

Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma

In deze bijlage staan enkele suggesties voor een typische Namaste-dag. Seizoenen, medewerkers en bewoners veranderen en hier moet je respectvol op inspelen. Het is daarom belangrijk om het schema aan te passen aan de eigen afdeling en behoeften van het moment en om hier flexibel mee om te gaan. Tijdens de sessie worden er continu drinken en lekkere snacks aangeboden. De vaste elementen zijn bewuste onderdelen van het Namaste Familieprogramma. Deze ondersteunen het bieden van houvast en structuur, helpen het openen en afronden van het contact en vormen een raamwerk voor het bieden van betekenisvol contact, comfort en plezier.

Na de ochtendverzorging en het ontbijt

De ruimte klaarmaken

- Verzamel alle benodigdheden, zoals washandjes, handdoeken, teilen, drankjes en snacks, kussens, (verzorging)spullen enzovoort van de individuele bewoners.
- Maak de ruimte netjes en zorg voor goede verlichting.
- Zet de elektrische aromaverdamper aan.
- Zet rustige muziek op.
- Zet natuurfilms klaar.

Opening Namaste-sessie

- Begroet iedereen die de ruimte binnenkomt op een persoonlijke manier, eventueel met een aanraking.
- Help de bewoners in een comfortabele stoel.
- Gebruik extra kussens en/of handdoeken voor een optimale positionering en comfort.
- Stop bewoners die het koud hebben in met een plaid of zachte deken.
- Stel vast of er sprake is van pijn of ongemak, en breng zo nodig een arts op de hoogte.

Ochtendactiviteiten: extra persoonlijke verzorging

- Was de handen zachtjes en breng lotion op handen en armen aan.
- Was het gezicht en breng gezichtscrème aan.
- Borstel haren zacht.
- Scheer, als je dat kunt, mannen met een scheermes en scheerzeep.
- Geef extra persoonlijke verzorging, gebaseerd op individuele voorkeuren (make-up, haarversiering, nagels lakken enzovoort).
- Geef een handmassage.

Hapjes en drankjes

- Bied regelmatig een verscheidenheid aan dranken aan, zoals water, koffie, thee en sapjes.
- Gebruik eventueel lolly's voor bewoners met slikproblemen.
- Bied lekkere snacks aan, zoals ijs, smoothies, yoghurt, fruit, chocola.

Activeren voor lunch (20 minuten voor lunchtijd)

- Verander rustige muziek naar iets levendigs, passend bij de voorkeuren van de bewoners.

- Bied zo mogelijk levendige activiteiten aan, zoals bellen blazen of een ballon overgooien.
- Praat over de dag.
- Maak gebruik van geuren die de bewoners aan het weer herinneren (gras, bloemen).

Lunch en toiletteren

Middagactiviteiten

- Haal herinneringen op (*reminiscentie*) op individueel niveau met behulp van het levensboek of levensverhaal, oude foto's of voorwerpen uit het verleden.
- Als het bij de bewoner past, geef de bewoner dan een 'vriend.' Zo levensecht mogelijk (niet kinderachtig), denk aan een pop of grote dierenknuffel, zoals een hond, poes of konijn.
- Bied een voetenbad aan.
- Breng lotion of crème aan op de voeten en benen.
- Maak (samen) bewegingen op de muziek (dansen, zo mogelijk).

Afsluiting van de dag

- Bedank alle bewoners persoonlijk voor hun aanwezigheid.
- Ruim de ruimte op en maak deze klaar voor de volgende dag.
- Verzorg de administratie.