

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 žádném z 10 zemí, kde s Namaste Care pracují, neukázal jako největší překážka.
- Úsměv či poděkování klienta je to, co pečovateli 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 vysvětlíte, 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 křečovitě sevřené 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 pohládit 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