

Namaste

Familieprogramma voor
contact met mensen met dementie

Handleiding voor het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis

VERSIE VOOR FAMILIE & VRIJWILLIGERS



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 uitgeprobeerd.

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 familie & vrijwilligers.

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.

1	Over deze handleiding	4
2	Dementie	4
3	Het Namaste Familieprogramma	8
4	De start, de ruimte en benodigdheden	9
5	De Namaste-sessie	13
6	Voorbeelden van activiteiten	13



Over deze handleiding

1

Deze handleiding is voor familieleden, burens of vrienden en vrijwilligers van iemand met dementie in het verpleeghuis. U leest hierin hoe het Namaste Familieprogramma u helpt in contact met uw naaste. Maar eerst leest u meer over wat dementie is en krijgt u tips om hiermee om te gaan.

Er is ook een Namaste training voor naasten beschikbaar via:

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



Namaste

Dementie

2

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende ziektes. Door die ziektes kunnen de hersenen informatie niet meer goed verwerken. De bekendste is de ziekte van Alzheimer. Door de dementie functioneren mensen slechter op allerlei gebieden. Het verloop van de dementie en de symptomen van de ziekte verschillen per persoon.

Wat zijn de symptomen van dementie?

Dementie geeft vaak problemen op allerlei gebieden. Hier leest u op welke gebieden en wat er op die gebieden verandert:

Geheugen

Datums, gebeurtenissen en nieuwe informatie vergeten, en steeds dezelfde vragen stellen.

Dagelijkse handelingen

Moeite hebben met activiteiten plannen, simpele taken uitvoeren en handelingen in de juiste volgorde uitvoeren (bijvoorbeeld aankleden of koffiezetten), en moeite hebben met initiatief nemen.

Oriëntatie

Verdwalen op een bekende plek, moeite hebben met herkennen van plaats, tijd en personen, en teruggaan in de beleving naar vroeger.

Slaap

Dag- en nachtritme omdraaien, soms heel veel slapen of juist heel weinig.

Communicatie

Niet de juiste woorden of namen kunnen vinden, moeite hebben met zinnen maken, moeite hebben met de betekenis van woorden, gesprekken moeilijk kunnen volgen en veel dezelfde woorden gebruiken.

Beoordelingsvermogen

Moeilijker situaties kunnen inschatten en keuzes maken, problemen hebben met logisch nadenken, en minder inzicht hebben in het eigen functioneren.

Ruimtelijk inzicht

Afstand lastig kunnen inschatten en moeite hebben met het onderscheiden van kleur en contrast.

Prikkelverwerking

Gevoelig zijn voor zintuiglijke prikkels, zoals geluid, licht en bewegende beelden. Deze zijn snel te veel of te hard. Het verwerken van deze prikkels gaat trager of iemand heeft moeite met het herkennen van lichamelijke prikkels, zoals kou, dorst en pijn.

Gedrags- en stemmingsveranderingen

De persoonlijkheid en de manier van reageren op anderen verandert. Bijvoorbeeld onverschilliger zijn, mensen afwijzen of soms juist steeds bevestiging en nabijheid zoeken, constant zoeken naar dingen of steeds willen opruimen. Het gedrag verandert, zoals boos, achterdochtig, angstig of ongeremd zijn. Of de stemming verandert zonder dat daar een duidelijke aanleiding voor is.

Omgaan met iemand met dementie

Dementie is een ingrijpende ziekte, niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor u als naaste. In het contact met uw naaste is het belangrijk om te begrijpen hoe iemand met dementie zich voelt en dingen beleeft. Dat is niet altijd makkelijk. Leven met de dementie zorgt vaak voor stress, angst, frustratie en somberheid. Dit uit zich vaak in het gedrag. Er is bijna altijd een verklaring voor het gedrag van uw naaste. Het kan zijn dat iemand pijn heeft en dat niet kan uiten, of angst ervaart en het niet kan delen. Of iemand raakt gefrustreerd, omdat hij of zij een simpele taak niet meer kan uitvoeren. Als u kunt achterhalen wat er aan de hand is, kunt u hier beter rekening mee houden en er beter op reageren.

Onze eigen houding en ons gedrag hebben een grote invloed op mensen met dementie, zonder dat we dit meteen doorhebben. Als wij onbedoeld ongeduldig worden, hun vragen negeren of hen niet serieus nemen, worden mensen met dementie vaak angstig, gestrest, boos of verward. Warmte tonen en geduld en begrip hebben is vaak de sleutel. Als wij duidelijk en vriendelijk praten, kunnen wij iemand met dementie helpen zich veilig te voelen en te begrijpen wat er aan de hand is. Mensen met dementie begrijpen soms niet wat we zeggen, maar ze voelen en herkennen wel de toon van onze stem, onze gezichtsuitdrukkingen en gebaren, dus onze non-verbale signalen.

Wat kunt u doen?

U kunt allerlei dingen doen die helpen als u contact hebt met mensen met dementie. Bijvoorbeeld:

- Hun gevoelens herkennen en accepteren.
- Rustig en kalm blijven.
- Duidelijk en herhaald uitleggen wat u bedoelt en wilt, met woorden en gebaren.
- De tijd nemen om te luisteren en op een vriendelijke manier praten, passend bij hun tempo.
- Hun levensgeschiedenis kennen en gebruiken in gesprekken en dagelijkse handelingen.
- Hun lichamelijke behoeften herkennen, zoals honger, dorst, enige beweging enzovoort.
- Hun sociale en culturele behoeften herkennen en hierop inspelen, zoals hoe u uw naaste aanspreekt, vaste gewoontes of favoriete muziek.
- Hen helpen om de directe omgeving zo comfortabel en prettig mogelijk te maken. Bijvoorbeeld met goede verlichting, een aangename temperatuur enzovoort.

Voorkom deze veelgemaakte vergissingen

Als we contact hebben met mensen met dementie, doen we soms per ongeluk iets wat we beter niet kunnen doen. Wat zijn deze valkuilen?

- Over hen praten of doen alsof ze er niet bij zijn.
- Dingen doen die ze zelf nog kunnen doen.
- Geen hulp, uitleg of geruststelling geven als zij die nodig hebben.
- Hen confronteren met wat zij niet meer kunnen of weten.
- Hun het gevoel geven dat ze dom, kinderlijk of vervelend zijn.
- Te snel praten, te veel vragen stellen of te veel in één keer vertellen.
- Hen niet laten kiezen.
- Geen rustgevende omgeving bieden.

Tips voor contact

Het verschilt per persoon wat iemand wel of niet prettig vindt, maar er zijn wel een aantal algemene tips die u en uw naaste kunnen helpen in het contact. Dit zijn die tips:



Contact maken

Maak altijd eerst oogcontact en benader uw naaste zo veel mogelijk op dezelfde hoogte. Raak iemand niet onverwacht of van achteren aan en begin een aanraking altijd voorzichtig.



Geduldig en rustig blijven

Neem de tijd om contact te maken, te luisteren naar zijn of haar verhaal en hem of haar rustig te benaderen. Wees u bewust van uw eigen lichaamstaal en de toon van uw stem. Zeg wat u gaat doen.



Duidelijke communicatie

Praat op kalme toon. Stel een korte en gerichte vraag. Geef uw naaste de tijd om te reageren. Geef niet te veel informatie achter elkaar. Houd in de gaten of hij of zij u begrepen heeft. Gebruik minder woorden en meer gebaren en gezichtsuitdrukkingen.



In gesprek meegaan

Als mensen met dementie achteruitgaan door de ziekte, hebben zij meer geheugenproblemen en kunnen zij verward raken. Zorg dat uw naaste zo min mogelijk te maken krijgt met vergissingen of iets wat hij of zij niet meer kan of weet. Wees bemoedigend in het contact, geef complimenten, vraag of u mee mag helpen. Leef mee met zijn of haar ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing.



Respect voor het individu

Kijk naar de mogelijkheden van uw naaste: wat kan hij of zij nog zelf of met wat hulp doen? Geef uw naaste keuzes. Maak de keuzes kleiner als het lastig wordt, maar geef uw naaste niet het gevoel dat er over of voor hem of haar wordt besloten. Houd rekening met zijn of haar behoeften en interesses: wat waren de interesses vroeger, wat heeft hij of zij nu nodig om zich prettig te voelen?

TIP:

Volg gratis online trainingen op: www.samendementievriendelijk.nl.
Op deze website krijgt u meer inzicht in hoeveel u al weet over omgaan met mensen met dementie, en hoe u het beste met hen om kan gaan.

Het zorgen voor uw naaste met dementie kan voor uzelf ook zwaar zijn. Of misschien voelt u zich er eenzaam door. Op de website van Alzheimer Nederland vindt u veel tips en uitleg. U kunt via deze website bijvoorbeeld ook ervaringen uitwisselen, vragen stellen en uw hart luchten: www.dementie.nl.



Het Namaste Familieprogramma

3

Het Namaste Familieprogramma is een speciaal zorgprogramma om contact te maken met mensen met dementie en hun leuke momenten te bezorgen. Het programma heeft een vaste opbouw en volgorde. Het programma wordt ook op vaste momenten aangeboden, zodat het houvast en duidelijkheid biedt. Er zijn activiteiten die passen bij mensen met dementie, bij hun leven en hun mogelijkheden. Contact hebben staat centraal, door bijvoorbeeld aanraking en iets samen doen.

Het Namaste Familieprogramma is erop gericht om de persoon met dementie meer comfort en plezier te bieden. Het programma wil familie en andere naasten helpen om contact te maken met hun naaste met dementie en betekenis te geven aan het samenzijn.

De achtergrond van het Namaste Familieprogramma

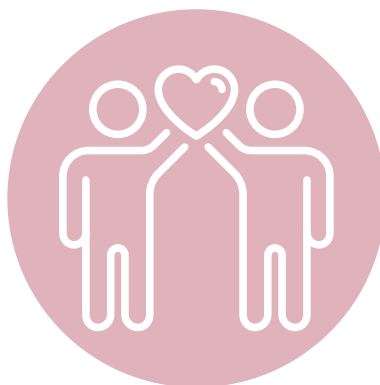
In de Verenigde Staten heeft Joyce Simard een programma ontwikkeld dat Namaste Care heet ('Namaste-zorg'). Namaste Care is een gestructureerd zorgprogramma voor en met verpleeghuisbewoners met gevorderde dementie. Op vaste momenten krijgen zij betekenisvolle activiteiten aangeboden en worden hun zintuigen gestimuleerd met muziek, aanraking, geur, kleur en smaak. Dit programma wordt al aangeboden in meer dan twaalf landen. De ervaringen en onderzoeksresultaten zijn positief: er zijn minder gedragsproblemen (minder onrust en opgewondenheid). Mensen met dementie zijn alerter en nemen actiever deel aan activiteiten. *Namaste Care* is inmiddels aangepast aan de Nederlandse situatie. Hier noemen we het programma het *Namaste Familieprogramma*.

De naam Namaste

Het woord *namaste* komt uit Azië. Het is een woord voor het begroetingsgebaar 'ik groet je' of 'ik buig voor jou'. Er is voor de naam Namaste gekozen omdat die goed past bij waar het programma voor staat: respect voor de unieke persoon. Ook al lijkt het dat iemand door de dementie misschien zichzelf kwijtraakt, die persoon is er nog steeds. De uitdaging is om uw naaste te bereiken, contact te maken en hem of haar fijne momenten te bezorgen. Daar helpt het Namaste Familieprogramma bij.

De uitgangspunten van het programma

Het Namaste Familieprogramma gaat uit van respect voor de unieke persoon. Dat komt niet alleen terug bij het begin van Namaste met een groet en het bedanken van uw naaste voor de fijne tijd aan het eind. Het is ook te zien aan de activiteiten die passen bij de wensen, behoeften en interesses van de persoon met dementie.



Het Namaste Familieprogramma gaat uit van:



Een persoonsgerichte benadering

Ondanks veranderingen blijft iemand met dementie een uniek mens. Ieder mens heeft emotionele, spirituele, fysieke en sociale behoeften. Het is belangrijk om het levensverhaal te kennen en te begrijpen. Wat vindt hij of zij fijn of juist niet prettig? Wat waren zijn of haar interesses en hobby's? U kunt activiteiten doen die aansluiten bij de voorkeuren, wensen en behoeften van uw naaste. Stel daarbij het contact maken centraal, hoe klein ook. Verderop leest u tips hiervoor.



Een focus op comfort

Een comfortabele omgeving en zo min mogelijk ongemak en pijn zijn essentieel om te ontspannen, mee te doen aan activiteiten en te genieten. Kijk daarom altijd eerst goed of uw naaste pijn heeft of ongemak voelt, en probeer het hem of haar zo prettig mogelijk te maken. Dat kan bijvoorbeeld door de zit- of lighouding aan te passen of iemand lekker in te stoppen met een deken.



Regelmaat

Met een vaste structuur hebben mensen met dementie meer ruimte en tijd om in contact te komen. Een vaste structuur zorgt ook voor duidelijkheid en voorspelbaarheid, wat uw naaste houvast biedt.



Een huiselijke en gezellige sfeer

Natuurlijk buitenlicht, bekende foto's en spulletjes, mooie schilderijen, een prettige geur, warme aanraking en aangename muziek zorgen voor een prettige omgeving. Die kan eraan bijdragen dat uw naaste zich makkelijker ontspant, kan genieten en zich kan uiten op zijn of haar eigen manier.



Lekkere snacks en dranken

Het kan soms lastig zijn om iemand met dementie genoeg te laten eten of drinken. Van lekker eten en drinken kan uw naaste genieten. Voldoende drinken voorkomt de kans op blaasontsteking, en het aanbieden van lekkere snacks kan de eetlust opwekken, denk bijvoorbeeld aan ijs, smoothies, yoghurt, fruit en chocola. Daarnaast zijn mensen eerder geneigd om iets te eten en drinken als zij zich prettig en ontspannen voelen.



Samenwerking tussen medewerkers, vrijwilligers en familie

In de vormgeving en uitvoering van Namaste wordt samengewerkt door medewerkers, familieleden en vrijwilligers. Hiermee kunnen we gezamenlijk inspelen op individuele en persoonlijke behoeften. Samen staan we sterker in het creëren van mooie momenten en persoonlijk contact.

Bent u benieuwd naar hoe het Namaste Familieprogramma eruit kan zien in de praktijk?

Bekijk dan onze video: <https://youtu.be/Bv4oJJ8f25w>

De start, de ruimte en benodigdheden

4

De start

Medewerkers van het verpleeghuis waar uw naaste woont of waar u werkt als vrijwilliger, nemen de organisatie van het Namaste Familieprogramma op zich. Zij zorgen voor de voorbereidingen voor de start. Vaak is er één medewerker, de Namaste-coördinator, die de coördinatie van het programma op de afdeling verzorgt. Bij deze persoon kunt u terecht als u meer over het Namaste Familieprogramma wilt weten of als u graag wilt meehelpen.

U kunt met de Namaste-coördinator afstemmen of u graag alleen bij uw naaste wil helpen of ook bij andere bewoners, wat u zou willen doen en wanneer. Zij kunnen u ook een voorbeeldschema met activiteiten en het rooster laten zien. U kunt ook aangeven als u eerst bijvoorbeeld een keer wil kijken of sfeer wil proeven.

We raden u aan om voordat u start aan Namaste de handleiding een keer door te kijken. Kent u de bewoners in de sessie niet (goed), vraag dan vooraf aan de medewerker of er zaken zijn waar u rekening mee moet houden. Soms is er een map beschikbaar met wat achtergrond informatie over de bewoners. Dat kan houvast bieden bij het kiezen van geschikte activiteiten. Wees niet bang om medewerkers om hulp of tips te vragen. Ze helpen u graag op weg.

Hieronder beschrijven we de aandachtspunten voor de ruimte en de benodigdheden voor het Namaste Familieprogramma. Zo weet u waar op te letten en kunt u meedenken of helpen.

Een prettige ruimte

De Namaste-sessies vinden bij voorkeur plaats in een speciaal daarvoor bestemde ruimte waar de bewoners bij elkaar komen. Is er niet zo'n ruimte? Gebruik dan de huiskamer. Belangrijk is dan dat er een duidelijk verschil of overgangsmoment is als de Namaste-sessie begint. U kunt daarvoor zorgen door de ruimte extra aan te kleden, rustige muziek aan te zetten, voor een lekkere geur te zorgen en door duidelijk het begin en einde van de sessie aan te kondigen. De Namaste-medewerker zal aan aangeven hoe dit bij hun gaat, waarbij andere medewerkers, familieleden en vrijwilligers kunnen helpen met het klaarmaken van de ruimte.



Waarom moet de Namaste-ruimte voldoen?

- Zorg dat de ruimte schoon, netjes en huiselijk is. Vermijd een kille uitstraling. Denk daarom aan extra decoraties, bijvoorbeeld een tafelkleed en voorwerpen uit het verleden.
- Zorg voor comfortabele (lounge)stoelen. Als die er niet zijn, kijk dan of bewoners (extra) kussens nodig hebben of bijvoorbeeld een voetensteun om comfortabel te zitten. Leg voor elke bewoner een eigen deken klaar voor gebruik.
- Houd rekening met waar de stoel of het bed van de bewoner staat. Zorg ervoor dat er niets achter iemand gebeurt.
- Zorg voor een aangename temperatuur.
- Maak zo veel mogelijk gebruik van natuurlijk buitenlicht. Zorg voor lampen van goede kwaliteit die het daglicht zo goed mogelijk nabootsen.
- Zorg voor prettige muziek in de ruimte. Wissel die af tijdens de sessie. Zet gepaste muziek op, dus muziek waar geen enkele bewoner slecht op reageert of een hekel aan heeft. U kunt ook gebruikmaken van geluiden uit de natuur.
- Zorg voor een prettige geur in de ruimte, bijvoorbeeld met een geurverspreider (aromaverdamper) of een paar druppels geuolie met water in een plantenspuit. 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.
- Hang het welkomstbord op de deur.

Wat is er nodig voor een Namaste-sessie?

Voor de start van het Namaste Familieprogramma heeft het verpleeghuis niet veel of dure spullen nodig, het meeste zal al in huis zijn. De medewerkers kunnen u laten zien waar de Namaste-spullen worden opgeborgen.



Minimale benodigdheden voor het Namaste Familieprogramma

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

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 toilettafel 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



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
- Levensgrote 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



De Namaste-sessie

5

Hoe ziet een Namaste-sessie eruit?

Voor houvast en structuur bestaat Namaste uit vaste onderdelen, die we hier beschrijven.

Start van de Namaste-sessie

- 1 Begroet uw naaste of de bewoner waar u bij betrokken bent bij het begin op een persoonlijke manier met zijn of haar naam. Afhankelijk van de voorkeur kan dit samengaan met een aanraking of een knuffel.
- 2 Zorg dat elke bewoner een comfortabele (zit)plek heeft. Stop hem of haar in met de eigen zachte deken of plaid.
- 3 Check of de bewoner tekenen van pijn of ongemak laat zien. Let hierbij ook goed op de non-verbale communicatie, zoals gezichtsuitdrukkingen (zoals fronsen, een angstige blik) en spierspanning (bijvoorbeeld gebalde vuisten, gespannen spieren in armen of benen of wegtrekken of wrijven). Informeer de medewerker als u hierover twijfelt.
- 4 Bereid uzelf ook mentaal voor: haal een paar keer diep adem, bedenk bewust dat u iets fijns gaat doen.



Invulling tijdens de sessie

- 1 Bied regelmatig iets lekkers te drinken of te eten aan.
- 2 Gebruik hiervoor de eigen beker van de bewoner, als die er is.
- 3 Bied betekenisvolle activiteiten aan die passen bij de voorkeuren en wensen van de bewoner. Zorg ervoor dat u steeds blijft aansluiten bij het tempo en de beleving van de bewoner en de reacties die hij of zij geeft. Bied alleen activiteiten aan waar u zichzelf ook prettig bij voelt. In hoofdstuk 6 staan voorbeelden van activiteiten om te doen.
- 4 De nadruk ligt op het verwennen en het maken van contact. Geef steeds rustig aan wat u gaat doen. Blijf goed in de gaten houden hoe de bewoner op de activiteiten reageert. Stop met een activiteit als u ziet dat hij of zij hier niet goed op reageert en/of aangeeft het niet te willen.
- 5 Als u merkt dat de bewoner moeite heeft met taal, gebruik dan weinig woorden, korte zinnen, gebaren en gezichtsuitdrukkingen.
- 6 Deelname is altijd **vrijwillig**, dus dring de activiteiten niet op als de bewoner laat merken er geen zin in te hebben. U kunt het dan later nogmaals proberen, of met iets anders. Soms is een gezonde aansporing wel nodig, dus geef ook niet te snel op.



Afronding van de Namaste-sessie

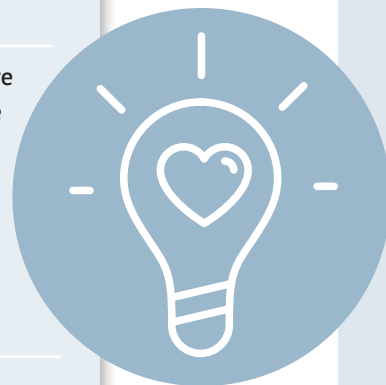


- 1 Het kan gebeuren dat de bewoner zo ontspannen raakt, dat hij of zij in slaap valt. Dat is niet erg. Maak hem of haar dan niet direct wakker. Probeer hem of haar voorzichtig actiever te maken voordat hij of zij echt wakker moet worden. Dit kan bijvoorbeeld door:
 - Afspelen van vrolijke en actieve muziek. Denk hierbij aan dansmuziek of deuntjes van bekende tv-shows of programma's uit de jaren 60 of 70, of aan de favoriete liedjes van de bewoner.
 - Actieve plezierige activiteiten: blaas bellen, doe een gek hoedje op, zing en dans, maak grapjes en doe eens gek als dat bij u past, blaas een ballon op en gooi daarmee over.
- 2 Rond de sessie persoonlijk af met uw naaste of de bewoner door zijn of haar naam te gebruiken en te bedanken voor de fijne tijd samen.

Tips om met onrust om te gaan

Bewoners die voor het eerst meedoen aan een Namaste-sessie, kunnen soms geen rust vinden. Sommigen zijn te opgewonden, van streek of angstig om stil te zitten, of zijn zo luidruchtig en onrustig dat het verstorend werkt in de sessie. Een paar tips om hiermee om te gaan:

- Probeer activiteiten te vinden die de bewoner bezighouden door aan te sluiten bij voorkeuren uit het heden en verleden. Blijf dingen uitproberen.
- Neem de bewoner na tien 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 (zie ook hierna).
- Als iemand Namaste de eerste keer niet leuk of fijn lijkt te vinden, betekent dat niet dat hij of zij 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. Begin bijvoorbeeld met tien minuten en breid dit verder uit.
- Overleg met een medewerker wat u kunt doen.



Namaste op de eigen kamer

Het programma gaat zo veel mogelijk uit van Namaste-sessies in een groep. Het groepsgevoel en de saamhorigheid hebben ook een meerwaarde voor de bewoners. Soms lukt het niet om een bewoner in de groep mee te laten doen. Vraag dan eens aan de Namaste-medewerker van het verpleeghuis of u wellicht Namaste op de kamer van de bewoner kunt aanbieden.

Voorbeelden van activiteiten

6

In dit hoofdstuk staan voorbeelden van activiteiten die u kunt inzetten om betekenisvol contact met de bewoners te maken, ontspanning te bieden of om hen te stimuleren. Het kan gebeuren dat bewoners tijdens de sessie in slaap vallen, iets wat een natuurlijk teken kan zijn van ontspanning. Maar een ruimte vol slapende bewoners is geen doel van het Namaste Familieprogramma. We hebben dit hoofdstuk ingedeeld in ontspannende en stimulerende activiteiten.

Ontspannende activiteiten

Ontspannende activiteiten zijn activiteiten die ervoor zorgen dat bewoners ontspannen raken en rustig worden. We geven daarvan een aantal voorbeelden.

Extra persoonlijke verzorging

Extra persoonlijke verzorging tijdens de Namaste-sessie is niet bedoeld om de bewoner de gebruikelijke verzorging te geven, zoals wassen en aankleden. De extra verzorging heeft als doel om contact te maken met de bewoner en hem of haar een luxueuze, ontspannende ervaring te geven. Een ervaring die iemand bijvoorbeeld ook kan hebben bij een bezoek aan een kapper, schoonheidsspecialiste of spa.

Denk aan:

- zacht schoonmaken van het gezicht;
- nat scheren (met kwast en scheerzeep) voor mannen;
- zacht borstelen van de haren;
- insmeren van het gezicht en de handen met crème;
- parfum aanbrengen of (bij mannen) de huid verfrissen met aftershave;
- handen en nagels verzorgen.



Maak bewust oogcontact met de bewoner en 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 maak gebruik van wegwerpdoekjes die u in de magnetron opwarmt. Als een bewoner last heeft van verkrampingen in de handen, dompel de handen dan 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 zachtjes droog met een warme, zachte handdoek.



Aanraking

Raak iemand bewust aan door de hand en arm te aaien of over de haren te strijken. Ook kunt u een hoofd-, hand- of voetmassage geven. Huid-op-huidcontact is belangrijk en helpt om dieper contact te maken.

Levensechte poppen en knuffeldieren

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



Geur

Een specifieke geur kan bewoners het gevoel geven op een speciale plek te zijn. Geuren kunnen herinneringen oproepen en een ontspannend effect hebben. Bepaal voor elke sessie welke geur u wilt gebruiken. Gebruik minimaal drie geuren en wissel die regelmatig af, zodat de geur niet gaat vervelen. Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren en afkeuren van de bewoners en met allergieën – niet alleen van bewoners, maar ook van Namaste-medewerkers. De geur moet niet te sterk aanwezig zijn. Voor het verspreiden van geuren in de ruimte kunt u een elektrische aromaverdamper gebruiken. Als die er niet is, doe dan 2-3 druppels etherische olie in water in een spuitfles en sproei dat vervolgens in de kamer. Overleg ook met de Namaste-medewerker voor u de ruimte een geur geeft. Gebruik vanwege de veiligheid geen geurkaarsen.

U kunt ook een fijne activiteit doen met geuren. Doe bijvoorbeeld sterk en prettig ruikende specerijen, vruchten en koffie (koffiebonen of gemalen) 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 er goed op hoe de bewoners op de muziek reageren, want muziek is sterk afhankelijk van iemands smaak en stemming. Aan het begin van de dag kan rustige of klassieke muziek effectief zijn, later op de dag juist wat meer activerende en stimulerende muziek. Denk aan liedjes van vroeger, die iemand kent van school, thuis of bijvoorbeeld de kerk. Muziek uit het land of de streek waar de bewoner vandaan komt is heel geschikt. Voor de afwisseling kunt u geluid van vogelzang of de zee afspelen. Ook kunt u samen muziekvideo's bekijken. Veel ouderen vinden het ook leuk om opnames van de concerten van André Rieu te bekijken of muziekfilms van vroeger. Omdat veel bewoners slecht horen, kan het nodig zijn om zachte muziek luid af te spelen.



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. Vul bijvoorbeeld een katoenen tasje met verschillende materialen. Denk aan noppenfolie, verschillende stoffen, stroken papier, enzovoort. Geef dit tasje aan de bewoner om de verschillende texturen te voelen, te ontdekken en te ervaren. Hiervoor kunt u ook een zogeheten *voelmof* maken of kopen. 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 bovendien worden de handen lekker warm gehouden. Er zijn ook snoezelkussens, -dekens en schorten te koop, maar die kunt u ook zelf maken. *Snoezelen* wil zeggen: de zintuigen aangenaam prikkelen. Ook andere materialen kunnen geschikt zijn, zoals een bak met pingpongballetjes,



knopen van verschillend formaat, stukjes hout, bollen wol, gladde stenen of schelpen. Of bijvoorbeeld klein gereedschap voor mannen. Wees er op bedacht dat sommige mensen met dementie de neiging hebben om kleine voorwerpen in hun mond te stoppen. Kies dan een andere activiteit.

Muziek maken of zingen

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

Geheugendoos maken

Haal met bekende spullen van vroeger samen met de bewoner herinneringen op. Maak hiervoor samen met de naasten voor elke bewoner een zogeheten *geheugendoos* waarin u deze spullen doet. Denk hierbij ook aan foto's, bijvoorbeeld van waar de bewoner vroeger woonde of werkte. Het is ook leuk om de doos samen te versieren.

Levensverhaal of levensboek maken

Maak samen of met de familie een levensboek of levensverhaal voor de bewoner met daarin de belangrijke gebeurtenissen, foto's, kaarten en dergelijke. Niet alleen helpt dit 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 is soms moeilijk 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. Voorgelezen worden kan ook herinneringen aan vroeger oproepen, wat een positieve uitwerking kan hebben. Korte verhalen, versjes, gedichten, sprookjes of korte religieuze teksten of gebeden werken vaak goed.

Bewegen

Het (samen) bewegen van de ledematen op muziek is leuk en zorgt voor contact. Het is ook goed voor de bloedcirculatie, lenigheid en beweeglijkheid. Bewegen en dansen kan zowel zittend als staand, en dat geldt ook voor klappen of voor meetikken op de maat van de muziek. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. U kunt ook denken aan overgooien of overrollen met een zachte bal of ballon, samen heen en weer wapperen met een lint of sjaal of andere eenvoudige beweegactiviteiten.

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 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 alert 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. Vrouwen kunt u bijvoorbeeld haak-, brei en borduurwerk laten vasthouden en bekijken, en mannen bijvoorbeeld schuurpapier, klusmaterialen, auto-onderdelen of stukken timmerhout. Voorwerpen of materialen die gerelateerd zijn aan het werk dat bewoners deden of de omgeving waarin zij opgroeiden, kunnen ook geschikt zijn. Ook bouwen met bijvoorbeeld houten blokjes en ander bouwspelgoed kan een betekenisvolle activiteit zijn.



