



Universitair Netwerk
voor de Care sector
Zuid-Holland

Namaste Familieprogramma

Training – Vrijwilligers

Dr. Hanneke Smaling

2021



OEFENING (5 min)

- Vorm een duo met uw buurvrouw/-man
- Vertel kort iets over jezelf
 - Wie bent u?
 - Waarom doet u mee?
 - Ervaring met dementie?
- Stel uw buurvrouw/-man aan de groep voor

- ✓ Kennis van symptomen van dementie
- ✓ Handvatten voor omgang met mensen met dementie
- ✓ Begrijpen hoe het voelt om met dementie te leven
- ✓ Kennis van aannames rondom dementie
- ✓ Weten wat het Namaste Familieprogramma inhoudt
- ✓ Zelfstanding Namaste sessies kunnen aanbieden

- Maak subgroepjes
- Lees met de groep de 9 stellingen samen door en beslis of jullie het wel of niet met de stellingen eens zijn.
 - Er is GEEN tijd voor uitgebreide discussies, beslis samen of je het wel of niet met de stelling eens bent!

Dementie omvat meer dan alleen geheugenverlies

Eens of oneens?

De symptomen van dementie omvatten o.a.:

- Geheugenproblemen
- Problemen met dagelijkse taken
- Desoriëntatie
- Verwarring
- Problemen met communicatie en redenering
- Problemen met herkenning en perceptie



Dementie is een progressieve aandoening en de symptomen zullen geleidelijk erger worden

Dementie hoort bij het normale verouderingsproces

Eens of oneens?

- Dementie is een groep symptomen die optreedt wanneer de hersenen door specifieke ziekten worden getroffen
- De ziekten die onder dementie vallen, zijn bijv. de ziekte van Alzheimer en Vasculaire dementie
- In Nederland hadden in 2017 ruim 270.000 mensen dementie. Dit cijfer stijgt jaar na jaar
- De meeste oudere mensen krijgen geen dementie
- Dementie komt vaker voor bij oudere mensen, maar treft zeker ook jongere mensen

**Dementie is een levende dood –
geleidelijk vervaagt de persoon totdat
ze niet meer zijn dan een lege huls**

Eens of oneens?

<https://www.youtube.com/watch?v=dmOF--dat7w>



Ondanks het
verlies van
vaardigheden
bij dementie,
is de persoon
er nog steeds

**Iedereen die in contact komt met een
persoon met dementie, beïnvloedt
hoe de persoon zich voelt en hoe hij/zij
zich staande houdt**

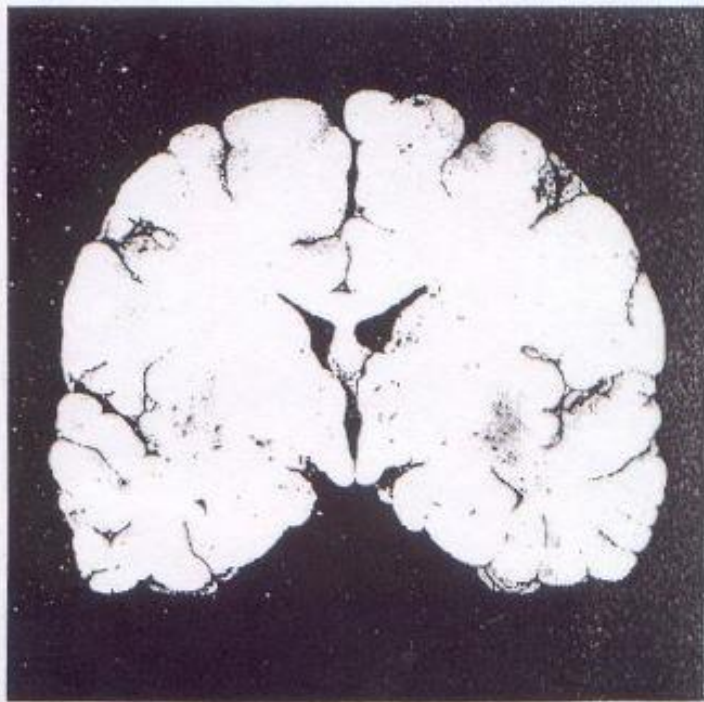
Eens of oneens?

Zonder iets te doen, kunnen we een negatieve impact hebben op mensen met dementie, bijv. als we ze negeren, over hun hoofd praten of ongeduldig zijn. Hierdoor kan de persoon zich bang, gestrest en in de war voelen.

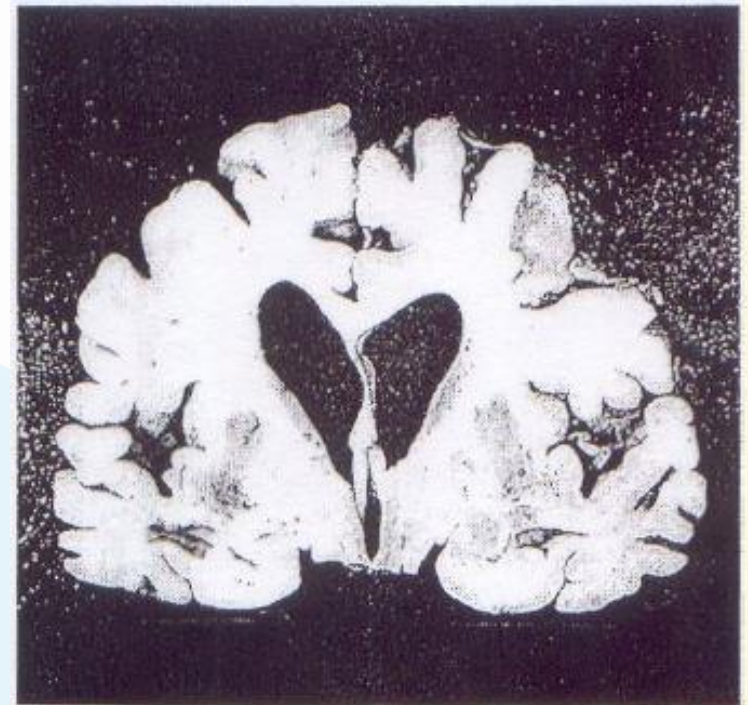
Wanneer we warmte en vriendelijkheid tonen en duidelijk communiceren, kunnen we iemand helpen zich veilig te voelen en te begrijpen wat er gebeurt. Mensen kunnen meer meekrijgen van wat we zeggen dan we soms denken, zelfs als ze moeite hebben om zichzelf te uiten, of juist overschat worden.

Mensen met dementie maken vaak fouten omdat ze niet hard genoeg proberen

Eens of oneens?



Gezond brein



Brein van iemand met
vergevoerde Alzheimer

“Probeer te begrijpen hoe moeilijk het voor ons is ... Wij moeten het doen met ontbrekende stukjes waarvan de buitenwereld niet kan zien dat ze missen.”

Christine Bryden, persoon met dementie

**Een ongeschikte omgeving kan
problemen veroorzaken voor mensen
met dementie**

Eens of oneens?



Door problemen met het waarnemen, kunnen mensen met dementie problemen hebben met het begrijpen van hun omgeving.

- Gedimde verlichting
- Drukke patronen op tapijten, gordijnen, behang, enz.
- Schaduwen en reflecties
- Plotselinge veranderingen in vloeren (bijv. donker tapijt)
- Gebrek aan contrast (bijv. kamer, toilet en wc-bril dezelfde kleur)
- Te veel lawaai / te veel mensen
- Gebrek aan signalen
- Onbekendheid



Een 'onbehulpzame' omgeving veroorzaakt onnodige problemen en stress



Dementie brengt schande over de familie

Eens of oneens?

“Mijn twee broers hebben nooit verteld dat mama deze ziekte heeft ... ze schaamden zich ervoor.”

Prabhakant Patel, zijn moeder had dementie

Mensen met dementie misdragen zich vaak opzettelijk

Eens of oneens?

- Gedragsverandering komt veel voor bij dementie en is vaak een signaal, waarmee de persoon met dementie probeert aan te geven dat hij of zij iets onprettigs ervaart.
- Er is bijna altijd een reden voor het gedrag – bijvoorbeeld pijn of ander ongemak, onbegrip, een verwarrende omgeving etc. Zodra we begrijpen wat er aan de hand is, kunnen we het aanpakken.
- Als we niet direct weten wat te doen door het gedrag van een persoon met dementie, is het essentieel om te proberen te begrijpen wat de persoon voelt en wat er vanuit zijn/haar gezichtspunt gebeurt.

**Mensen met dementie hebben ons
nodig om te proberen te begrijpen
wat zij denken en voelen**

Eens of oneens?

- Leven met de symptomen van dementie veroorzaakt vaak gevoelens zoals stress, angst, frustratie en een slecht humeur.
- We moeten ervoor zorgen dat we de zaak niet erger maken - bijvoorbeeld iemand laten schrikken omdat we niet hebben uitgelegd wat we doen.
- We moeten op de hoogte zijn van de gevoelens van mensen.

We maken dingen erger voor mensen met dementie als we ...



- het gevoel van controle van de persoon wegnemen
- ze niet de hulp, uitleg, geruststelling of herinneringen geven die ze nodig hebben
- hen negeren
- behandelen alsof ze slecht, dom, kinderlijk, hinderlijk of op één of andere manier minder menselijk zijn
- hun gevoelens afwijzen
- te snel praten, teveel vragen stellen of teveel tegelijk zeggen
- over het hoofd van de persoon praten
- geen keuze bieden
- de omgeving te luidruchtig, druk of anderszins verwarrend laten worden

We kunnen iemand met dementie helpen door ...



- De gevoelens van de persoon op te merken en erop reageren
- Rustig en niet gehaast zijn
- Duidelijk uitleggen wat de persoon moet weten
- Tijd nemen om te luisteren en communiceren, met warmte, vriendelijkheid en empathie
- Een beetje meer te weten over de persoon en gebruik te maken van deze informatie in het contact
- Herkennen van de lichamelijke behoeften van de persoon - bijv. honger, dorst, pijn
- Sociale en culturele behoeften te erkennen – bijv. de naam gebruiken zoals de persoon bekend wil staan, met respect en waardigheid
- Ondersteuning van de persoon om de omgeving zo gunstig mogelijk te maken - bijv. goede verlichting, een zichtbare klok, duidelijke tekens indien nodig

<https://samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod>

- Algemene cursus dementievriendelijk met 4 casussen
- Specifieke cursus voor vrijwilligers



Wim speelde trompet in een jazzband en had veel vrienden. Zijn zoon Jan heeft hem in huis genomen en zorgt nu voor hem. De thuiszorg komt langs omdat Wim incontinent is. Wim reageert nergens op en zit met voorovergebogen hoofd in een stoel. De kamer ruikt naar urine en is vies. Jan ziet er moe en ongelukkig uit, maar verwelkomt je in zijn huis en is blij dat je voor zijn vader langskomt.

Wat is jouw plan voor de tijd die je met Wim doorbrengt?

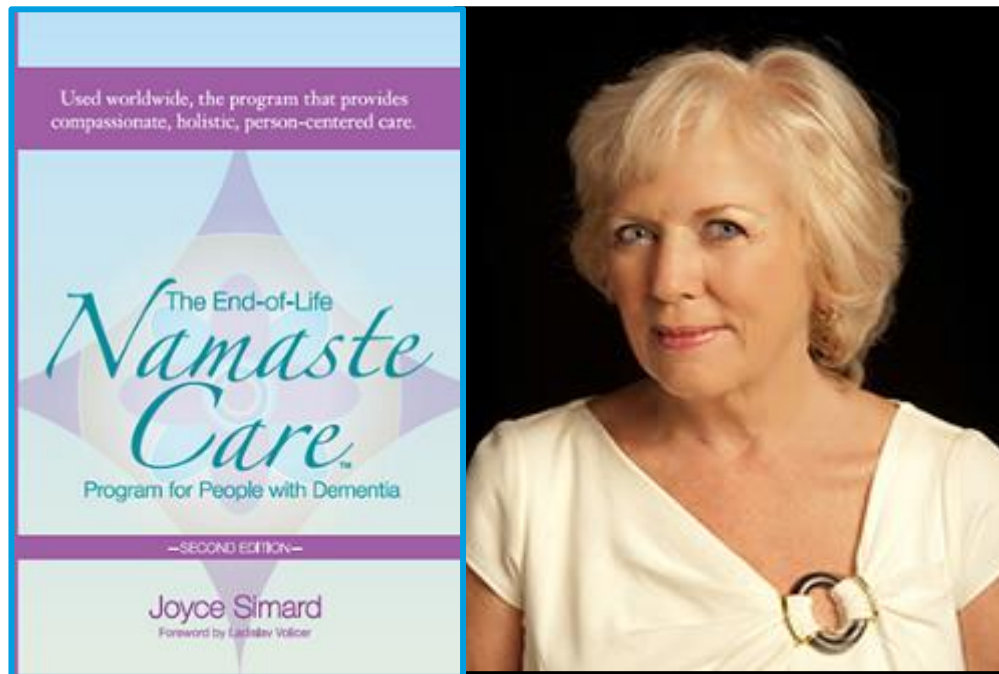
Sven komt uit Litouwen en was een actieve sportman. Hij speelde tennis, voetbal en deed aan skiën. Op jouw 1e bezoek duurt het heel lang voor de deur open wordt gedaan. Sven begrijpt niet wie je bent en wat je komt doen. Je hoort een schreeuw uit de flat komen, waar iemand de afwas aan het doen is. Sven draait zich om en loopt de gang in. Halverwege de gang opent hij de deur naar de wc en zegt in gebroken Nederlands "ga zitten". Rechts zie je de deur naar de woonkamer waar een grote hond op een kled naar je ligt te kijken....

Wat vind je van deze situatie? Wat ga je doen?

Jopie is 87 en heeft het grootste deel van haar leven als conductrice bij de NS gewerkt. Ze geeft bij jullie ontmoeting aan dat 'ze niet meer de persoon is die ze was'. Als ze aan het vertellen is, raakt ze steeds de draad van haar verhaal kwijt en wordt dan gefrustreerd. Als het weer gebeurt, schreeuwt ze naar je en begint te vloeken. Het valt je op dat er veel foto's in de woonkamer staan met mensen.

Hoe reageer je op het schreeuwen en vloeken van Jopie? Wat voor dingen kan je proberen om Jopie te steunen? Wat vind je ervan dat je over 2 dagen weer bij haar langs moet?

Het Namaste Familieprogramma



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

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)

- Afname agitatie, agressie, slaapzucht en loomheid bij persoon met dementie
- Naasten meer tevredenheid; bezoeken makkelijker als persoon met dementie meer tevreden was
- Waardering voor vrijwilligers
- Naasten gaven zich op als vrijwilliger

Onderzoek

- 10 sessies van ongeveer een uur in max 4 wk
- Naaste: vragenlijst en interview
- Vrijwilliger: interview en registratielijsten

Pilot studie Nederland

- Ervaringen met programma in kaart brengen
- Evalueren of het iets is om in NL op grotere schaal aan te bieden
- Ervaringen NL en UK vergelijken

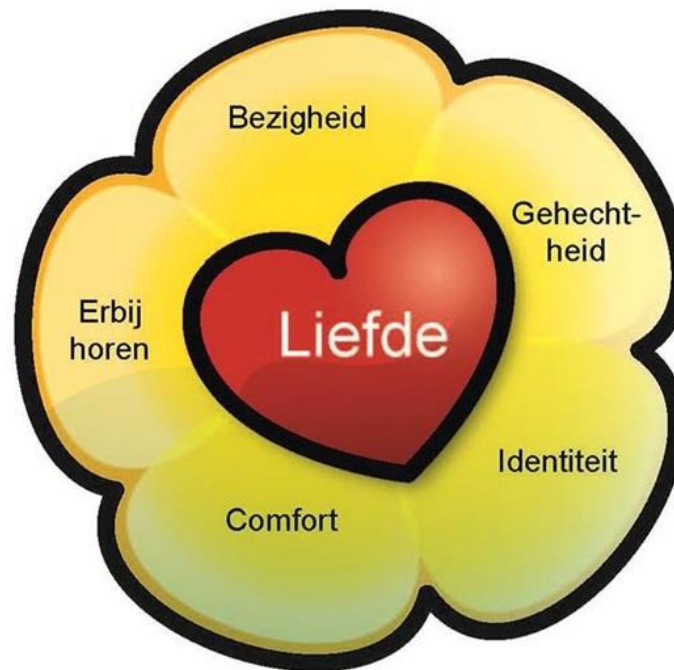
- Greet is 84 jaar. Ze leeft al 8 jaar met de ziekte van Alzheimer. Ze kan niet meer lopen, maar soms maakt ze geluiden. Het grootste deel van de dag brengt ze door in bed.
- Hans heeft dementie en wordt aan de eettafel 'geparkeerd'. Hij geeft af en toe een schreeuw, maar zijn vrouw weet niet waarom. Als hij niet kalmeert, dan sluit zij de keukendeur en gaat in de woonkamer zitten.
- Emma wordt elke ochtend in de woonkamer voor de tv gezet waar ze doelloos naar staart tot ze 's avonds weer naar bed wordt gebracht. Ze is stil.

- Is dit kwaliteit van leven?
- Wordt er bij 1 van de 3 tegemoet gekomen aan hun behoeftes?
- Krijgt iemand betekenisvolle activiteiten aangeboden?
- Wat zou je anders doen?

Wat mensen met dementie nodig hebben (Tom Kitwood)

Tijd betekenisvol doorbrengen

Een maatje hebben



Veilig en geliefd voelen

Als uniek persoon worden gerespecteerd

Mentaal en fysiek ontspannen,
zonder pijn

Wat iedereen over het Namaste Familieprogramma moet weten



- Het gaat om kwaliteit van leven geven aan mensen met gevorderde dementie
- Het draait om contact maken, o.a. via de zintuigen
- Het doel is comfort en plezier

[Video UNC-ZH: https://youtu.be/Bv4oJJ8f25w](https://youtu.be/Bv4oJJ8f25w)

Ter inspiratie:

Namaste Familieprogramma in verpleeghuis

De Heemhof, Atlant:

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

Hoe ziet een 'Namaste sessie' eruit?



1. Klaarmaken van ruimte / spullen klaarzetten
2. Begroeting
 - Stel jezelf elke sessie voor en geef aan wat je komt doen
3. Comfortabel zitten/liggen
 - Extra deken, kussen, comfortabele stoel, (rol)stoel verstellen, etc.
 - Controleren op aanwezigheid van pijn
4. Dranken en snacks
5. Activiteiten
6. Afsluiten sessie

Mogelijke activiteiten:

- Extra persoonlijke verzorging (wellness/spa)
- 'Tast-object'
- Foto's bekijken



[Alive inside \(met ondertiteling\)](https://www.youtube.com/watch?v=UIWBmUUutLo)

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



Ter inspiratie:

Samen zingen (voor wie dat leuk vindt om te doen) is ook een goede manier om contact te maken en mensen te activeren. Dat kan in groepen, maar ook heel goed 1-op-1 worden gedaan. In het filmpje ziet u ook voorbeelden van muziek.

<https://www.youtube.com/watch?v=jyc4MnN1fY8>

Mogelijke activiteiten



Handmassage geven: hoe doe je dat?



Casussen: wat zou je doen op de 1e sessie?



- Patrick: <https://www.youtube.com/watch?v=dmOF--dat7w>
- Roan: <https://www.youtube.com/watch?v=oDPXXjgnde8>
- Leo: <https://www.youtube.com/watch?v=q1rptEiPD-I>
- Niek: <https://www.youtube.com/watch?v=CFfvEEOP17Y>

- Bied activiteiten aan die passen bij de persoon
 - Niet verplichten of dwingen, wel 'gezonde aansporing'
 - Kijk goed of stimulerende of juist rustgevende activiteiten nodig zijn
 - Houd er rekening mee dat niet iedereen 1 uur actief kan zijn!
- Blijf alert op hoe men op de activiteiten reageert
 - Stop als men het niet prettig vindt
 - Stop als je ziet dat iemand te vermoeid raakt
 - Soms betekent dit iemand even 'met rust laten' of niet de gehele sessie volmaken
 - Vergeet de naaste(n) niet

Hoe kun je zien of iemand iets niet prettig vindt of vermoeid raakt als men niet meer kan praten?

- Doe geen huishoudelijke klusjes → bij blijvende verzoeken melden aan coördinator.
- Betreed niet zomaar andere ruimtes in huis zonder toestemming te vragen. Onthoud dat je een gast bent.
- Geef nooit medicatie en bedien geen medische apparatuur.
- Je mag nooit alleen in huis zijn met de persoon met dementie.
- Indien de persoon met dementie valt, zorg dat die dan zo comfortabel mogelijk is zonder hem/haar teveel te bewegen.
 - Bel de naaste of (indien naaste onbereikbaar is) de huisart(senpost).
 - In geval van acute nood en/of een levensbedreigende situatie: bel een ambulance.
- Als de persoon met dementie onwel of van streek raakt, bel dan eerst de naaste of de huisart(senpost).
 - In geval van acute nood en/of een levensbedreigende situatie bel een ambulance.

- Geen hulp geven bij toiletteren en wassen.
- Accepteer, gebruik en leen nooit spullen van de persoon met dementie voor persoonlijke doeleinden.
- Neem geen geld of cadeaus aan.
- Geen testament of andere documenten inzien en/of ondertekenen.
- Geef nooit jouw contactinformatie: contact loopt via de coördinator.
- Meld incidenten en/of (potentieel) gevaarlijke situaties.
- Geef geen medisch advies.
- Neem bij twijfel altijd contact met de coördinator op.

- Vrijwilligersovereenkomst tekenen
- VOG aanvragen
- Intervisie bijeenkomst en telefonisch evaluatiemoment inplannen
- Uitreiken map met handleiding en starterskit Namaste
- Evaluatie training

Bedankt voor uw aandacht!



Meer informatie?

Dr. Hanneke Smaling
h.j.a.smaling@lumc.nl
namaste@lumc.nl

LUMC, afdeling PHEG
Namaste Care International