

# Namaste

Familieprogramma voor  
contact met mensen met dementie

## Handleiding voor het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis

VERSIE VOOR ZORGVERLENERS



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 zorgverleners. 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>Het Namaste-team</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>De Namaste-ruimte en wat er nodig is voor een sessie</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Een sessie in het Namaste Familieprogramma</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Voorbeelden van activiteiten</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Namaste in tijden van isolatie</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Namaste in de stervensfase</b>	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Bijlagen</b>	<b>23</b>
	1 Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma	23
	2 Voorbeeld wekschema Namaste Familieprogramma	24
	3 Persoonlijk profiel van de bewoner	25
	4 Levensgeschiedenis	27
	5 Gebruik van aanraking en eenvoudige massage	28

# Over deze handleiding

## 1

# Namaste

Deze handleiding over het Namaste Familieprogramma is voor zorgverleners in het verpleeghuis. Voor vrijwilligers, familieleden en andere naasten is er een eigen, verkorte handleiding beschikbaar.

Deze handleiding geeft je:

- inzicht in het doel, de inhoud en de effecten van het Namaste Familieprogramma voor verpleeghuisbewoners met gevorderde dementie en hun naasten;
- handvatten om praktisch met het Namaste Familieprogramma aan de slag te gaan.

### Waarom deze handleiding?

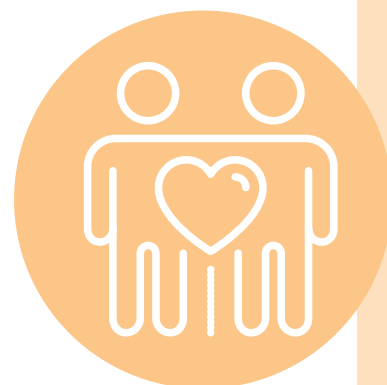
Voor mensen met dementie is het belangrijk om zich gehoord en gezien te voelen. Zoals voor ieder ander. Als de dementie vordert, wordt het moeilijker voor hen om initiatief te nemen, aansluiting te vinden bij anderen en zich te uiten. Andersom kan het ook voor de omgeving moeilijker zijn om die aansluiting te blijven maken. Persoonsgerichte zorg is erop gericht om iemand zich prettig en gewaardeerd te laten voelen, door aan te sluiten bij hoe die persoon is en wat hij of zij wil. Het Namaste Familieprogramma is ontwikkeld om persoonsgerichte zorg vorm te geven, zodat de zorg optimaal aansluit bij verpleeghuisbewoners met dementie.

### 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, doordachte en terugkerende structuur krijgen zij betekenisvolle activiteiten aangeboden die helpen om contact te maken, zoals extra huidverzorging of een handmassage. Het doel van die activiteiten is om contact te maken met de bewoner met dementie en zijn of haar levenskwaliteit te vergroten.

### Wat is het doel van Namaste?

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



## Belangrijke uitgangspunten van Het Namaste Familieprogramma

- Een persoonsgerichte zorgbenadering. Het is belangrijk om in te spelen op persoonlijke wensen en behoeften, en oog te hebben voor het individu.
- Een focus op comfort en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Hiermee zorg je voor mooie momenten, genieten en plezier.
- Regelmaat en frequentie: vaste momenten en een vaste programmastructuur, het liefst dagelijks. Hiermee zorg je voor voorspelbaarheid, houvast en structuur, en voor onderbreking van de dagelijkse sleur.
- Een huiselijke en gezellige sfeer: een kleine groep bewoners komt samen in een speciaal voor Namaste ingerichte huiselijke en rustige ruimte of een voor de sessie aangepaste huiskamer. Hiermee zorg je voor saamhorigheid, een gevoel van erbij horen in een ruimte met een fijne sfeer, zonder afleiding of storende prikkels.
- Samenwerking tussen medewerkers, vrijwilligers en familie in de vormgeving en uitvoering ervan. Hiermee speel je gericht in op individuele en persoonlijke behoeften en bevorder je onderling contact. Samen staan we sterker.



### Namaste Familieprogramma-toolkit

Om te helpen bij het opzetten en uitvoeren van het Namaste Familieprogramma in jouw verpleeghuis, hebben wij een Namaste-toolkit samengesteld. Naast deze handleiding vind je in deze toolkit een informatiebrochure voor familieleden, een handleiding voor de managers en teamleiders, een verkorte handleiding voor familieleden en vrijwilligers en andere benodigdheden. Je 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 deze website lees je ook meer over ons onderzoek naar de effecten van het Namaste Familieprogramma op de kwaliteit van leven van verpleeghuisbewoners met dementie en positieve zorgervaringen van hun naasten. Ook vind je hier een video die we hebben gemaakt over het programma. Er is een lange en korte versie beschikbaar van de video, met Nederlandse en Engelse ondertiteling. De video geeft in een paar minuten een goed beeld van wat het Namaste Familieprogramma inhoudt. De video is goed te gebruiken om (nieuwe) medewerkers, vrijwilligers en familie voor te bereiden op het Namaste Familieprogramma.

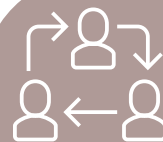
Er is een train-de-trainercursus beschikbaar voor medewerkers die graag kennis over Namaste op andere zorgprofessionals willen overbrengen. De Namaste-trainers worden in een database opgenomen, zodat we geïnteresseerden in een training naar hen kunnen doorverwijzen. Heb je hier interesse in? Stuur dan gerust een mailtje naar de projectleider van het UNC-ZH via: [namaste@lumc.nl](mailto:namaste@lumc.nl).

# Het Namaste-team

## 2

Als je het Namaste Familieprogramma in jouw verpleeghuis invoert, is een team en een taakverdeling nodig.

### Een Namaste-team samenstellen



Stel met elkaar een Namaste-team samen en verdeel de taken. Belangrijke punten om samen over na te denken zijn bijvoorbeeld:

- Wat moet er gebeuren voor de voorbereiding? Wie doet wat?
- Wat moet er gebeuren in de communicatie met collega's, vrijwilligers en naasten? Wie doet wat?
- Wie maakt de aparte Namaste-ruimte of de gewone huiskamer klaar voor de sessie? Wie brengt de bewoners daarheen?
- Wie is de Namaste-coördinator, dus wie kan en wil het programma coördineren (dat kunnen ook twee personen zijn)?
- Welke familieleden en vrijwilligers kunnen wij vragen om mee te helpen in de sessies? Hoe organiseren we de inzet van familie en vrijwilligers en wie coördineert dit? Doen we dat met een vast rooster of kunnen mensen zich per sessie inschrijven? Hoe gaan we om met aansturing, indeling en het verloop van vrijwilligers en familie?
- Welke afspraken moeten we vooraf maken over pauzes en hulp van collega's voor, tijdens en na de sessie? Dat gaat bijvoorbeeld ook over het afgeven van telefoons zodat telefoontjes door anderen kunnen worden beantwoord.

### Welke bewoners komen in aanmerking voor Namaste?

Bespreek samen met collega's en familie aan welke bewoners je het Namaste Familieprogramma aanbiedt. Is dat aan alle bewoners of alleen aan een bepaalde groep? Denk daarbij ook aan de doelstelling van meer comfort en plezier door gerichte aandacht te geven en betekenisvol contact maken. Bij het kiezen van bewoners voor wie het Namaste Familieprogramma passend kan zijn, is de belangrijkste vraag: verwacht je dat de bewoner en zijn of haar familie baat hebben bij het programma?

Bied je het programma aan alle bewoners aan, houd dan rekening met individuele voorkeuren en verschillen in mogelijkheden en behoeften van bewoners. De groepssamenstelling blijkt belangrijk voor 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.





## Klaar voor de start?

- Ga voor goud! Streef ernaar om dagelijks, het liefst tweemaal per dag, een Namaste-sessie van twee uur aan te bieden.
- Bedenk op welke tijden de dagelijkse Namaste-sessie het best gehouden kan worden. Structuur en voorspelbaarheid zorgen voor herkenning bij de bewoners en maken het voor jou makkelijker om bewust aandacht aan de bewoners te schenken.
- Maak een welkomstbord voor de Namaste-ruimte of voor op de huiskamerdeur als de sessie daar wordt gehouden.
- Maak naamkaartjes voor iedereen die meehelpt bij de Namaste-sessie. Gebruik een groot lettertype, zodat de namen goed leesbaar zijn voor de bewoners die nog kunnen lezen. Zet geen andere informatie op de naamkaartjes, zoals logo's en titels of functies.
- Noteer in het zorgleefplan van de bewoner dat hij of zij deelneemt aan het Namaste Familieprogramma.
- Vul voor elke bewoner een persoonlijk Namaste-profiel in of doe dit samen met de familie (zie bijlage 3). Maak daarbij gebruik van informatie uit het zorgleefplan en/of het levensverhaal (zie bijlage 4). Die informatie kun je gebruiken om de activiteiten zo goed mogelijk af te stemmen op de voorkeuren van de bewoner. Dat is vooral belangrijk als je met vrijwilligers of familieleden samenwerkt die niet alle bewoners goed kennen. Werk de profielen regelmatig bij en bespreek ze ook steeds met familie.
- Maak een weekschema met mogelijke activiteiten per sessie.
- Maak een Namaste-map klaar die je in de ruimte legt, met daarin:
  - de Namaste-handleiding;
  - het dag- of weekprogramma (zie bijlage 1 en 2).

## Wat is er nodig om de Namaste-sessie te leiden?



### De medewerker die de Namaste-sessie leidt, heeft een verantwoordelijke taak en:

- 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 te melden waarmee rekening moet worden gehouden;
- informeert familie en vrijwilligers die meedoen aan de sessie over de speciale behoeften van de bewoners;
- zorgt voor zo min mogelijk versturende prikkels, zoals een afwasmachine, televisie, airco enzovoort;
- 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 familie en vrijwilligers uit om mee te werken aan de sessie en laat zien wat zij kunnen doen;
- doet na afsluiting van de sessie de administratie: in het zorgplan van de bewoner verwerken wat in de sessie met hem of haar is gedaan.

# De Namaste-ruimte en wat er nodig is voor een sessie

## 3

De Namaste-sessies vinden bij voorkeur plaats in een speciaal daarvoor bestemde ruimte waar je de bewoners bij elkaar brengt. 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. Je 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. Familieleden, vrijwilligers en andere medewerkers 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. Je kunt ook gebruikmaken van geluiden uit de natuur.
- Zorg ervoor dat de ruimte een prettige geur heeft, bijvoorbeeld met een aromatherapieverdamper. 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.

Leg verder alles klaar wat er nodig is voor de activiteiten die je wilt doen tijdens de sessie en informeer je collega's dat de ruimte klaar is voor gebruik.



### Wat is er nodig voor een Namaste-sessie?

Voor de start van het Namaste Familieprogramma zijn niet veel bijzondere of dure spullen nodig. Vrijwel alles zal al in huis zijn. Kijk eerst eens naar het lijstje hierna. Wat heb je daarvan al en wat nog niet? Welke spullen of materialen zou je ook aan bijvoorbeeld collega's, familieleden of vrijwilligers kunnen vragen? Maak een wensenlijstje met wat je ook graag zou willen gebruiken voor een bepaalde activiteit, maar wat niet direct nodig is. Zorg ook voor een vaste opbergplek voor de Namaste-spullen, waar je ze steeds kunt opbergen na een sessie.



### Minimaal nodig voor het Namaste Familieprogramma

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



### 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



### *Ideën voor uitbreiding*

De volgende spullen kunnen een mooie uitbreiding vormen, maar zijn niet noodzakelijk aan het begin:

- Trolley om Namaste naar de bewoners te brengen
- Gordijnen of lamellen
- Planten
- Voorwerpen uit het verleden
- Mooie platen en schilderijen
- Dvd-speler met dvd's
- Beamer en videoscherm
- Uitbreiding van het muziekaanbod
- Levenschte poppen en knuffels
- Mooie prenten- of fotoboeken
- Boek met spirituele en religieuze teksten of gebeden



# Een sessie in het Namaste Familieprogramma

## 4

In bijlage 1 vind je een voorbeeld van een Namaste-sessie. Bedenk dat de structuur en de activiteiten tijdens een Namaste-sessie een middel vormen om je doel te bereiken: betekenisvol contact, comfort en plezier voor bewoners. Elke Namaste-sessie bestaat uit vaste onderdelen. Daarover gaat dit hoofdstuk.

### 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 als ze de ruimte binnenkomen en geef hun, als ze dat willen, de 'Namaste-ervaring'. Ook deze bewoners kunnen baat hebben bij de rustige, huiselijke omgeving en persoonsgerichte benadering.

Naasten die op bezoek komen, zijn altijd welkom in de Namaste-ruimte. Het is wel belangrijk dat zij aansluiten bij de sfeer en activiteit van dat moment, zodat die behouden blijven. Moedig bezoekers aan om mee te doen aan de activiteiten in de Namaste-sessie. Laat hun zien wat zij kunnen doen en stimuleer om het gewoon eens te proberen. Nodig hen, zeker als ze positief reageren, uit om vaker mee te doen. Zie je tijdens de sessie positieve effecten op bewoners? Wijs naasten en vrijwilligers daar dan op.

## Tips voor samenwerking met naasten en vrijwilligers



Voor een goede samenwerking met familie, vrienden 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 naasten 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 omgaan met hun veranderende naaste moeilijk zijn, en dat geldt ook voor zijn of haar verblijf in het verpleeghuis of dat hij of zij in een groep leeft. Wees begripvol en uitnodigend. Bied een luisterend oor als naasten het moeilijk hebben, bij voorkeur voor of na de sessie.



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



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



Besef dat naasten en vrijwilligers 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.



Informeel wat naasten en vrijwilligers wel of niet prettig vinden om te doen. Laat hen eventueel met simpele taken beginnen, bijvoorbeeld drankjes uitdelen.



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



Hang het Namaste-weekschema bij de deur of op het prikbord, en wijs naasten en vrijwilligers daarop.



Laat zien waar naasten en vrijwilligers kunnen vinden wat er nodig is voor de Namaste-sessie.



Zorg ervoor dat naasten en 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 naasten en vrijwilligers dat je hun bijdrage waardeert.



Sluit aan bij de voorkeuren van de naasten en vrijwilligers. Sommigen vinden het prettig als je duidelijk vertelt waarbij en wanneer hulp nodig is. Bijvoorbeeld: 'We zoeken iemand die op woensdag-middag tijdens de Namaste-sessie van 14.00-15.00 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 om dat open te houden. Vraag dan bijvoorbeeld: 'Wanneer zou u iets kunnen doen, om welke tijd en wat vindt u dan fijn om te doen?'



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



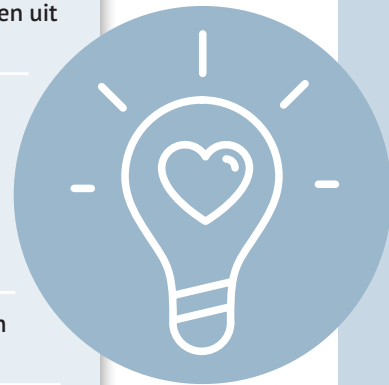
Maak eventueel een rooster voor de inzet van vaste vrijwilligers en naasten.

## Wat doe je wanneer een bewoner onrustig is?

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. Bespreek deze ook met naasten. 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.
- Blijft een bewoner ook na afloop van de Namaste-sessie heel onrustig, schakel dan een gedragsdeskundige of psycholoog in.
- Zijn er (te) grote verschillen tussen wat bewoners kunnen en nodig hebben? Overweeg dan aparte Namaste-groepen te maken.



### Namaste in 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. Je kunt er dan voor kiezen om bij deze bewoner Namaste in de eigen kamer aan te bieden. Je 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. Je kunt ook familie en vrienden tips geven om Namaste in de kamer van hun naaste aan te bieden.



# Voorbeelden van activiteiten

## 5

In dit hoofdstuk staan voorbeelden van activiteiten die je kunt inzetten 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. Je kunt daar dan elementen aan toevoegen om het 'Namaste te maken' voor betekenisvol contact. 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 je 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 kun je een hoofd-, hand- of voetmassage geven. Huid-op-huidcontact is belangrijk en helpt om dieper contact te maken. In bijlage 5 is 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 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 je 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 kun je een elektrische aroma-verdamper gebruiken. Als je die niet hebt, doe dan 2-3 druppels etherische olie in water in een spuitfles en sproei dat vervolgens in de kamer. Gebruik vanwege de veiligheid geen geurkaarsen.

Je 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 kunnen jullie 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. Maak ook gebruik van de informatie uit de persoonlijke profielen (zie bijlage 3). 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 kun je geluid van vogelzang of de zee afspelen. Ook kun je 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. Is er een muziektherapeut? Vraag die dan 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. 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 kun je 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 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 voor dan andere activiteit.

### *Muziek maken en zingen*

Naast muziek afspelen tijdens de sessie kun je 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 je 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 en naasten daarbij te laten helpen.

### *Levensverhaal of levensboek maken*

Vraag naasten om samen een levensboek of levensverhaal te maken met daarin de belangrijke gebeurtenissen, foto's, kaarten en dergelijke. Hierbij kun je bijlage 4 gebruiken. 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. Je 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. Vraag eventueel een fysiotherapeut om advies.

### *Breng buiten naar binnen*

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 kun je activiteiten of voorwerpen inzetten die met feestdagen of bepaalde rituelen te maken hebben. Wees er op bedacht dat sommige bewoners de neiging hebben 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 kun je 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.



# Namaste in tijden van isolatie

## 6

Om infectieziekten en virussen zoals COVID-19 of het norovirus aan te pakken en verdere besmettingen te voorkomen, kan het gebeuren dat afdelingen of hele verpleeghuizen tijdelijk in isolatie moeten. Dat heeft ook invloed op het Namaste Familieprogramma. Daarom een aantal tips waarmee je het programma in zo'n situatie in een aangepaste, veilige 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

## 7

Namaste kan ook veel meerwaarde hebben in de stervensfase van een bewoner. Dit geldt zowel voor de bewoner zelf als voor de naasten. Laat het programma aansluiten bij wat jouw organisatie al doet in deze fase, en bij de richtlijnen en afspraken die worden gehanteerd. Zo voorkom je overlap of verwarring.

De stervensfase kan zich aankondigen als iemand niet meer reageert op de activiteiten die je aanbiedt, als hij of zij 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 erbij 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 rustige 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 heeft bewust familie in de naam. Het is een programma voor mensen met dementie, maar ook voor en door de familie en andere 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 hun handvatten als zij in deze fase ook nog wat voor hun naaste willen doen.

- Probeer ervoor te zorgen dat een medewerker die vertrouwd is voor de bewoner of familieleden hen opvangt als ze op bezoek komen bij hun naaste in deze fase, of hen anders vlak nadat ze er zijn komt begroeten.
- Zorg ervoor dat er elk uur gevraagd wordt aan de aanwezigen of zij iets te eten of drinken willen, pauze nodig hebben of vragen hebben. Als familieleden aan het waken zijn, vraag hen dan of ze willen dat er steeds iemand komt of dat ze dit juist niet willen, want de behoeften kunnen verschillen.
- Het stervensproces kan beangstigend zijn voor de familie. Leg de familie goed uit wat er gebeurt en waarom. Familieleden hebben vaak geruststelling nodig dat hun naaste niet lijdt. Als jij hier zelf niet voldoende kennis over hebt of ervaring mee hebt, vraag dan hulp aan een collega die dit wel heeft of vraag de arts om hierover met de familie te praten.
- 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 laat ook weten 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, en anderen juist dat het ook niet gek is als zij deze emoties op dat moment niet ervaren. Iedereen rouwt op zijn eigen manier, en dat mag ook allemaal, maak dat ook duidelijk aan de 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 verslikkingsgevaar.
- Houd steeds aandacht voor hoe de bewoner reageert op wat jijzelf 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.



# Bijlage 1 Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma

## 8

In deze bijlage staan enkele suggesties voor een typische Namaste-dag. Seizoenen, medewerkers en bewoners veranderen en hier moet je respectvol op inspelen. Het is daarom 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 worden er continu drinken en lekkere snacks aangeboden. De vaste elementen zijn bewuste onderdelen van het Namaste Familieprogramma. Deze ondersteunen het bieden van houvast en structuur, helpen 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 2 Voorbeeld weekschema 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)
Herinneringsdoos	Breng buiten naar binnen	Prentenboek bekijken of krant voorlezen	Tastmaterialen of inzet levensechte pop of knuffel	Seizoensgebonden activiteiten	Voorlezen poëzie of een verhaal	Religie (voorlezen uit gebedenboek, kerk-tv)
Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Bedanken voor komst	Nostalgische film
<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)	Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn)
					Massage (hand/voet)	
	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



## Bijlage 3 Persoonlijk profiel van de 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, gehoorstoestel, enzovoort)

Aandachtspunten in prikkelverwerking

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

#### VOORKEUR

Geluid / Muziek

Aanraking *(Omcirkel)*

HANDEN ARMEN HOOFD SCHOULDERS VOETEN BENEN

Smaak

Zien

Geur

#### AFKEUR

Geluid / Muziek

Aanraking *(Omcirkel)*

HANDEN ARMEN HOOFD SCHOULDERS 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**

---



---



---



---



---



---

## Bijlage 4      Levensgeschiedenis

*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 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

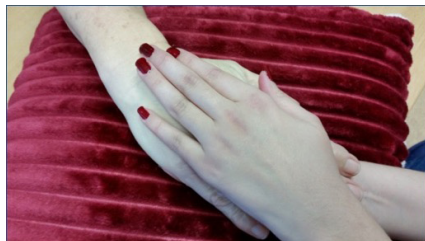
Hieronder beschrijven we een aantal suggesties voor het geven van een handmassage. Er zijn natuurlijk meerdere manieren om een handmassage te geven. Pas uw techniek aan de persoon en situatie aan.

#### 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.

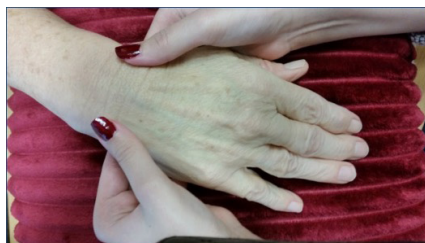


- 3 Laat daarna de hand van uw naaste op uw handpalm rusten, terwijl u de rug van de hand zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.

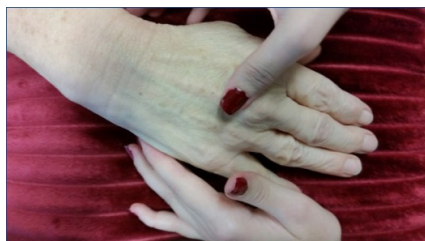
- 4 Rug van de hand: ondersteun de hand met de vingers van uw beide handen. Hierdoor hebt u uw duimen vrij om de rug van de hand te masseren.



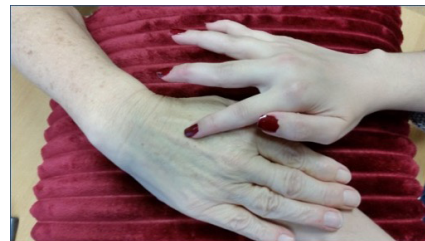
- 5 Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.



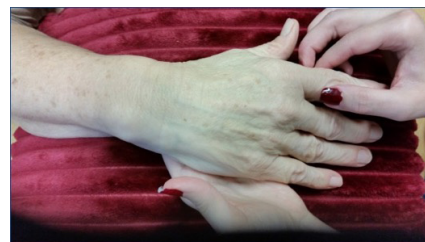
- 6 Rug van de hand: strijk met uw duimen over de rug van de hand.



- 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.

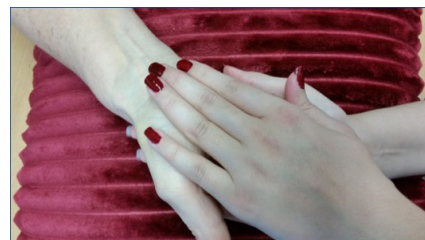


- 9 Vingers: gebruik één hand om de handpalm te ondersteunen. Neem vervolgens een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim en draai rondjes langs de hele lengte van knokkel tot vingertop en weer terug.



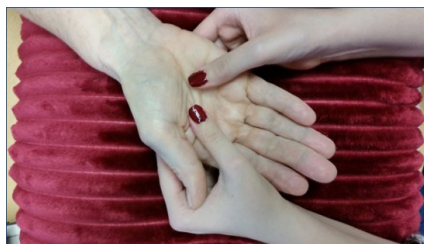
- 10 Vingers: ga terug naar de vinger waarmee u in de vorige stap begon en druk zachtjes en beweeg vervolgens van de knokkel tot de vingertop en weer terug. Trek niet aan de vinger en er mogen geen beentjes kraken.

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

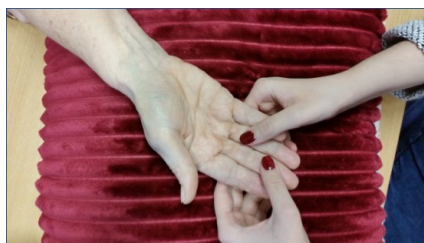


## Herhaal de stappen maar dan voor de palm van de hand

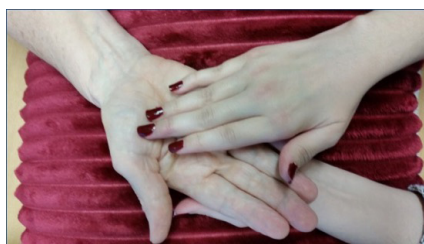
- 1 Laat de hand van uw naaste op uw handpalm rusten, terwijl u de handpalm zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.
- 2 Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.
- 3 Handpalm: wrijf zachtjes met uw duimen over de handpalm.



- 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).



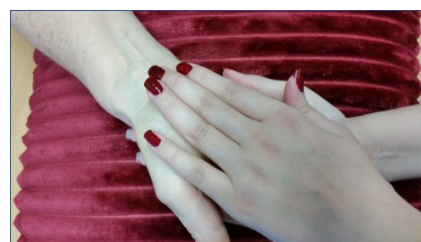
- 6 Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Maak zachte cirkels langs elke vinger door deze tussen uw vinger en duim te houden.
- 7 Vingers: herhaal wat u eerder hebt gedaan. Houd een voor een de vingers tussen uw wijsvinger en duim. Beweeg dan omlaag langs elke vinger en beweeg weer terug.

- 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.

