

# Namaste

Familieprogramma voor  
contact met mensen met dementie

## Handleiding voor het Namaste Familieprogramma bij mensen met dementie thuis

VERSIE VOOR FAMILIE EN ANDERE NAASTEN



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 kleinschalig proefonderzoek 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 bij mensen met dementie thuis: versie voor familie en andere naasten. 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>Over deze handleiding</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Dementie</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Het Namaste Familieprogramma</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Aan de slag met Namaste</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Voorbeelden van activiteiten</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Bijlage 1: Een voorbeeld van Namaste</b>	<b>14</b>
	<b>Bijlage 2: Een hulpmiddel om ideeën op te doen</b>	<b>15</b>
	<b>Bijlage 3: Levensgeschiedenis</b>	<b>16</b>
	<b>Bijlage 4: Aanraking en eenvoudige massage</b>	<b>17</b>



## Over deze handleiding

1

Deze handleiding is voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie die thuis woont. Voor alle naasten: voor familie, buren of vrienden. 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. Die vindt u op onze website, onder het kopje 'Voor thuissituatie':

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

#### Gedags- 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.samementievaardelijk.nl](http://www.samementievaardelijk.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](http://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

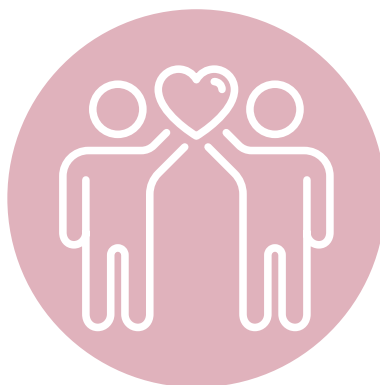
In de Verenigde Staten heeft Joyce Simard een programma ontwikkeld dat Namaste Care heet ('Namaste-zorg'). Namaste Care is een gestructureerd zorgprogramma voor en met verpleeghuisbewoners met gevorderde dementie. Op vaste momenten krijgen zij betekenisvolle activiteiten aangeboden en worden hun zintuigen 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 met dementie 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.



# Aan de slag met Namaste

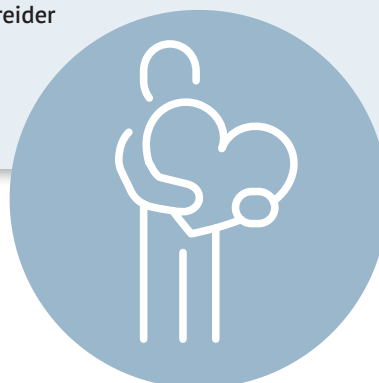
## 4

U kent nu de achtergronden van het Namaste Familieprogramma en u weet wat u met het programma kunt bereiken. Maar hoe werkt Namaste in de praktijk? Daarover gaat dit hoofdstuk.

### Voordat u begint

Voordat u begint met het Namaste Familieprogramma, zijn er een aantal voorbereidingen nodig:

- Bedenk vooraf hoe u Namaste aanpakt. Het kan handig zijn om ook een alternatief plan te hebben voor als uw naaste er anders over denkt. In hoofdstuk 5 staan voorbeelden van activiteiten om te doen, en in bijlage 1 en 2 kunt u ideeën opdoen. De bijlagen helpen ook om structuur te bieden.
- Bedenk wat een goed moment voor Namaste zou zijn. Zijn er bepaalde momenten waarop uw naaste misschien vaak extra onrustig is of niks te doen heeft? Dan zou u het op dat moment kunnen proberen. Kies ook een moment dat in uw eigen schema past. Voor de structuur en voorspelbaarheid is het fijn om het zo veel mogelijk op vaste momenten te doen. Zorg ervoor dat u op die momenten niet gestoord wordt.
- Leg alle spullen klaar die u nodig hebt (verderop staat een overzicht van welke spullen dit zijn), zodat u alles bij de hand hebt en niet heen en weer hoeft te lopen tijdens de activiteit.
- Zorg voor een snack en wat drinken tijdens Namaste.
- Ga in een huiselijke, herkenbare kamer zitten, zonder lawaaierige of verstorende prikkels.
- Zorg ervoor dat het in de kamer niet te warm of te koud is en dat uw naaste niet op de tocht zit. Mensen met dementie kunnen hier sneller last van hebben. Houd rekening met de plek van de stoel of het bed van uw naaste. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er niets achter hem of haar gebeurt en dat uw naaste iets leuks heeft om naar te kijken.
- Zet muziek op die uw naaste mooi of leuk vindt. Rustige muziek kan een kalmerend effect hebben. U kunt als afwisseling ook gebruikmaken van natuurgeluiden.
- Het is belangrijk dat uw naaste comfortabel kan zitten of liggen. Zorg daarom voor een comfortabele stoel of een comfortabel bed. U kunt ook gebruikmaken van (extra) kussens, een bijzettafeltje en een voetensteun.
- Maak zo veel mogelijk gebruik van natuurlijk buitenlicht. Zorg voor lampen met een goede kwaliteit en kleurweergave die het daglicht zo goed mogelijk nabootsen. Als het erg lekker weer is, kunt u de activiteiten ook naar buiten verplaatsen.
- Zorg voor een prettige geur in de kamer, bijvoorbeeld met een geurverspreider (aromaverdamper) of een paar druppels geurolie met water in een plantenspuit. Houd daarbij rekening met de persoonlijke voorkeuren van uw naaste. Gebruik zachte en bekende geuren.



### Wat hebt u nodig voor het Namaste Familieprogramma?

Iedereen kan direct starten met het Namaste Familieprogramma, want er zijn niet veel bijzondere of dure spullen nodig. U zult het meeste wat u nodig hebt wel in huis hebben. Verzamel voor uw naaste wat persoonlijke spullen en vraag eventueel in uw omgeving of andere familieleden en vrienden ook nog geschikte spullen hebben.

#### *De volgende spullen zijn handig, afhankelijk van wat u gaat doen*

- Comfortabele stoel of comfortabel bed
- Kussens (om comfortabel te zitten)
- Deken of plaid
- Handdoek en washandje
- Reinigingsdoekjes voor handen
- Wattestokjes en wattenschijfjes
- Spuitfles met geurolie
- Verschillende soorten muziek en iets om die te laten horen
- Olie voor massage
- Crème of bodylotion
- Favoriete parfum of eau de toilette
- Scheerschuim, kwast, mesje en aftershave (voor mannen)
- Zachte borstel
- Handen- en/of voetbad
- Fotoboek en/of levensboek
- Boek met mooie plaatjes of prenten

#### *Ideeën voor uitbreiding*

- Ventilator
- Lolly's
- Mooie platen en schilderijen
- Dvd-speler met dvd's
- Tablet om filmpjes af te spelen
- Uitgebreid aanbod aan muziek en natuurgeluiden
- Een paar levensechte poppen of knuffels (hond, kat)
- 'Tastmateriaal', zoals een tasje of bak met materiaal met verschillende structuur en textuur (bijvoorbeeld verschillende stofjes, noppenfolie, stroken papier).
- Grappige voorwerpen (bijvoorbeeld lachzak, zachte bal of ballon, opwindbaar figuur)
- Bellenblaas en lichtstokjes
- Tamboerijn en regenmaker
- Herinneringendoos: herkenbare voorwerpen en foto's van vroeger
- Geurverspreider (aromaverdamper) met verschillende geuroliën om te verdampen
- Religieuze items



**Namaste: vaste onderdelen**

Voor houvast en structuur bestaat Namaste uit vaste onderdelen, die we hier beschrijven. In bijlage 1 staat een voorbeeld van hoe Namaste eruit kan zien.

*Start van de Namaste-sessie*

- 1 Gaat u speciaal naar iemand met dementie toe voor Namaste? Begroet uw naaste dan zoals u altijd doet en zeg wie u bent als dat nodig is. Vertel wat u komt doen, zeg bijvoorbeeld: 'We gaan samen iets fijns doen.' Zo weet uw naaste wat hij of zij kan verwachten.
- 2 Woont u samen met iemand met dementie? Spreek hem of haar dan aan met zijn of haar naam en vertel dat u samen iets leuks gaat doen. Probeer dit op motiverende of enthousiaste wijze te doen. Dit begin is om te zorgen voor een overgang tussen de gewone dagelijkse bezigheden en sfeer naar iets bijzonders. U kunt dit ook geleidelijk laten verlopen als dit natuurlijker voelt en beter werkt voor u of uw naaste.
- 3 Zorg ervoor dat uw naaste lekker zit of ligt. Let op of hij of zij tekenen van pijn geeft of ongemak lijkt te ervaren.
- 4 Bereid uzelf ook mentaal voor: haal een paar keer diep adem, bedenk bewust dat u iets fijns gaat doen met uw naaste, dat niets moet en u samen mag ontspannen.

*Invulling tijdens de sessie*

- 1 Bied regelmatig iets lekkers te drinken of te eten aan. Doe dat zodra uw naaste lekker zit of ligt.
- 2 Gebruik hiervoor het favoriete servies van uw naaste. Houd rekening met persoonlijke voorkeuren en eventuele slikproblemen.
- 3 Bied betekenisvolle activiteiten aan die passen bij de voorkeuren en interesses van uw naaste. Bied alleen activiteiten aan waar u zichzelf ook prettig bij voelt. In hoofdstuk 5 staan voorbeelden van activiteiten om te doen, en in bijlage 1 en 2 kunt u ideeën opdoen.
- 4 De nadruk ligt op het verwennen van uw naaste en het maken van contact. Zorg ervoor dat u aansluit bij de beleving en het tempo van uw naaste.
- 5 Als u merkt dat uw naaste moeite heeft met taal, gebruik dan weinig woorden, korte zinnen, gebaren en gezichtsuitdrukkingen.
- 6 Vertel steeds rustig wat u gaat doen. Als uw naaste niet gewend is om (door u) aangeraakt te worden, vraag het dan eerst voordat u dat doet.
- 7 Blijf goed in de gaten houden hoe uw naaste op de activiteiten reageert. Stop met een activiteit als u ziet dat uw naaste hier niet goed op reageert of als hij of zij laat weten het niet te willen.
- 8 Meedoen is altijd vrijwillig, dus dring de activiteiten niet op als uw naaste laat merken er geen zin in te hebben. U kunt het dan later opnieuw proberen of iets anders proberen. Soms is een gezonde aansporing wel nodig, dus geef ook niet te snel op.



## Afronding van de Namaste-sessie

**1** Het kan gebeuren dat uw naaste zo ontspannen raakt, dat hij of zij in slaap valt. Dat is niet erg. Maak uw naaste 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 uw naaste.
- 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** Sluit af door te vertellen dat de activiteit nu afloopt. Bedank uw naaste voor de fijne tijd samen. Zeg wanneer u weer samen iets leuks gaat doen.



## Tips om met onrust om te gaan

Onrust komt veel voor bij mensen met dementie. Dat uit zich soms in woorden, soms lichamelijk. Het kan dan voor u lastig zijn om met activiteiten te beginnen of om ermee door te gaan. Daarom een aantal tips om met onrust om te gaan:

- Probeer activiteiten te vinden die uw naaste bezighouden door aan te sluiten op voorkeuren uit het heden en verleden. Doe mee met uw naaste, zodat hij of zij zich begrepen en erkend voelt.
- Laat uw naaste rustig wennen aan de activiteiten en breid de tijd die u ermee bezig bent langzaam uit.
- Als iemand de eerste keer Namaste niet leuk of fijn lijkt te vinden, dan betekent dit niet dat u het daarna nooit meer kunt proberen. Blijf het met wisselende activiteiten op diverse momenten proberen.
- Sommige mensen hebben een 'gezonde aansporing' nodig. Geef daarom niet gelijk op. Begin activiteiten altijd op een positieve, enthousiaste manier. Het kan helpen om niet met een vraag te beginnen ('Zullen we nu ...?'), maar met een mededeling ('Kom, we gaan nu ...').
- Het kan helpen uw naaste een veiliger gevoel te geven door hem of haar met een deken of plaid in te stoppen, dan lukt het misschien wel om ontspannen te blijven zitten.
- Stel uw naaste gerust en laat u niet te veel van de wijs brengen als hij of zij tegen u scheldt (al is dit makkelijker gezegd dan gedaan). Probeer het u niet persoonlijk aan te trekken.



# Voorbeelden van activiteiten

## 5

In dit hoofdstuk staan voorbeelden van wat u kunt doen om betekenisvol contact met uw naaste te maken en om hem of haar te stimuleren om actief te zijn. Iedere persoon is natuurlijk anders. Kijk daarom altijd goed naar wat past bij uw naaste, maar ook bij uzelf. We hebben dit hoofdstuk ingedeeld in ontspannende en stimulerende activiteiten.

Het kan voorkomen dat uw naaste in slaap valt, omdat hij of zij heel ontspannen wordt van een activiteit. Probeer steeds in te schatten of iemand die ontspanning juist nodig heeft of meer baat heeft bij stimulerende activiteiten en prikkels. U kunt ontspannende en stimulerende activiteiten ook afwisselen.

### 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*

Extra persoonlijke verzorging tijdens de Namaste-sessie is niet bedoeld om uw naaste de gebruikelijke verzorging te geven, zoals wassen en aankleden. De extra verzorging heeft als doel om contact te maken met uw naaste 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 uw naaste en praat op een vriendelijke manier. Geef ook complimentjes of praat over het verleden van uw naaste. Gebruik washandjes met warm water of maak gebruik van wegwerpdoekjes die u in de magnetron opwarmt. Als uw naaste last heeft van verkrampten 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. In bijlage 3 hebben we een voorbeeld van een handmassage uitgewerkt.

### **Levensechte poppen en knuffeldieren**

Een pop of knuffel kan fijn aanvoelen of een gevoel van veiligheid en geborgenheid geven. Het aanraken van of zorgen voor een pop of knuffel kan betekenisvol zijn. Kijk wel goed of dit bij uw naaste past. Houd daarbij rekening met het verleden en de interesses van uw naaste. Gebruik geen pop die huilt, knippert of plast. Het is niet erg als uw naaste denkt dat de pop of knuffel echt is. Ga hier dan niet tegenin.



### **Geur**

Een specifieke geur geeft uw naaste het gevoel op een speciale plek te zijn. Geuren kunnen herinneringen oproepen en een ontspannend effect hebben. Bepaal van tevoren welke geur u wilt gebruiken. Gebruik verschillende geuren en wissel die regelmatig af, zodat ze niet gaan vervelen. Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren en allergieën. De geur moet niet te sterk aanwezig zijn. Voor het verspreiden van geuren in de kamer kunt u een elektrische geurverspreider (aromaverdamper) gebruiken. Als u geen aromaverdamper heeft, doe dan 2-3 druppels etherische olie in water in een spuitfles en sproei dat vervolgens in de kamer.



Er zijn meer mogelijkheden met geuren. U kunt bijvoorbeeld sterk ruikende specerijen, vruchten en koffie (bonen of gemalen) in aparte schaalpjes doen of geurzakjes gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan kaneel, anijs of citrusfruit. Daar kunt u ook samen aan ruiken en herinneringen mee ophalen: waar werd dat ook alweer voor gebruikt?

### **Muziek**

Muziek kan herinneringen ophalen en emoties oproepen. Denk na over de muziekkeuze en let er goed op hoe uw naaste op de muziek reageert. De voorkeur voor muziek is sterk afhankelijk van iemands smaak en stemming en verschilt per moment. Aan het begin van de dag kan rustige of klassieke muziek effectief zijn, later op de dag juist wat meer activerende muziek. Voor de afwisseling kunt u geluid van vogelzang of de zee afspelen. Ook kunt u samen muziekvideo's bekijken. Denk aan liedjes van vroeger, die iemand kent van school, thuis of bijvoorbeeld de kerk. Veel ouderen vinden het ook leuk om opnames van de concerten van André Rieu te bekijken of muziekfilms van vroeger.



## **Stimulerende activiteiten**

Met stimulerende activiteiten bedoelen we activiteiten die ervoor zorgen dat uw naaste actiever wordt. 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 uw naaste om de verschillende texturen te voelen, te ontdekken en te ervaren. Er zijn ook snoezelkussens, -dekens en schorten te koop, maar die kun je 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, kunt u ook samen muziek maken. Laat uw naaste een instrument zien en toon hoe het werkt. U kunt uw naaste helpen om het instrument te gebruiken. Dat kan eventueel door de handen van uw naaste vast te houden en die samen over of met het instrument te bewegen. Samen zingen kan ook.

### **Geheugendoos maken**

Haal met bekende spullen van vroeger samen met uw naaste herinneringen op. Maak hiervoor samen met uw naaste een zogeheten geheugendoos waarin u deze spullen doet. Denk hierbij ook aan foto's, bijvoorbeeld van waar uw naaste vroeger woonde of werkte. Het is ook leuk om de doos samen te versieren en bijvoorbeeld kleinkinderen daarbij te laten helpen.



### **Levensverhaal of levensboek maken**

Maak samen met uw naaste een levensboek of levensverhaal, met daarin belangrijke gebeurtenissen, foto's, kaarten en dergelijke. Als dit niet meer samen lukt, kunt u het zelf of met andere familieleden maken. Het helpt om activiteiten vorm te geven. Het is ook een fijne manier om samen herinneringen op te halen en over vroeger te praten.

### **Voorlezen**

Het is soms moeilijk om een gesprek te voeren als uw naaste niet kan antwoorden. Met voorlezen kunt u tegen uw naaste blijven praten. Uw naaste kan het voorlezen ook herkennen van vroeger en soms activeert het iemand om ook zelf iets (voor) te lezen. Korte verhalen, versjes, gedichten of religieuze teksten werken vaak goed.



### **Buiten naar binnen brengen**

Bloemen van het seizoen zijn een goede manier om uw naaste bewust te maken van de tijd van het jaar. Ook een pot verse kruiden, een bak met vers gemaaid gras of met zand of aarde, sneeuw of herfstbladeren kan daarbij helpen. Ook kunt u activiteiten of voorwerpen gebruiken die met de feestdagen te maken hebben om met uw naaste naar te kijken, aan te voelen en over te praten.

### **Ambachten**

Handwerkmateriaal 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 uw naaste deed of de omgeving waarin hij of zij opgroeide, kunnen ook geschikt zijn. Ook bouwen met bijvoorbeeld houten blokjes en ander bouwspiegelgoed kan een betekenisvolle activiteit zijn.



### **Bewegen**

Het (samen) bewegen van lichaamsdelen 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. 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.



# Bijlage 1 Een voorbeeld van Namaste

In de tabel ziet u een voorbeeld van hoe Namaste eruit kan zien.

<b>Vorbereiding</b>	<p>Bereid de kamer voor: geur, licht, temperatuur, muziek.</p> <p>Zet de spullen, drinken en snacks klaar.</p> <p>Zet de telefoon en andere stoorzenders uit.</p>	
<b>Start</b>	<p>Vertel dat u samen iets fijns gaat doen.</p> <p>Zorg dat uw naaste lekker zit of ligt.</p> <p>Begin met een snack en een drankje.</p>	
<b>Invulling</b>	<p><b>VOORBEELD 1</b></p> <p>Geef een gezichtsbehandeling. Borstel met een zachte borstel voorzichtig de haren, spuit zijn of haar favoriete parfum of aftershave op.</p> <p>Geef een handmassage met massageolie of bodylotion. (Zie bijlage 3 voor een uitwerking.)</p> <p>Tijd voor een snack en een drankje.</p> <p>Zet de muziek even uit en lees voor uit bijvoorbeeld gedichten, versjes of korte verhalen. Haal voorbeelden of herinneringen op die daarbij passen.</p>	<p><b>VOORBEELD 2</b></p> <p>Luister samen naar actieve muziek die uw naaste vroeger beluisterde. Haal zo herinneringen op of stimuleer hem of haar om te gaan dansen.</p> <p>Geef uw naaste een kant van een doek of lint, pak zelf de andere kant en maak golven, meebewegend op de muziek.</p> <p>Tijd voor een snack en een drankje.</p> <p>Zet de muziek even uit en bekijk samen een foto- of levensboek. Zeg hardop wat u ziet en haal mooie herinneringen en anekdotes op.</p>
<b>Afronding</b>	<p>Rond de activiteit rustig af.</p> <p>Bedank uw naaste voor de fijne tijd samen.</p>	
<b>Alternatieve activiteiten</b>	<p><b>VOORBEELD 1</b></p> <p>Als uw naaste geen rust (meer) heeft om te zitten, ga dan samen overgooien met een bal of ballon.</p> <p>Haal herinneringen op en beweeg samen op muziek.</p> <p>Betast samen verschillende materialen en bespreek waar het materiaal voor is.</p>	<p><b>VOORBEELD 2</b></p> <p>Pak een knuffeldier erbij en aai en borstel dit samen. Haal herinneringen op aan vroegere huisdieren.</p> <p>Haal herinneringen op met behulp van de geheugendoos.</p> <p>Bekijk samen een dvd van een concert en zing of neurie mee.</p>

## Bijlage 2 Een hulpmiddel om ideeën op te doen

Het is soms moeilijk om te bedenken wat u zou willen en kunnen doen met uw naaste. Dan kan het helpen als u op een rijtje zet wat hij of zij wel of niet prettig vindt. Denk hierbij ook aan de verschillende seizoenen, feestdagen en bepaalde rituelen. Probeer te kijken naar wat de voorkeuren van uw naaste zijn als het gaat om de verschillende zintuigen. Kijk daarbij ook naar waar u uzelf goed bij voelt om te doen, zodat het voor beiden prettig is.

Dingen waarvan mijn naaste houdt (voorkeur)	En waarvan juist niet (afkeur)
<p><b>VOORKEUR</b></p> <p><b>LUISTEREN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>AFKEUR</b></p> <p><b>LUISTEREN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Aanraking (Omcirkel)</b></p> <p>HANDEN ARMEN HOOFD SCHOUDERS VOETEN BENEN</p>	<p><b>Aanraking (Omcirkel)</b></p> <p>HANDEN ARMEN HOOFD SCHOUDERS VOETEN BENEN</p>
<p><b>ETEN &amp; DRINKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>ETEN &amp; DRINKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>KIJKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>KIJKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>RUIKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>RUIKEN</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Bijlage 3 Levensgeschiedenis

In deze tabel kunt u belangrijke informatie over het leven van uw naaste schrijven. Dat kan helpen als iemand anders betrokken is bij Namaste met uw naaste.

*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 4      Aanraking en eenvoudige massage

In het Namaste Familieprogramma staat betekenisvol contact maken centraal. Een van de manieren om beter contact te maken met uw naaste is met aanraking. Aanraking is namelijk een taal die iemand met dementie vaak nog begrijpt.

### Wanneer en hoe kunt u aanraken gericht inzetten?

- Als uw naaste onzeker, angstig of geagiteerd is, kan een zachte aanraking kalmerend, ontspannend en rustgevend werken.
- Als uw naaste zich verdrietig, terneergeslagen of eenzaam voelt, kunt met een aanraking medeleven tonen en hem of haar geruststellen. U laat daarmee zien wat uw naaste voor u betekent en dat u voor hem of haar wilt zorgen.
- Als hij of zij het prettig vindt om aangeraakt te worden, kunt u met aanraking contact maken, ook als uw naaste onbereikbaar lijkt. U kunt uw naaste helpen warmte en genegenheid te ervaren.

### Houd rekening met de reactie op uw aanraking

Wees steeds alert op de reactie die volgt op uw aanraking. Niet iedereen vindt het prettig om aangeraakt te worden. Houd daar rekening mee. De reactie op uw aanraking is ook afhankelijk van uw relatie met uw naaste. Stem aanraken af op zijn of haar gedrag en reactie. Houd hierin ook rekening met uw eigen gevoel, u moet uzelf hierbij op uw gemak voelen.

### Tips voor aanraking

- Aanraking hoeft niet ingewikkeld te zijn. Houd bijvoorbeeld een hand vast of raak zachtjes de schouder aan. Ook kunt u een eenvoudige massage toepassen.
- Maak een warme aanraking een onderdeel van de dagelijkse verzorging van uw naaste, zoals een handmassage op bed na het wassen of een korte voetmassage om slaap te stimuleren als hij of zij in bed ligt.
- Niet iedereen waardeert aanraking direct. Bij sommige mensen moet dit rustig opgebouwd worden.

### Handmassage

Een handmassage hoeft niet lang te duren en is laagdrempeliger dan massage van andere lichaamsdelen. Dat geldt voor zowel uw naaste als uzelf. Een handmassage kan heel goed werken bij mensen met dementie, en u hebt er geen ervaring of kennis voor nodig. 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 verstandig?

- op beschadigde, zwerende, geïnfecteerde of zeer gevoelige huid;
- als uw naaste pijn heeft;
- als een arts massage heeft afgeraden.

### Tips voor handmassages

- Ondersteun de handen op een natuurlijke wijze met een kussen, zodat de hand en arm in een ontspannen stand zijn.
- Plaats uzelf tegenover of zijdelings naast uw naaste, zodat u de hand comfortabel kunt vasthouden zonder uw arm of zijn of haar arm te overstrekken.
- 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 milliliter olie (bijvoorbeeld amandelolie) of een druppel lotion zo groot als een muntje van 5 eurocent. U kunt vertrouwde producten gebruiken die hij of zij zelf al gebruikt.
- Vermijd sterk geparfumeerde crème op een droge of gevoelige huid.
- Doe een handdoek onder de handen om overtollige olie op te vangen en om de hand die u niet masseert in te wikkelen. (Doe geen moeite als die extra handelingen afbreuk doen aan een goed contact met uw naaste.)
- Laat uw naaste weten dat praten mag, maar dat het ook goed is als hij of zij stil wil zijn en de ogen wil sluiten.

### Technieken voor handmassage

We beschrijven een aantal suggesties voor het geven van een handmassage. Er zijn natuurlijk meer manieren om een handmassage te geven.

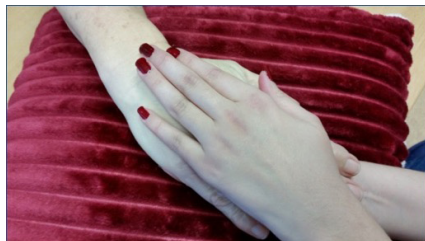
### Dit is belangrijk bij massages

- 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, neem zelf ook rust.
- Doe alle handelingen in drievoud.

De stappen die hierna volgen zijn slechts suggesties. Het belangrijkste is dat u een zachte, zorgende aanraking geeft tijdens de massage, zodat het rustgevend en ontspannend werkt voor uw naaste.

### 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.

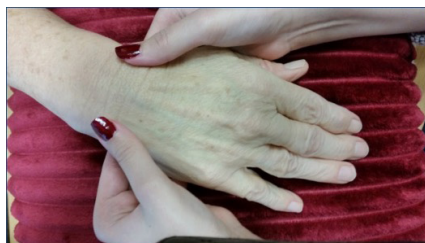


- 3 Laat daarna de hand van uw naaste op uw handpalm rusten, terwijl u de rug van de hand zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.

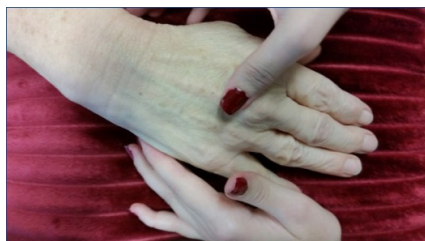
- 4 Rug van de hand: ondersteun de hand met de vingers van uw beide handen. Hierdoor hebt u uw duimen vrij om de rug van de hand te masseren.



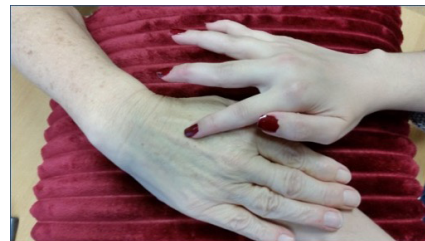
- 5 Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.



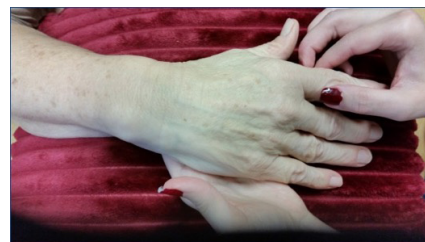
- 6 Rug van de hand: strijk met uw duimen over de rug van de hand.



- 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.

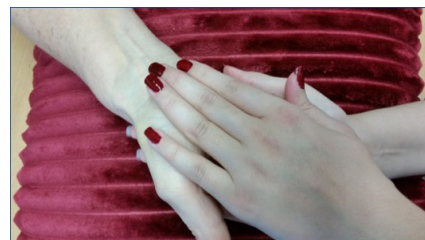


- 9 Vingers: gebruik één hand om de handpalm te ondersteunen. Neem vervolgens een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim en draai rondjes langs de hele lengte van knokkel tot vingertop en weer terug.



- 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).



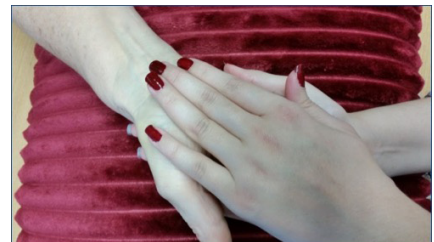
- 6 Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Maak zachte cirkels langs elke vinger door deze tussen uw vinger en duim te houden.
- 7 Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Houd een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim. Beweeg dan omlaag langs elke vinger en beweeg weer terug.

- 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.

