KVĚTEN 2022

SKUPINOVÉ SETKÁNÍ

PRŮVODCE NAMASTE CARE PRO ZAŘÍZENÍ PEČUJÍCÍ O KLIENTY S DEMENCÍ

SKUPINOVÉ SETKÁNÍ NAMASTE CARE

OBSAH

1. CO JE NAMASTE CARE
2. NAMASTE CARE A POTŘEBY
3. JAK SE PUSTIT DO SKUPINOVÝCH NAMASTE CARE
4. VZOROVÝ SCÉNÁŘ SKUPINOVÉHO SETKÁNÍ

Tato brožurka obsahuje informace k zavedení a realizaci skupinových setkání Namaste Care pro pečující personál zařízení sociálních a zdravotních služeb. Je to třetí ze čtyř dílů **Průvodce Namaste Care pro zařízení pečující o klienty s demencí** a navazuje na úvodní prezentaci o Namaste Care pro zařízení, první díl s názvem Zavedení Namaste Care do zařízení a druhý díl s názvem Péče o pečující personál.

Na tento díl navazují základní instrukce pro pečovatele pro individuální setkání - Individuální setkání Namaste Care.

V celém Průvodci vycházíme zejména ze zkušeností a nápadů zaměstnanců Centra péče Doubrava, kteří se zúčastnili pilotního projektu Namaste Care v letech 2020 až 2022. Díky patří ředitelce centra, paní Dagmar Malé, za odvahu se do Namaste Care pustit a vytrvat. Speciální poděkování patří zejména Šárce Zrivkové a Janě Kubíčkové za jejich laskavost, otevřenost a houževnatost. Poděkování patří i vedení a zaměstnancům Domova pro seniory Chodov.

Co je Namaste Care

Když je spokojený pečovatel, je spokojený i klient/pacient.

Přístup Namaste care vytvořila Joyce Simard pro klienty, kteří žili v zařízení, byli v pokročilé fázi demence, a tím pádem bylo již obtížné smysluplně je zařadit do probíhajících aktivit. V rámci Namaste Care naplňujeme potřeby klienta, které naplnit můžeme, a tím zlepšujeme nejen kvalitu jeho života, ale i vztah mezi ním a pečujícím. Přístup Namaste Care se opírá o zpomalení, příjemné prostředí a laskavost ve formě pozornosti a dotyku.

„Zdálo se mi to jako něco navíc, něco, co mi vlastně brání v tom, abych dělala svoji práci. Teď jsem pochopila, že mi to v práci vlastně pomáhá, že to je moje práce.“

„Namaste care je jiný čas s klienty. Jakoby i klienti byli jiní.“

-- pečovatelky

Joyce Simard zakladatelka metody Namaste Care

Zasvětila celý život oblasti sociální práce. Během své profesní dráhy potkávala stále více lidí trpících demencí a uvědomila si, že je zejména v pokročilých stádiích nemoci poměrně obtížné navázat s nimi kontakt a zjistit, co vlastně potřebují. Kromě jiného u nich dochází k poměrně výrazné sociální izolaci. Právě z toho důvodu vytvořila Joyce program, který pomáhá lidem rozvzpomenout se na příjemné okamžiky jejich životů.

Namaste Care a potřeby

Jaké potřeby mají podle **Tima Kitwooda** lidé v pokročilé fázi demence

IDENTITA
jsem respektovaný, mám svou hodnotu, možnost volby
VAZBA
cítím se být přijímaný, milovaný a v bezpečí
ZAPOJENÍ
cítím se být součástí světa a užitečný
SMYSL
smysluplně naplňuji svůj čas, naplňuji své smysly

Jaké potřeby mají všichni lidé podle **Abrahama Maslowa**

FYZIOLOGICKÉ
Potřebuji jíst, pít, spát atp.
BEZPEČÍ A JISTOTA
Potřebuji se cítit bezpečně
SOUNÁLEŽITOST A LÁSKA
Potřebuji někam patřit
UZNÁNÍ A SEBEÚCTA
Potřebuji pozitivní vazbu (nejen) od druhých
SEBEREALIZACE
Potřebuji pocit, že žiji naplněný život

V čem se uvedené potřeby liší od potřeb zdravého člověka?

Vlastně se neliší. A to znamená jediné. Potřeby lidí zůstávají celý život stejné, liší se jen způsob a možnosti jejich naplňování. Zdravý člověk si jejich naplnění umí zajistit nebo zprostředkovat. Nemocný člověk toho často není schopen. Starý člověk s demencí si o jejich naplnění nedokáže často ani říct.

Co se děje, když naše potřeby naplněné nejsou?

Když máme hlad, jsme nervózní. Když jsme nevyspalí, chybí nám soustředění. Když se člověk s demencí necítí v bezpečí, může například zdánlivě bezdůvodně volat o pomoc. Když se takový člověk necítí přijímaný, může chřadnout a upadat do apatie. Čím méně jsou naše potřeby naplněné, tím méně šťastní jsme. Čím déle nemá starý člověk (nejen s demencí) potřeby naplňované, tím náročnější se péče o něj může stát, a tím rapidnější může být zhoršení jeho zdravotního stavu. Odmítání péče, agrese, projevy úzkosti, to všechno může signalizovat nejen kognitivní poruchu, ale také nenaplněné potřeby.

Namaste Care a potřeby

Co je tedy podstatou Namaste care?

Namaste care pomáhá uvědomit si, že potřeby člověka zůstávají celý život stejné, a nabízí způsob, jak některé z nich naplňovat. Je i cestou, jak posilovat vztah mezi klientem a pečovatelem. Je nástrojem, jak každodenní rutinu doplnit o vědomé zastavení se a hledání cesty, jak konkrétnímu klientovi pomáhat žít, ne přežívat. Příjemným benefitem je zjednodušení péče a zlepšení atmosféry v zařízení.

Jak se pustit do skupinových setkání Namaste Care

1

KDE, KDO, KDY?

Jak chcete setkání pojmout? Máte vhodnou místnost? Víte, kdo setkání povede?
A který den a čas je pro vás a klienty nejvhodnější?

2

CO? PROSTŘEDÍ, KTERÉ „OBJÍMÁ“! JAKÉ BUDE TO VAŠE?

- Osvěžovač vzduchu – vůni zvolte podle pocitu nebo ročního období - levandule, citrusy, skořice atp.
- Příjemná hudba – zvolte relaxační, zvuky přírody nebo vážnou hudbu.
- Zvenku dovnitř – jarní květiny, letní ovoce, podzimní listí, zimní sníh atp.
- Jak dlouho je vaši klienti neměli v rukách? Zpestřete jimi setkání.
- Oleje a krémy – na masáže rukou a obličeje.

3

A CO JEŠTĚ?

- Pohodlné sezení – ideální jsou polohovací křesla a deky na přikrytí.
- Tlumené světlo a zatažené závěsy.
- Malé lavórky a jednorázové žínky na dodatečnou hygienu rukou a tváře.
- Čerstvou vodu, čaj nebo džus a kelímek/skleničku pro každého klienta.
- Přehrávač na hudbu, tablet nebo telefon.

4

KRÁTCE PŘED SETKÁNÍM

- Jaké klienty na něj vezmete? Vybírejte ty, kteří zdánlivě „nic nepotřebují“. Mohou trpět sociální izolací.
- Kdo je přiveze a odveze? Počítejte půl hodinu před a po setkání.
- Kdo Namaste Care povede? Střídejte se podle nálady nebo si najděte vlastní systém.

5

NA CO NEZAPOMÍNEJTE

- Rozpoložení v jakém jste, přenášíte na klienta. Zkuste se před setkáním co nejvíce zpomalit a zklidnit.
- Nikdy nenechávejte klienty v místnosti samotné, mějte na přípravu výpomoc.
- Zkuste si Namaste Care naplánovat i jako pravidelnou aktivitu pro kolegy.
- Nedostatek času se ještě v žádné z 10 zemí, kde s Namaste Care pracují, neukázal jako největší překážka.
- Úsměv či poděkování klienta je to, co pečovatelům dělá v jejich práci radost. Namaste Care pro to vytváří více prostoru.

Vzorový scénář skupinových setkání

Co	Proč a jak	Potřeby
ROZMÍSTĚNÍ KLIENTŮ V MÍSTNOSTI	Pro některé může být příjemné cítit kolem sebe společnost, někdo je naopak klidnější, když má výhled (např. z okna). Zkuste začít tak, aby nikdo z klientů nebyl čelem ke zdi nebo za překážkou a klienti vytvářeli přibližně kruh.	**BEZPEČÍ A JISTOTA**
PŘIVÍTÁNÍ A POZDRAV	Způsob, jakým člověka zdravíte, může vyjádřit váš respekt, vztah, zájem. Přivítání je vhodné doprovodit podáním ruky/dotykem/pohlazením/objetím. Inspiraci hledejte v osobním příběhu klienta.	**IDENTITA A VAZBA**
NABÍZENÍ NÁPOJŮ	Příjemné prostředí může pomoci řešit dehydrataci klientů. V relaxačním stavu nápoje často lépe přijímají. Pomáhá nabízet je třeba v ozdobeném kelímku nebo zvolit místo čaje na pohled atraktivnější vodu s kouskem máty nebo barevným brčkem.	**FYZIOLOGICKÉ**
PTEJTE SE A VYSVĚTLUJTE	Vždy krátce vysvětlete, co budete dělat: „Teď vám namasíruji pravou ruku“. Pokud klient odmítá (slovně nebo gestem), respektujte to a zkuste se zeptat za chvíli znovu nebo zvolte místo masáže rukou jinou aktivitu.	**IDENTITA**
ÚSMĚV	Usmívejte se často a zkuste pozorovat, co to dělá s vámi.	**VAZBA**
DODATEČNÁ OSOBNÍ HYGIENA	Pokud má klient často sevřené ruce v pěst, stane se, že dlaně nejsou zcela čisté. V takovém případě je vhodné využít Namaste care a klidně a pomalu oplachovat postupně obě ruce vlažnou vodou. Klientům to bývá příjemné a ruce se tak nenásilně otevřou a dají očistit, případně namazat.	**FYZIOLOGICKÉ**
NATÍRÁNÍ KRÉMEM, MASÁŽ	Klienti vždy cítí, že věnujete pozornost jen jim. Masáž rukou navíc může pozitivně ovlivnit jejich křečovité sevření a zlepšit stav pokožky. Nereaguje-li klient dobře na dotyk, zkoušejte to pomalu. Pokud při dotyku celou rukou ucukne/jinak vyjádří nesouhlas, zkuste jej po chvíli pohladit krátce jedním prstem.	**IDENTITA A VAZBA**
ČESÁNÍ, MASÁŽE HLAVY	Stejně jako masáž i česání vlasů může být příjemné. Využít můžete i jednoduché pomůcky (pokud zadáte do vyhledavače „nástroj na masáž hlavy“, určitě najdete nějakou dostupnou variantu).	**IDENTITA A VAZBA**
SEZNÁMENÍ S VĚCMI Z VENKU	U klientů, kteří nevycházejí, mohou udělat radost sezonní věci z přírody – houby, kaštany, květiny, sníh atp.	**ZAPOJENÍ**
PROSBA O MALÉ LASKAVOSTI	Klientům závislým na péči jen málokdy za něco děkujeme. Pocit, že jsem užitečný a potřebný, ale potřebujeme mít celý život. Hledejte drobnosti, za které můžete poděkovat: „Můžete mi, prosím, tohle podržet?“, „Můžete, prosím, tohle složit?“. Zdánlivá banalita, doprovázená poděkováním, je pro klienty důležitější, než se na první pohled zdá.	**ZAPOJENÍ IDENTITA SMYSL**
ZÁBAVNÉ AKTIVITY	Humor patří i do péče! Zasmát se je pro celkovou pohodu zásadní. Nebojte se odlehčení.	**SMYSL**
ROZLOUČENÍ	Rozlučte se svým osobním způsobem, s každým klientem individuálně a s oslovením, které má klient rád.	**IDENTITA**

SKUPINOVÉ SETKÁNÍ NAMASTE CARE

ZÁVĚR

Materiál vznikl v rámci projektu Namaste Care, který je podpořen Evropským sociálním fondem.

Partnery projektu jsou organizace:
Meridiem, o. p. s. / www.kurzypece.cz
Jsme MILA, z. s. / www.mila.je

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Namasté Care
Reg. č.: CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0015564