



Thuis in het Verpleeghuis
Waardigheid en trots op elke locatie

Namaste Familieprogramma: Meer kwaliteit van leven voor mensen met gevorderde dementie



Wat kun je doen om het leven van verpleeghuisbewoners met ernstige dementie zo aangenaam mogelijk te maken? Wat kun je ze bieden als ze niet meer aan de reguliere activiteiten kunnen meedoen? Het Namaste Familieprogramma geeft handvatten. Een aantal zorgorganisaties deed mee aan een onderzoek naar de effecten van het programma. Met succes. Het ontstaan van Namaste en de bevindingen van het recente Nederlandse project stonden centraal op het symposium 'Zorgen voor verpleeghuisbewoners in de laatste levensfase' van het Universitair Netwerk voor de Care sector Zuid-Holland (UNC-ZH).

Onderzoeker Hanneke Smaling: 'Bewoners die aan het Namaste Familieprogramma meedoen zijn minder agressief, meer ontspannen en bloeien op.'

Meedoen aan de club

‘To help people live, not just exist’, is het credo van de Amerikaanse Joyce Simard. Ze is de grondlegger van Namaste Care, een zorgprogramma voor mensen met dementie in een vergevorderd stadium. Het programma richt zich op het maken van contact. Dat kan via de zintuigen, en het herleven van herinneringen. Het biedt extra aandacht in een vaste structuur. Joyce ontwikkelde Namaste Care in de praktijk. ‘Als activiteitenbegeleider zag ik de populatie van verpleeghuizen veranderen. Steeds meer bewoners hadden een vorm van geheugenverlies. Ook viel het me op dat bewoners die aan activiteiten meededen, gelukkiger en meer betrokken waren. Er waren minder valincidenten, minder ruzies en minder bewoners vielen zomaar in slaap.’ Ze organiseerde een club, waar bewoners ’s ochtends en ’s middags aan activiteiten konden deelnemen. Het effect was groot: de levenskwaliteit nam toe, het medicatiegebruik nam af. ‘Totdat ik zag dat een steeds groter deel van de bewoners niet meer kon meedoen aan de club. Met als gevolg dat deze bewoners alleen nog “existeerden”, ze leefden niet! Toen is Namaste Care ontstaan.’

Liefhebbende aanraking

‘Ieder aspect van Namaste eert de bewoner’, vertelt Joyce. Twee uitgangspunten zijn daarbij van groot belang:

- De kracht van een liefhebbende aanraking
- De kracht van een warme en sfeervolle omgeving

Namaste is ontstaan in de Verenigde Staten, maar wordt nu al in 10 landen aangeboden. Ook in Nederland. ‘Wat zijn zinvolle activiteiten voor mensen met gevorderde dementie?’, vraagt een van de aanwezigen. ‘Het zijn de activiteiten van het dagelijks leven’, antwoordt Joyce. ‘Iemands gezicht wassen, maar dan heel zacht en teder, en vervolgens een herkenbare crème gebruiken. In Amerika bijvoorbeeld gebruikte vroeger vrijwel iedereen Pond’s cream. Of liefkozend de haren kammen of samen foto’s of plaatjes kijken. En voortdurend drankjes aanbieden, want mensen met dementie drinken vaak te weinig.’ ‘En hoe vaak moeten we die activiteiten dan aanbieden?’ ‘Mijn uitgangspunt is 7 dagen per week, ’s ochtends en ’s middags. Want dementie heb je ook 7 dagen per week. Maar ik beseft dat dat lastig is. Doe het zo vaak je kunt.’ ‘En hoe leer je mensen Namaste Care te beoefenen?’ ‘Doe het ze voor, oefen samen in de praktijk.’

Meelevende cultuur

Ook in het Verenigd Koninkrijk gingen 6 verpleeghuizen met Namaste Care aan de slag. Jo Hockley van de University of Edinburgh en Min Stacpoole van St Christophers Hospice uit Londen vertellen over het onderzoek dat zij uitvoerden. ‘We wilden de levenskwaliteit verbeteren van mensen die niet meer communiceerden, die bedlegerig waren, die eigenlijk buitengesloten waren van de gemeenschap.’ Ze concludeerden dat Namaste Care echt kan helpen de levenskwaliteit te verbeteren. ‘Namaste uit zich in meer rust en kalmte, minder ongewenst gedrag. Zorgverleners ervaren dat ze écht contact hebben met de Namaste-bewoners.’ Ook de naasten zijn positief. ‘Een dochter beschreef het verschil in focus als ze haar moeder bezocht. Ze kamde haar

haar, ze keken samen naar oude foto's. Ze kon makkelijker tijd met haar moeder doorbrengen en voelde een sterkere verbinding. Een andere dochter masseerde de handen van haar moeder en plotseling begon haar moeder ook haar hand te masseren. Die wederkerige communicatie was heel bijzonder, want dat was al lang niet meer gebeurd.' Natuurlijk kwamen ze ook uitdagingen tegen.

'Om Namaste te laten slagen zijn sterke leiders en adequaat personeel nodig. Ook vraagt Namaste om een cultuurverandering. In de huizen waar Namaste succesvol is, ontwikkelde zich gaandeweg een steeds sterkere meelevende cultuur.'

Positief effect

Hanneke Smaling, postdoc-onderzoeker van het Namaste Familieprogramma bij Amsterdam UMC, sluit het plenaire programma af. Ze legt uit dat het onderzoek zich zowel richt op het effect van het Namaste Familieprogramma op de kwaliteit van leven van mensen met gevorderde dementie als op de zorgervaringen van familie en andere naasten. Ook worden de kosten van het programma meegenomen. 'Het onderzoek is nog niet helemaal afgerond, nog niet alle data zijn geanalyseerd. Toch kunnen we nu al concluderen dat het Namaste Familieprogramma een positief effect heeft op de kwaliteit van leven van de bewoners. Vanaf 3 maanden zien we minder tekenen van pijn en ongemak, de bewoners ogen comfortabeler. Dit krijgen we ook terug uit de interviews met verzorgenden en vrijwilligers die de Namaste-groepen begeleiden. Ze zijn enthousiast en zien positieve resultaten. Bewoners zijn minder agressief, meer ontspannen en bloeien op.'

Vaker op bezoek

Voor familieleden geldt dat ze geen directe meerwaarde van het Namaste Familieprogramma ervaren voor zichzelf, wel voor hun vader, moeder of partner met dementie. 'We zien ook op andere gebieden positieve effecten', zegt Hanneke. 'Familieleden komen vaker op bezoek en doen ook meer met hun naaste als ze er zijn. En ze voelen zich beter als ze zien dat hun naaste geniet van het Namaste Familieprogramma. Ze laten hun naaste met een geruster hart achter.' Overigens lukt het maar deels om naasten bij de sessies te betrekken. Dat heeft verschillende redenen. 'Sommige naasten komen bewust niet tijdens de Namaste-sessies. Omdat ze weten dat hun naaste dan iets leuks heeft, kiezen zij liever een ander moment. Zo bieden ze hun naaste nog wat extra's. Anderen vonden het te confronterend. En een deel van de naasten heeft gewoon een fulltimebaan, een druk gezin of woont ver weg.'

Weinig investering

De kosteneffectiviteitsanalyse is bemoedigend. Hanneke: 'Het programma is relatief goedkoop omdat de activiteiten eenvoudig zijn en weinig investering vragen. En naast de kosten voor het programma zien we dat

de kosten van medicatie dalen in de Namaste-groep. Misschien komt dat doordat onbegrepen gedrag afneemt.' Ook vraagt het programma geen extra inzet van personeel. 'We zien dat veel organisaties in de opstartfase wel wat extra personeel inzetten, dat bekostigen ze bijvoorbeeld uit de gelden van Waardigheid en trots. Maar als het programma eenmaal loopt, kan dat prima met een normale bezetting.'

'Het is een programma zonder intensieve trainingen vooraf, organisaties hoeven geen dure spullen aan te schaffen, iedereen die wil kan aan de slag! Uiteraard stellen wij onze handleidingen en trainingsmaterialen beschikbaar. En verpleeghuizen die graag wat extra begeleiding krijgen, mogen contact met mij opnemen.'

Tekst: Ingrid Brons

Foto: Amsterdam UMC

Meer weten

- Lees ook het verslag van de workshop van Atlant over hun ervaringen met Namaste: [Atlant brengt rust op de huiskamer met Namaste](#)
- Lees meer over het [Namaste Familieprogramma van het UNC-ZH](#)
- Bekijk de video over het [Namaste Familieprogramma](#)
- Lees ook: [Activiteiten voor mensen met ernstige dementie](#)

tags:

[Dementie](#) (198), [Familieparticipatie](#) (106)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (246)