



Universitair Netwerk
voor de Care sector
Zuid-Holland

Training Namaste Familieprogramma voor contact met mensen met dementie

Voor in het verpleeghuis

Dr. Hanneke Smaling

2021



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

Mensen met gevorderde dementie:

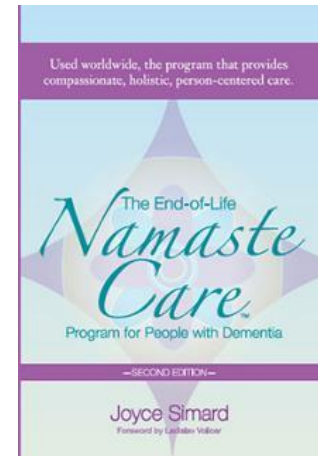
- kunnen niet meer deelnemen aan de regulier aangeboden activiteiten
- laten vaak onbegrepen gedrag zien, dat ontstaat door onvervulde behoeften
- Ontbreken van betekenisvol contact, kans op isolement
- Door de ziekte: initiatief ontbreekt, communicatieproblemen
- Familie kan zich machteloos voelen
- Huidig aanbod aan psychosociale interventies (bijv. snoezelen):
 - passen niet bij ieders stijl
 - geen rol voor familieleden
 - niet altijd geschikt voor mensen met gevorderde dementie en/of onbegrepen gedrag



Succes met zorgprogramma 'Namaste Care' in het buitenland



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



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

Het Namaste Familieprogramma



Gericht op kwaliteit van leven en comfort

Contact staat centraal:

- Persoonlijke verzorging als *zinnvolle activiteit*
- Samen iets doen, Aanraking

Huiselijke ruimte, samen met andere bewoners

Eenvoudige middelen (crèmes, dekens, muziek, eten en drinken)

Geen extra personeel, maar andere manier van werken

Met familie en vrijwilligers!



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



4. Sensorische stimulatie (aanraking, gehoor, zicht, geur, smaak)

- Muziek, kleur, aanraking en massage, aromatherapie, lekkere snacks



5. Betekenisvolle activiteiten

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

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

Voor wie / wanneer?

Personen met (ver)gevorderde
dementie

Die niet langer deel kunnen nemen
aan reguliere activiteiten (bijv.
door onbegrepen gedrag)

Familie en vrijwilligers



Namaste Familieprogramma in NL



Onze video:

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

Namaste bij de Heemhof, Atlant:

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



Studies gedaan in UK, USA en Australië

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

Studie gedaan in NL

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



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



Meer informatie over de bevindingen van onze Namaste-studie:

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

Meer informatie over internationale studies naar Namaste Care:

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

Ter inspiratie: Namaste Care in Londen (UK)



Namaste Care in Oost-Londen:
https://youtu.be/7eQjAr_B-4Q

Namaste Care in de thuissituatie:
<https://youtu.be/IQ8iKHdqv4Q>

Namaste Care bij de Jawa Group:
<http://www.jawagroup.co.uk/>



Hoe ziet een 'Namaste dag' eruit?

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



Streven:

Dagelijks programma, 2x per dag 2 uur

Voorbeeld dagschema Namaste



10.00 - 12.00

Persoonlijke begroeting

Check comfort & pijn

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

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

Activeren (vrolijke muziek, stimulerende activiteit)

Bedanken voor deelname en persoonlijk afscheid

13.30 - 15.30

Persoonlijke begroeting

Check comfort & pijn

Bewegen op muziek

Voetbad

Natuurfilm kijken

Bedanken voor deelname en persoonlijk afscheid

Dranken en snacks worden gedurende de sessie aangeboden

A large, elegant handwritten signature in black ink, followed by the word 'Menu' written in a cursive script.

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



Wat is er minimaal nodig?



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

Gebruik geen handschoenen!



(tenzij het nodig is i.v.m. infectiegevaar/hygiëne)

Begroeting

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

Comfortabel zitten

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

Plezierige activiteiten



Passend bij de persoon



Ontspanning vs stimulering

Voorbeelden



Dranken en snacks

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

Afsluiting

- Bedank elke bewoner persoonlijk voor de aanwezigheid in de sessie

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



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

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

Er zijn handleidingen beschikbaar ter ondersteuning van de training;

- Een versie voor zorgverleners
- Een versie voor management en teamleiders
- Een versie voor naasten en vrijwilligers

via de websites van het UNC-ZH en Namaste Care International:

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

Deze training werd mede mogelijk gemaakt door subsidies van:



Programma Memorabel, project 733050302





Universitair Netwerk
voor de Care sector
Zuid-Holland

Bedankt voor uw aandacht

Dr. Hanneke Smaling:
namaste@lumc.nl