

Jak se pustit do individuálních setkání Namaste Care

KDE, KDO, KDY?

1

Pokud jsou u vás klienti, pro které není účast na skupinových setkáních Namaste Care přínosem, je samozřejmě možné je do Namaste Care zapojit individuálně. Když nemohou klienti za Namaste, může Namaste za nimi.

CO? PROSTŘEDÍ, KTERÉ „OBJÍMÁ“, I KDYŽ JE TO JEN JEDNA POSTEL

2

- Vůně - vybírejte podle pocitu nebo podle ročního období, zapojte do výběru klienta.
- Příjemná hudba – zvolte relaxační hudbu beze slov nebo zvuky přírody.
- Zvenku dovnitř – květiny, plody, barevné listí nebo třeba sníh. Jak dlouho je vaši klienti neměli v rukách? Zpestřete jimi setkání.
- Oleje a krémy – na masáž rukou nebo obličeje – vybírejte s klientem, případně zapojte jeho rodinu.

A CO JEŠTĚ?

3

- Tlumené světlo a zatažené závěsy jsou i v tomto případě vhodnější, ale jde to zvládnout i bez nich.
- Čerstvou vodu, čaj, džus nebo třeba voňavou kávu, pokud ji má klient rád, a osobní hrnek či skleničku.
- Přehrávač na hudbu, případně tablet nebo telefon.
- Případně lavórek a jednorázovou žínku na dodatečnou příjemnou hygienu rukou a tváře.

JAK INDIVIDUÁLNÍ PRÁCI ZORGANIZOVAT? ZKUSTE VYUŽÍT PRVKY NAMASTE CARE V BĚŽNÉ PÉČI I MIMO VYHRAZENÝ ČAS.

4

- Po koupeli můžete klienta rutinně namazat krémem nebo věnovat mazání deset minut navíc. Pustit hudbu, zastavit se a využít mazání tak, aby mělo skutečně relaxační účinky na všechny zúčastněné.
- Místo televize zkuste pustit příjemnou relaxační hudbu nebo zvuky přírody.
- Zkuste během dne nabídnout klientovi masáž rukou, může ho to zklidnit, rozveselit nebo mu umožnit strávit chvíli s někým v kontaktu.

NA CO NEZAPOMÍNEJTE

5

- V jakém rozpoložení jste vy, takové přenášíte na klienta. Zkuste se před setkáním co nejvíce zklidnit.
- Rodinní příslušníci často obtížně hledají způsob, jak se svým blízkým nově komunikovat. Nabídněte jim prvky Namaste Care – může to být pro ně způsob, jak cítit znovu s blízkým kontakt a smysluplně strávit čas návštěv.
- Nedostatek času se ještě v žádné z 10 zemí, kde s Namaste Care pracují, neukázal jako největší překážka.
- Kdo nechce, hledá důvod, kdo chce, hledá způsob.

Vzorový scénář individuálního setkání

Co	Proč a jak	Potřeby
PŘIVÍTÁNÍ A POZDRAV	Způsob, jakým člověka zdravíte, může vyjádřit respekt, vztah, zájem. Přivítání je vhodné doprovodit podáním ruky/dotykem/pohlazením/objetím. Inspiraci hledejte v osobním příběhu klienta.	IDENTITA A VAZBA
POLOHA KLIENTA NA LŮŽKU	Před začátkem Namaste Care je vhodné ujistit se, že klient leží v rámci možností pohodlně, případně ho se slovy „Paní Nováková, já vás trochu posunu.“ do vhodné polohy umístit.	BEZPEČÍ A JISTOTA
NABÍZENÍ NÁPOJŮ	Dehydratace klientů je velký problém. V průběhu společně stráveného času můžete klientovi nabízet nápoje. V relaxačním stavu je lépe přijímá. Pomáhá nabízet je třeba v hezkém kelímku nebo zvolit místo čaje na pohled atraktivnější vodu s kouskem máty nebo brčkem. Milovníka kávy určitě potěší káva v oblíbeném hrnečku, i když jeho hydrataci to nepodpoří.	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 zeptejte se za chvíli nebo zvolte jinou aktivitu. Vysvětľujte i když klient zdánlivě nevnímá. Nikdy se klientů nedotýkejte, aniž byste předem nepopsali, co budete dělat.	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 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 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 VĚCMÍ Z VENKU	U klientů, kteří nevycházejí, mohou udělat radost sezonní věci z přírody – houby, kaštiny, 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 a s oslovením, které má klient rád/dobře na něj reaguje.	IDENTITA