus verantwoordelijk voor de handelingen van de vrijwilliger. Organisaties bepalen zelf welke werkzaamheden een vrijwilliger mag uitvoeren. Raadpleeg het beleid van uw verpleeghuis en/of overleg met collega's bij twijfel.

#### *Overwegingen*

In de wet staat niet dat het niet mag. Zeker waar het gaat om situaties met meer risico voor de bewoner, is het essentieel dat de vrijwilligers goed ingewerkt worden. Niemand zit te wachten op een situatie waarbij het mis gaat. Als een vrijwilliger met goed gevolg een cursus 'slikproblemen' heeft afgerond, dan is er geen reden om zo'n vrijwilliger in dit geval niet in te zetten. Beoordeel altijd of de vrijwilliger het goed doet, zeker in het begin. Zoals bij de voorgaande voorbeelden moet het verantwoord zijn.



**Wat zijn de verschillen tussen vrijwilligers en mantelzorgers volgens de wet?**

Het grootste verschil zit hem in de aansprakelijkheid. Mantelzorgers zijn zelf aansprakelijk voor de handelingen die ze uitvoeren, ook voor de handelingen die ze uitvoeren in de zorgorganisatie. Schat in samenwerking met de mantelzorger in of hij of zij de zorghandeling kan uitvoeren. Benut de ervaring en kennis van de mantelzorger en werk samen.

Vrijwilligers vallen onder de verantwoordelijkheid van de organisatie en daarom is de zorgorganisatie aansprakelijk. Meestal zijn zorgorganisaties strenger dan de wet, zeker als er geen wettelijke regels zijn over de werkzaamheden die vrijwilliger wil doen.

Belangrijk is om met elkaar de discussie te blijven aangaan of de kwaliteit van leven is gediend met alle regels die we onszelf opleggen zonder dat er een wettelijke basis voor is. Wat willen we onze bewoners bieden? En hoe realiseer je kwaliteit? Dat kan door cursussen te geven en meekijken met wat vrijwilligers doen. Wat moet de vrijwilliger kunnen? Wat heeft hij nodig? Voor mantelzorgers geldt hetzelfde. Ook: maak een inschatting per situatie. Is het verantwoord voor deze bewoner? Want uiteindelijk draait het om een zo prettig mogelijke situatie voor de bewoner.

Wilt u meer weten over mantelzorgondersteuning en samenwerking met mantelzorgers? Op [www.invoormantelzorg.nl/](http://www.invoormantelzorg.nl/) vindt u diverse publicaties, tools en instrumenten beschikbaar.

*\* Deze voorbeelden zijn gebaseerd op de casussen beschreven in de nieuwsbrief van het expertisecentrum mantelzorg van 26 juli 2016.*

## Bijlage 9 Missie opstellen

Om tot een gezamenlijk missie voor het Namaste Familieprogramma te komen is het belangrijk om de Namaste-medewerkers vooraf te informeren dat dit op de agenda staat. U kunt hen ter voorbereiding enkele voorbeelden laten zien (zie kader hieronder).

Vraag de Namaste-medewerkers naar hun indrukken van het Namaste Familieprogramma en noteer deze op een flip-over. Maak gebruik van de 'eigen woorden' van de medewerkers en bewaar de flap.

Hang een flap in het kantoor op en vraag alle medewerkers (dus niet alleen de Namaste-medewerkers) hierop te noteren wat zij goed vinden aan het programma en wat zij eraan waarderen.

Stel vervolgens met elkaar een missie op waarbij jullie gebruik maken van de woorden en gedachtes van alle medewerkers die op de flappen zijn verzameld. Om ervoor te zorgen dat het gehele team zich hierin kan vinden, kunt u deze eerste versie van de missie terugbrengen in op het teamoverleg en de medewerkers vragen om feedback. Neem de aangepaste missie mee terug naar het Namaste-team en herhaal het proces net zo lang totdat jullie een missie hebben waar iedereen zich in kan vinden en trots op is. U zou de Namaste-missie ingelijst in de Namaste-ruimte kunnen ophangen.

### *Voorbeeld 1 - Namaste missie*

We omarmen het Namaste Familieprogramma en waar het voor staat. Het Namaste Familieprogramma is een uiting van diep respect en waardigheid en erkent het belang van kwaliteit van leven voor mensen met gevorderde dementie. Wij geloven dat de essentie van elk mens blijft bestaan, ongeacht de fysieke en cognitieve toestand.

#### **Ons doel is om**

- alle bewoners op een persoonlijke manier te verzorgen, rekening houdend met individuele behoeften, en
- met elke bewoner dieper contact te maken door middel van betekenisvolle aandacht en activiteiten

We focussen op comfort, welzijn en kwaliteit van leven. We geloven dat het Namaste Familieprogramma in ons hele verpleeghuis toegepast kan worden.

### *Voorbeeld 2 - Namaste missie*

Comfort en plezier zijn de doelen van Namaste. We doen er alles aan om ook naast de Namaste-sessies de kwaliteit van leven van bewoners te verbeteren. We gaan daarbij uit van een holistische benadering, vanuit een multidisciplinair team van professionals, familieleden en vrijwilligers. Elk leven is van belang en dient gekoesterd te worden.

# Bijlage 10 Opzet poster aankondiging start Namaste Familieprogramma



## Aankondiging: Start van het Namaste Familieprogramma

[Naam afdeling/verpleeghuis] gaat starten met het *Namaste Familieprogramma voor contact met mensen met dementie*. Dit betekent dat binnenkort het Namaste Familieprogramma bij ons op de afdeling geïmplementeerd en uitgevoerd zal worden.

### WAT HOUDT HET NAMASTE FAMILIEPROGRAMMA IN?

Het Namaste Familieprogramma is ontwikkeld voor verpleeghuisbewoners met gevorderde dementie die niet meer aan gewone activiteiten (zoals een bingomiddag) kunnen deelnemen. Het doel van het Namaste Familieprogramma is om mensen met dementie meer comfort en plezier te laten ervaren. Bovendien biedt het handvatten om makkelijker contact te kunnen maken met de bewoner. Hierdoor kan er meer betekenis gegeven worden aan de tijd die met de bewoner wordt doorgebracht.

### HOE ZIET HET NAMASTE FAMILIEPROGRAMMA ERUIT?

Het Namaste Familieprogramma wordt zeven dagen per week aangeboden; het bestaat uit een ochtend- en middagbijeenkomst. Het uitvoeren van betekenisvolle activiteiten en contact maken staan centraal. Tijdens de sessies worden bewoners bij elkaar gebracht in een rustige en huiselijke omgeving, waar verschillende activiteiten uitgevoerd worden, rekening houdend met de persoonlijke behoeften van de bewoners. Hierbij kunt u denken aan haar- en huidverzorging, handmassage geven of voorlezen.



### OOK BIJDAGEN?

Dit zorgprogramma kan uitgevoerd worden door iedereen. U wordt daarom van harte uitgenodigd om mee te doen aan het Namaste Familieprogramma, zodat we met elkaar kunnen werken aan het vergroten van het welbevinden van onze bewoners.



Voor meer informatie of aanmelden als vrijwilliger:

---

# Bijlage 11 Poster werving vrijwilligers



Namaste

## Vacature: Vrijwilliger voor het Namaste Familieprogramma

### GEEFT U ONZE BEWONERS EEN FIJNE DAG?

We zijn op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om activiteiten met onze bewoners te doen voor een zorgprogramma gericht op het verbeteren van kwaliteit van leven voor mensen met ernstige dementie.

Met het aanbieden van betekenisvolle activiteiten richt het Namaste Familieprogramma zich op het maken van contact met mensen met gevorderde dementie. Het programma wordt dagelijks aangeboden, waarbij de bewoners voor de sessie bij elkaar worden gebracht in een rustige, huiselijke ruimte.

Onze medewerkers zullen u tijdens de sessies van het programma laten zien wat u kunt doen en hoe u ze kunt ondersteunen met het draaien van het programma.

### WIJ ZOEKEN MENSEN:

- Met goede sociale en communicatieve vaardigheden
- Die flexibel ingezet kunnen worden.
- Die zich in de ander kunnen inleven
- Die minstens 8 uur per maand beschikbaar zijn voor het liefst een periode van 3 maanden of langer



### VOORBEELDEN VAN ACTIVITEITEN:

- Een herinneringsdoos maken
- Favoriete muziek afspelen
- Bewoners voorlezen
- Een handmassage geven
- Haar borstelen/nagels verzorgen
- Drinken en hapjes verzorgen

### WAT BETEKENT DIT PROJECT VOOR U?

- De kans om een verschil te maken
- Ervaring en nieuwe vaardigheden
- Vergoeding reiskosten
- Flexibiliteit; u kunt zelf kiezen voor welke sessies u zich inschrijft.
- Onderdeel zijn van een gezellig team.

Voor meer informatie en opgeven:

---

# Bijlage 12 Hulpmiddel voor screenen op pijn

## 'Pain Assessment in Advanced Dementia Scale' (PAINAD)

PAINAD item	Omcirkel wat van toepassing is			Score
	0	1	2	
Ademhaling (onafhankelijk van vocalisatie)	Normaal	Incidentele moeizame ademhaling. Korte periode van hyperventilatie.	Luidruchtige moeizame ademhaling. Lange periode van hyper-ventilatie.	Cheyne-Stokes ademhaling*
Onrustgeluiden (negatieve geluiden)	Geen	Incidenteel kreunen of kermen. Zacht spreken met een negatieve of afkeurende toon.	Herhaaldelijk onrustig uitroepen. Luid kreunen of kermen. Huilen.	
Gezichtsuitdrukking	Glimlachend of nietszeggend (neutraal, ontspannen)	Droevig. Angstig. Fronsens.	Grimas.	
Lichaamstaal	Ontspannen	Gespannen. Overstuur op en neer stappen, ijsberen. Zenuwachtig bewegen.	Verstard. Gebalde vuisten. Opgetrokken knieën. Wegtrekken of wegduwen. Uithalen.	
Troostbaarheid NVT (dan hier onder invullen waarom)	Niet nodig om te troosten	Afgeleid of gerustgesteld door stem of aanraking.	Onmogelijk om te troosten, af te leiden of gerust te stellen. Niet gepast om te troosten.	
<b>Totaal score</b>				

\* Cheyne-Stokes ademhaling: "Afwisselend diepe ademhaling met tussenpozen van vrijwel volkomen stilstand"

Een score van 2 of hoger wijst op de mogelijke aanwezigheid van pijn. Raadpleeg in dit geval de arts of iemand van de verpleging.

# Bijlage 13 Informatiebrochure voor familie, vrienden en vrijwilligers

**Wie voert het Namaste Familieprogramma uit?**

De Namaste-medewerkers kunnen mensen zijn met verschillende functies in het verpleeghuis. Zij voeren het programma uit, samen met vrijwilligers en mantelzorgers zoals u.

**Wilt u meedoen aan het Namaste Familieprogramma?**

Deelneme is geheel vrijwillig. Mocht u mee willen doen, dan kunt u op de afdeling aangeven welke bijeenkomsten u wilt bijwonen. Wat u kunt doen om te helpen en hoe het werkt, laten we u al doende zien.

**Meer informatie?**

De Namaste toolkit met handige instructie video's en handleiding vindt u op <https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/NamasteFamilieprogrammatoolkit/>

**Hoe gaat het met bezoek tijdens een Namaste-bijeenkomst?**

Tijdens Namaste wordt een uitnodigende en gemoedelijke sfeer gecreëerd in de aparte Namaste-ruimte of in de huiskamer. Bezoek is van harte welkom en mag altijd helpen. Wel willen wij aan bezoekers vragen om zachtjes te praten en zich aan te passen aan de sfeer die er op dat moment is, zodat deze behouden blijft. Wenst een bezoeker een privé bezoek, dan kan deze na overleg uw naaste uit de Namaste-ruimte meenemen.

**Hoe is het Namaste Familieprogramma precies geregeld?**

In deze brochure vindt u algemene informatie over het Namaste Familieprogramma. Wellicht heeft u nog aanvullende vragen. Het verpleeghuis waar uw naaste woont, kan u meer vertellen over de exacte invulling van het programma.

**Namaste**  
Familieprogramma voor  
contact met mensen met dementie

**Informatiebrochure voor naasten in het verpleeghuis**



De brochure is ontwikkeld door het Universitair Netwerk voor de Care sector Zuid-Holland, 2021.








**Namaste**  
Familieprogramma voor  
contact met mensen met dementie

**Waarom ontvang ik deze brochure?**

U ontvangt deze brochure omdat u een naaste (familiedlid, partner of vriend(in)) met dementie heeft die in het verpleeghuis woont. Wij willen u daarom uitnodigen om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma. In deze brochure leest u wat dit programma inhoudt en hoe u hieraan kunt bijdragen. Het Namaste Familieprogramma is speciaal ontwikkeld voor bewoners die dementie hebben.

**Wat is het Namaste Familieprogramma?**

In het Namaste Familieprogramma gaan we er vanuit dat iemand met dementie ondanks veranderingen een uniek mens blijft. We waarderen en respecteren de individuele behoeften en mogelijkheden van deze mensen en sluiten daarbij aan. Ook doen we er alles aan om comfort voor hen te bereiken en het contact met hun naasten te verbeteren.

Het Namaste Familieprogramma wordt in een speciaal hiervoor ingerichte ruimte gehouden (de Namaste-ruimte) of in de huiskamer. We doen tijdens het programma activiteiten om contact te maken.

**De doelen van het Namaste Familieprogramma zijn:**

- meer comfort en plezier voor de persoon met dementie
- mantelzorgers helpen om:
  - contact te maken met hun naaste met dementie
  - betekenis te geven aan de tijd die zij met hun naaste doorbrengen

**Hoe ziet de dagindeling van het Namaste Familieprogramma eruit?**

Het Namaste Familieprogramma wordt op vaste dagen en momenten aangeboden en duurt doorgaans 1 tot 2 uur.

Er zijn medewerkers in het verpleeghuis die getraind zijn in het Namaste Familieprogramma: de Namaste-medewerkers. Zij maken de Namaste-ruimte of de huiskamer gereed en creëren een rustige en huiselijke omgeving. Bij aanvang worden de bewoners persoonlijk begroet. De Namaste-medewerkers zorgen ervoor dat elke bewoner zo comfortabel mogelijk is voordat het programma begint.

**Welke activiteiten worden aangeboden?**

**Extra persoonlijke verzorging**  
In het Namaste Familieprogramma wordt extra persoonlijke verzorging aangeboden. Hiermee willen we de bewoners een ervaring bezorgen die te vergelijken is met de luxe van het verpleeghuis in een wellnesscentrum. We wassen voorzichtig het gezicht, de handen en de armen van de bewoner. De huid verzorgen we met crème of bodylotion. Veel bewoners vinden het ook prettig als hun haren geborsteld of gekamd worden.

**Eten en drinken**  
Tijdens de bijeenkomst bieden we met regelmaat eten en drinken aan. Het gaat om smakelijke hapjes, rijk aan calorieën en gemakkelijk te eten. Om aan persoonlijke voorkeuren tegemoet te komen zijn er diverse sapsjes. Dat is niet alleen lekker: tegelijkertijd krijgen de bewoners voldoende calorieën en vocht binnen.

**Overige activiteiten**  
Naast de ontspannende verzorging worden er diverse andere activiteiten aangeboden. Vaak zijn die activiteiten op het verleden van de bewoners geïnspireerd, zoals het luisteren naar muziek uit hun jeugd of lichte beweegactiviteiten. Naasten van bewoners, zoals uzelf, worden uitgenodigd om voorwerpen van huis mee te nemen die positieve herinneringen naar boven kunnen halen. Ook brengen we 'buiten naar binnen' door bijvoorbeeld bloemen, kleurrijke herfstbladeren of een bak met sneeuw mee te nemen. De bewoners kunnen deze dan bekijken en aanraken. Het vasthouden van een levenssechte pop, pluche hond of -kat kan voor sommige bewoners geruststellend zijn. Als bewoners van de natuur houden, kunnen we zo nu en dan naar natuurfilms kijken. Er kunnen ook andere activiteiten worden opgezet, zolang deze aansluiten bij de mogelijkheden en voorkeuren van bewoners.

**Wat is er nodig voor de persoonlijke benadering?**

Bijzonderheden uit het leven van de bewoners worden gebruikt om de activiteiten vorm te geven, zodat zij zich prettig kunnen voelen. Een voorbeeld uit de praktijk: zo vond een kattenliefhebster het fijn om samen filmpjes en plaatjes van katten te bekijken. Deze persoonlijke benadering is alleen mogelijk met uw hulp en informatie, bijvoorbeeld met een levensbeschrijving (biografie) van uw naaste. Doet uw naaste mee aan het Namaste Familieprogramma, en hebben we nog geen levensbeschrijving van uw naaste? Dan vragen wij u om deze alsnog te maken. Tijdens de Namaste-bijeenkomsten vullen we deze levensbeschrijving aan met onze observaties. Wij noteren bijvoorbeeld waar uw naaste graag zit en van welk eten en drinken hij/zij geniet.

Deze informatiebrochure kunt u downloaden via <https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/NamasteFamilieprogrammatoolkit/>



