

KVĚTEN 2022



METODIKA PRO ZAŘÍZENÍ

PRŮVODCE NAMASTE CARE PRO ZAŘÍZENÍ PEČUJÍCÍ O KLIENTY S DEMENCÍ

OBSAH

1. NAMASTE CARE JAKO IMPULZ KE ZMĚNĚ
2. MODELY UPLATNĚNÍ NAMASTE CARE V ZAŘÍZENÍ
3. JAK MŮŽE BÝT NAMASTE CARE UŽITEČNÉ?
4. JAK ROZDĚLIT ROLE?
5. JDEME NA TO!
6. NÁMITKY K NAMASTE CARE
7. NAMASTE CARE A MIMOŘÁDNÉ SITUACE
8. TABULKA PRAKTICKÝCH TIPŮ NAMASTE CARE
9. CO ŘÍKAJÍ VEDOUCÍ A PEČOVATELÉ?

Tato brožurka obsahuje informace pro management a pracovníky zařízení, jestli a jak s přístupem Namaste Care v zařízení začít a jak základní principy uplatňovat při konkrétních setkáních i v každodenní péči o klienty v zařízení sociálních a zdravotních služeb. Je to první ze čtyř dílů **Průvodce Namaste Care pro zařízení pečující o klienty s demencí** a navazuje na úvodní prezentaci o Namaste Care pro zařízení.

Na tento díl navazuje Péče o pečující personál a základní instrukce pro pečovatele pro individuální a skupinová setkání - Individuální setkání Namaste Care a Skupinové 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 odvalu 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.

Namaste Care jako impulz ke změně

Joyce Simard vytvořila Namaste Care jako možnost aktivizace seniorů v pokročilé fázi demence.

Prof. Volicer provedl studie, které dokazují, že Namaste Care může pozitivně ovlivnit spokojenost a projevy chování klientů v pokročilé fázi demence. Principy Namaste Care – zpomalení, příjemné prostředí, pozornost a laskavý dotyk – je kromě osobní péče o seniory (s pokročilou) demencí možné postupně využít k pozitivnímu ovlivnění atmosféry celého zařízení. Zavedení Namaste Care může být první krokem ke změně.

Namaste care jako

SMYSLUPLNÉ
TRÁVENÍ ČASU PRO
LIDI S DEMENCÍ

NÁSTROJ PODPORY
A PÉČE O
ZAMĚSTNANCE

ZDROJ ATMOSFÉRY
V ZAŘÍZENÍ



Modely uplatnění Namaste Care v zařízení

Rozsah uplatnění a využití Namaste Care závisí zcela na rozhodnutí vedení zařízení. Pro představu uvádíme **tři možnosti**. Existuje však bezpočet modelů „na míru“ každému zařízení.

1.

Zařízení, kde je Namaste Care rozděleno do několika denních aktivit pro klienty v různé fázi demence

Každý den dopoledne například probíhá dvě hodiny setkání Namaste Care pro klienty s pokročilou demencí. Setkání vede vždy jeden pečovatel z těch, kteří jsou přítomní na směně. Při vedení Namaste Care se tak střídají všichni pečovatelé. Každý den odpoledne také probíhá Namaste Care klub pro klienty s mírně a středně pokročilou demencí, kde jsou aktivity přizpůsobeny aktuálním možnostem klientů. U odpolední aktivity se střídají pečovatelé, kteří jsou aktuálně na směně, a aktivizační pracovníci. Uplatnění nachází Namaste Care také v individuální podobě – u lůžka klienta v případě, že situace či stav klienta neumožňuje skupinové setkání.

Vzhledem k tomu, že se ve vedení aktivit Namaste Care střídá většina pracovníků v přímé péči, prostupují zkušenosti a příklady dobré praxe postupně přirozeně do celého provozu zařízení.

2.

Zařízení, kde je Namaste Care setkání realizováno pro jednu skupinku vybraných klientů v pokročilé fázi demence

Každý den dvě hodiny provádí Namaste Care ve speciálně upraveném/vytvořeném prostoru např. vždy dva vybraní pracovníci, kteří se střídají. Ostatní kolegové mají informaci o tom, co je Namaste Care, a zapojují se podle dohody pouze při převážení klientů před začátkem a po skončení setkání.

3.

Zařízení, kde je využití Namaste Care svěřeno výlučně do kompetence aktivizačních pracovníků

Namaste Care je v kompetenci aktivizačních pracovníků, kteří jej zařazují do programu jako formu aktivizace pro klienty s pokročilou demencí jednou či vícekrát v týdnu. I tento způsob využití Namaste Care může klientům s pokročilou demencí udělat radost a je vítaným obohacením jejich programu, podle dosud existujících studií však nelze očekávat významný dlouhodobý dopad na chování a pohodu klientů.

Praktikování Namaste Care ve formě pravidelných setkání může díky střídání pracovníků přecházet do každodenní praxe. Úsměv, pozdravení a zejména zpomalení i další tipy uvedené dále v tabulce lze uplatnit v běžné péči i pro oživení každodenního kontaktu.

Jak může být Namaste Care užitečné?

Potřeby

Ze studií prof. Volicera vyplývá, že celá řada nepříjemných situací, znepokojivých projevů chování či problematických stavů lidí s (pokročilou) demencí může být zmírněna, pokud jsou uspokojeny potřeby těchto lidí. Z vlastní zkušenosti všichni víme, že i chování docela zdravého člověka může neuspokojená potřeba ovlivnit. Jako jednoduchý příklad můžeme použít pocit hladu. Představte si, jak ovlivňuje okamžitou možnost soustředění, psychickou a fyzickou pohodu. Samozřejmě záleží na každém jednotlivci, ale obyčejný hlad se může projevit neklidem, nesoustředěním, nervozitou, podrážděností až agresivitou. Docela zdravý člověk má většinou možnost situaci sám řešit, v našem jednoduchém příkladu se prostě nají, jakmile je to možné. U člověka s demencí jsou možnosti uspokojení potřeby vlastními silami s poklesem kognitivních funkcí a fyzickým sil čím dál více omezené. Potíž může být s uvědoměním si potřeby, s vysvětlením potřeby, předáním požadavku, s jeho realizací apod.

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

Na rozdíl od potřeb se možnosti, kterými může člověk s (pokročilou) demencí své potřeby uspokojit, liší zásadně. Zatímco např. zrak a sluch mohou slábnout, schopnost vnímání nervozity a spěchu v bezprostředním okolí nebo naopak laskavého dotyku přetrvá a často i pro nedostatek jiných podnětů roste. Pilíře Namaste Care – zpomalení, příjemné prostředí a pozornost a laskavý dotyk – vychází z možností uspokojení potřeb,

kteřé jsou nám lidem k dispozici až do konce života. Jsme si vědomi, že často nedokážeme vypátrat neuspokojené potřeby, které stojí za neklidem, smutkem, pláčem či jinými projevy nepohody klienta. Studie prof. Volicera i domácí naznačují, že uspokojení alespoň potřeb, kterých jsme si vědomi, způsobem, který popisujeme dále v tabulce, může pohodu klientů zvýšit. A to je to, o co nám jde. Protože pokud bude ve větší pohodě klient, bude péče o klienta snazší a radostnější a ve větší pohodě bude nakonec i pečující.

Hormony

Na pocit spokojenosti a štěstí má vliv hladina hormonů a dobrá zpráva je, že i hladinu hormonů můžeme prostřednictvím přístupu Namaste Care pozitivně ovlivnit. Zmíníme možný vliv základních principů Namaste Care – zpomalení, příjemné prostředí a pozornost a laskavý dotyk – na hladinu těch nejznámějších „hormonů štěstí“.

Nejblíže k Namaste Care má nejspíš hormon oxytocin, který se také nazývá hormonem lásky. Pro nás je důležité, že jeho hladina roste při kontaktu – laskavém dotyku, masáži, objetí. Oxytocin pomáhá utužovat vztahy, cítit lásku, důvěru a s nimi spojené pocity štěstí. Dalším „pomocníkem“ může být serotonin, který ovlivňuje spánek

a pozitivní přístup, a na který má pozitivní vliv kontakt s přírodou (viz dále tipy „zvenku dovnitř“). Serotonin obsahují léky na zmírnění deprese a úzkosti. Na náladu má vliv i hladina endorfinu, který se někdy také nazývá tlumič bolesti a je to vlastně tělu přirozená obdoba morfinu. Jeho hladina se zvyšuje, když se smějeme nebo cítíme vůně anebo sníme kousek hořké čokolády (viz dále tipy v tabulce). Poslední hormon, který v souvislosti s uplatněním Namaste Care zmíníme, je dopamin. Stav dopaminu ovlivňuje mimo jiné péče o sebe a jeho dostatek zlepšuje celkové motorické schopnosti.

Ze studií je jasné, že Namaste Care může zlepšit stav a některé problematické projevy chování klientů s demencí. Namaste Care vytváří rozšířený prostor pro navázání důvěry a vztahu mezi klientem a pečujícím. Posílení pozitivní zpětné vazby mezi klientem a pečujícím může vést ke zjednodušení péče.

Za předpokladu, že se při aktivitách pro klienty s demencí zapojuje více pracovníků zařízení, kteří mají možnost své zážitky reflektovat, začnou tito pracovníci uplatňovat své poznatky a zkušenosti přirozeně i v dalších aktivitách a při běžné péči.

Jak rozdělit role

Jeden za všechny

Jak jsme již popsali výše, bez odhodlání vedení se zavedení Namaste Care neobejde. V závislosti na plánovaném rozsahu doporučujeme jmenování osoby odpovědné za Namaste Care, která bude mít na starost alespoň na počátku koordinaci Namaste Care den po dni. Pokud je v zařízení někdo, kdo je svým přístupem k práci myšlenky Namaste Care nakloněný, ideálně přirozená autorita, může to úspěšné realizaci významně pomoci. Samozřejmě je skvělé, když můžete osobní motivaci pracovníka odpovědného za Namaste Care podpořit osobním a/nebo finančním oceněním.

Všichni se všemi

Způsob obsazení setkání Namaste Care pracovníky záleží na plánovaném rozsahu, možnostech a potřebách zařízení – mohou to být pečovatelé, kteří se pravidelně střídají, může být zapojen aktivizační pracovník nebo může být určen jeden pečovatel, který má na starosti Namaste Care u vybraných klientů v celém objektu atd. Aby měl tým Namaste Care jasně potvrzenou odpovědnost a důvěru, může rozhodovat např. o výběru místa pro Namaste Care, výběru klientů, organizaci setkávání, vybavení pro Namaste Care, rozdělení rolí. Pokud to již není běžná praxe, **doporučujeme zvážit multidisciplinární přístup zejména při:**

tvorbě a realizaci individuálního plánu, resp. sestavování životního příběhu klienta

Je skvělé, když se na sestavování životního příběhu ve spolupráci s klientem a rodinou podílí klíčový pracovník – pečovatel, který má konkrétního klienta na starost, sociální pracovník, případně sestra či vedoucí péče. Stejně je to se sestavováním individuálního plánu, který by měl ideálně být živým dokumentem v rukách klíčového pracovníka (pokud existuje). Znalost životního příběhu a jeho průběžné doplňování a obohacování pomáhá budovat respekt, vztah ke klientovi a individualizovat péči (oslovení, odkazy na oblíbené činnosti, jídlo, praxi apod.). Pravidelné multidisciplinární vyhodnocování pomůže korigovat směr plánu tak, aby byl dostatečnou motivací pro klienta i klíčového pracovníka.

Není důležitá formální stránka zpracování plánu, ale obsah a osobní zaujetí klíčového pracovníka. Je vhodné, když se do stanovování zapojí např. sociální pracovník a/nebo vedoucí péče, aby pomohli pečovateli udělat si

představu o tom, čeho by chtěl s klientem dosáhnout, co všechno může být cílem plánu, jak stanovit cíle přiměřeně ambiciózní a jak stanovit cíle ve spolupráci s klientem podle jeho možností. Provádění Namaste Care a reakce klienta na tento přístup mohou být velmi dobrým vodítkem pro stanovení cílů např. u klientů v pokročilé fázi demence.

sdílení informací a reflexe

Ať bude způsob organizace Namaste Care v zařízení jakýkoliv, je velmi pravděpodobné, že Namaste Care nebude provádět vždy jeden pracovník. Navíc je naším cílem sdílet užitečné postřehy z průběhu Namaste Care mezi všemi pečovateli, kteří se střídají v péči o klienta, aby je mohli při péči případně využít všichni (např. jeden pečovatel zjistí, že klientka velmi dobře reaguje na hlazení šíje, sdělí tuto informaci ostatním pečovatelům dohodnutým způsobem, další pečovatel ji tak může využít ve chvíli, kdy klientka má ráno před plánovanou hygienou špatnou náladu, a ze zkušenosti ví, že celý proces je pak složitější, vyzkouší tedy masáž šíje, která klientku třeba lépe naladí, a proces hygieny je pak pro všechny příjemnější). V neposlední řadě doporučujeme vytvořit prostor pro reflexi zážitků a postřehů ze setkání Namaste Care. Časový rozvrh pečovatelů bývá často náročný a může se stát, že po setkání Namaste Care přeskočí k dalším povinnostem, aniž by refletovali své zkušenosti. Krátká reflexe pomůže vidět a uvědomit si přínos, a tím zvýší motivaci a pravděpodobnost dalšího využití Namaste Care.



Jdeme na to!

Prvním krokem pro uplatnění přístupu Namaste Care je **zavedení pravidelných setkání skupinky** (nebo skupinek) **cca šesti až deseti klientů** s (pokročilou) demencí s jedním pečujícím ve speciálně k tomu vyhrazeném, klidném prostoru, např. knihovně, společenské místnosti (dále Namaste Care místnost).

Setkání pro cca šest až deset klientů vede jeden pracovník, který věnuje klientům pozornost postupně. Klienti tak mají možnost si plnou pozornost pracovníka užít a pak si od ní zase odpočinout. Soustředěná pozornost na jednoho klienta po dobu delší než 15 až 20 minut může být pro něj (v závislosti na jeho zdravotním stavu) vyčerpávající.

Namaste Care setkání by mělo trvat alespoň 60 minut (s ohledem na počet klientů) a ideálně by mělo probíhat každý den alespoň jednou. Pokud z nejrůznějších důvodů není možné zařadit klienta s pokročilou demencí do skupiny, lze provádět Namaste Care u lůžka. V takovém případě doporučujeme délku setkání u lůžka cca 15 minut v závislosti na stavu klienta.

Způsob obsazení setkání Namaste Care pracovníky záleží na možnostech a potřebách zařízení – mohou to být pečovatelé, kteří se pravidelně střídají, může být zapojen aktivizační pracovník nebo může být určen jeden pečovatel, který má na starosti Namaste Care v celém objektu apod. (viz výše Modely uplatnění Namaste Care v zařízení). Záleží také samozřejmě na tom, kolik je klientů, kteří se nemohou účastnit společného setkání, a pracovník provádí Namaste Care přímo u jejich lůžka.

Na rozhodnutí vedení/dohodě v rámci multidisciplinárního týmu také je, kteří klienti budou do Namaste Care zařazeni. Namaste Care tak, jak jej představila Joyce Simard, je určeno pro klienty v pokročilé fázi demence, protože právě tito klienti mají z Namaste Care největší prospěch, resp. nemohou již mít prospěch a potěšení z jiných aktivit, které v zařízení probíhají.

Považujeme za výhodné, aby o zařazení klienta do Namaste Care rozhodli společně pečovatel/klíčový pracovník, vedoucí péče, zdravotní sestra, případně další odborník (např. zda je s ohledem na zdravotní stav klienta možné provádět masáž nohou). Promítnutí plánů a cílů v rámci Namaste Care do individuálního plánu klienta může zvýšit osobní motivaci pečovatele, který je za Namaste Care odpovědný.

Setkání v rozsahu jedné až dvou hodin dopoledne a/nebo odpoledne dle provozních možností zařízení zahrnuje:

Příprava setkání

Pracovník, který povede setkání, se zamyslí/připraví:

- jak nejlépe propojit klienty s tím, co se právě děje venku tak, aby to bylo zajímavé pro jejich smysly? – květiny, ovoce, na podzim listí, v zimě sních apod.
- hudbu (relaxační, zvuky přírody – pokud nemáte vyzkoušenou, pak raději varianty) a promyslí vůni (může být pořád stejná, nebo se může měnit podle sezóny – v létě citronová, v zimě skořicová apod.)
- jak jsou na tom klienti (např. paní Nováková málo pije, bylo by vhodné setkání Namaste Care maximálně využít k podpoře pitného režimu), a poradí se s dalšími ošetřujícími pracovníky, sestrou, případně lékařem o tom, co je vhodné podpořit nebo je dobré vědět (např. pan Král už několik nocí opravdu špatně spí)
- jednoduchý plán setkání (jaká bude aktivita pro všechny (např. masáž rukou) a co na ni bude potřebovat, tipy pro jednotlivé klienty a co pro to bude potřebovat); pokud není vytvořen automatický postup, je dobré domluvit se s kolegy, kdy a kdo klienty do Namaste Care místnosti přivede a kdy a kdo je zase vyzvedne a doprovodí zpátky

Příprava většinou zabírá 10 – 20 minut. Nejlépe funguje, když si po každém proběhlém setkání uvědomíte, co fungovalo a co ne a postupně tak přípravu zdokonalujete.

Příprava bezprostředně před setkáním

Pracovník, který povede setkání:

- připraví osobní věci klientů (více se o osobních věcech dočtete v tabulce tipů níže) a kelímky, vodu/čaj/šťávu na dolévání, občerstvení, přehrávač, společné vybavení na Namaste care (viz dále)
- připraví společné vybavení (krém na masáž, tyčinky do uší (na nanášení krému), vůně do místnosti (pokud se bude teprve vybírat, tak více než jednu), přehrávač/telefon, na kterém je možné přehrát hudbu)
- provede svůj „rituál“ ke zklidnění (viz dále první řádek tabulky tipů)
- před příjezdem klientů vyvětrá a provoní místnost (pokud už ví, která vůně je pro všechny přijatelná)

Počítejte čas přípravy do celkového času setkání. Plánujete-li strávit čas s klienty min. 60 minut, připočtete odpovídající dobu na bezprostřední přípravu a zakončení (viz dále).

Zahájení setkání

Pracovník, který vede setkání:

- je přítomnem v Namaste Care místnosti po celou dobu, nikdo z klientů nesmí zůstat v místnosti sám
- každého klienta zvlášť postupně přivítá a pozdraví
- rozdává klientům drobné úkoly (v závislosti na stavu klientů), za které může klientům posléze poděkovat

Průběh setkání

Pracovník zodpovědný za setkání postupuje podle svého plánu – např. nabídne všem pití, pokud nebyl zadán klientům drobný úkol na počátku, pomalu poprosí postupně všechny o laskavost, aby mohl poděkovat, nabídne základní masáž rukou, případně doplňkovou očistu atd.

Podrobnější představu o možném programu setkání získáte z navazující tabulky tipů.

Zakončení setkání

Setkání je vhodné zakončit veselejší/rychlejší hudbou, která přítomným klientům pomůže rozeznat, že se bude dít něco jiného (např. bude oběd, svačina), a každému poděkovat za společně strávený čas, za přítomnost, za to, že se usmál/a apod.

Podobně jako u přípravy, počítejte s dostatečnou časovou rezervou s rozcházením či rozvážením klientů po setkání. Dobu rozcházení zahrňte do celkové doby vyhrazené na setkání (např. hodina a půl Namaste Care setkání znamená 15 minut svážení klientů, hodina setkání samotné, 15 minut rozvážení). Ať se z náruče Namaste Care nedostanete rovnou do stresu.

Doporučujeme po Namaste Care zařadit krátkou reflexi setkání – co se stalo, čeho jste si všiml/a, co to znamená.

Námitky k Namaste Care

Když se rozhodnete zavést Namaste Care, je možné, že se u některých pečujících setkáte s některou z následujících reakcí:

- a Nemáme na to čas**
- b Stejně už to děláme**
- c To by měli dělat aktivizační**
- d Nemáme to v popisu práce**
- e Je to stejné jako bazální stimulace a tu už děláme**

Celý systém Namaste Care je o uspokojování potřeb a potřeby mají nejen klienti, ale samozřejmě také pečovatelé a další zaměstnanci, kteří budou do Namaste Care zahrnuti. Potřebám pečovatelů a dalších pracovníků přímé péče je nutné poskytnout prostor, protože spokojený a respektovaný pečovatel může odvádět skvělou a láskyplnou péči.

A. Nemáme na to čas

Argument „nemáme na to čas“ je poměrně častou první reakcí na návrh změny. Ačkoliv je to argument velmi častý a objevuje se napříč zařízeními bez ohledu na reálný počet pracovníků, zdaleka to ale neznamená, že je možné jej přehlížet, speciálně v kontextu zkušeností let 2020 až 2022. Pokud je personál unavený a přetížený, není to dobrá chvíle na zavedení Namaste Care, resp. žádné změny. Na druhou stranu na optimální situaci byste mohli čekat nekonečně dlouho. Doporučujeme vzít Namaste Care jako příležitost ocenit dosavadní práci a věnovat čas vysvětlování možného přínosu Namaste Care. Ze zkušeností vyplývá, že pečovatelé mají ve své práci největší radost z pozitivní reakce klientů, proto je vhodné Namaste Care představit jako novou příležitost k vytvoření prostoru pro nerušený kontakt s klientem, možnost propojení a získání kýžené zpětné vazby. Kolik bude potřeba času „navíc“, záleží na způsobu organizace Namaste Care v konkrétním zařízení. Např. na oddělení, kde jsou na směně čtyři pečovatelé, a bude dohodnuto, že budou dělat pro šest až deset klientů Namaste Care jednou denně cca 60 minut a setkání klientů bude mít na starost vždy jeden pečující s podporou kolegů (zejména při převážení klientů), to znamená, že jeden pečující bude denně zhruba na hodinu chybět. Pečovatel, který má na starost Namaste Care, musí

vědět, že v danou chvíli se může v klidu starat jenom o klienty v místnosti Namaste Care a provoz oddělení zabezpečí kolegové, podobně jako následující den, kdy zase on zabezpečí provoz a některý z kolegů bude mít na starost Namaste Care setkání. Ze zkušeností pečovatелů pak vyplývá, že setkání Namaste Care vnímají také jako zastavení pro sebe.

„Ten vztah s klienty se změnil, je bližší. Víím, že jsem si to musela sama změnit v hlavě.“

-- pečovatelka

„Celkově to přináší uklidnění sebe sama. Radost z toho, že člověk, který se normálně neusmívá, se usměje, aspoň očima. Radost z toho, že můžeš udělat radost.“

-- pečovatelka

„Mám pocit, že když s nimi takhle pracuju, mám klid v duši i já.“

-- pečovatelka

V neposlední řadě je vysvětlování a reflexe Namaste Care velmi vhodnou a přirozenou příležitostí k posílení pocitu profesionality a důležitosti role pečovatелů. Např. pozdrav není obyčejný projev slušnosti. Vhodně zvolený pozdrav a oslovení se znalostí životního příběhu klienta je nástroj podpory identity klienta, kterým pečovatel může ovlivnit jeho celkovou pohodu. Podobně další zážitky z Namaste Care setkání mají pro život klienta zásadní význam. Pečovatel, který klienta promyšleně osloví v rámci Namaste Care setkání, se jen chová „slušně“, ale především odvádí profesionální práci, stará se o vyšší potřeby klienta.

B. Stejně už to děláme

Ze zkušenosti vyplývá, že celá řada pečovatелů prvky Namaste Care v péči o klienty skutečně přirozeně uplatňuje. Co s tím? Ocenit, že tomu tak je, a vysvětlit, že teď budeme mít na laskavost/Namaste Care vymezený čas, kdy nebude pečovatel zavalen dalšími starostmi a kdy bude moci být plně přítomný s klientem, pozorovat jeho reakce na jednotlivé prvky Namaste Care, pozorovat reakce klienta, když je pečovatel sám nervózní. Samozřejmě dále pozorovat, jestli „už to skutečně dělají“, a vyzdvihovat, když tomu tak skutečně je. Zároveň může být Namaste Care velmi vhodnou příležitostí k zvědomění významu pečovatelské profese samotným pečovatелům – jaký vliv mají na život klientů a jak mohou vědomě v podstatě drobnými úkony zásadně ovlivnit kvalitu jejich prožívání a života.

„Je to jinej čas. Jakoby i klienti byli jiní.“

-- pečovatelka

„Mění to vztah i klientů ke mně. Když se jich člověk víc dotýká, tak si vás ty lidičky víc oblibí. Myslím, že nás teď poznali z takového lidštějšího hlediska, ne jen z té profesionální stránky.“

-- pečovatelka

„Myslím, že je to dobré pro nás, co tu práci děláme dýl. Už to není taková rutina. Ne, že bych na ty lidi předtím kašlala, ale uvědomila jsem si, že potřebujou mnohem víc.“

-- pečovatelka

C. To by měli dělat aktivizační

Může se stát, že se v zařízení vyskytne zaměstnanec, který je silně proti zavedení Namaste Care. Mluví o tom, proč nemůže Namaste Care dělat, proč je to celé k ničemu, a také se může prohlásit mluvčím ostatních pečovatelů/pracovníků v přímé péči, kteří mají stejný názor, ale bojí se jej vyjádřit.

Je velmi pravděpodobné, že za jeho chováním je ještě něco dalšího, například složitá osobní situace, vyhoření, neuspokojené ambice apod. V širším slova smyslu lze říci, že za odporem k Namaste Care je schována nějaká neuspokojená potřeba daného pracovníka, případně celé skupiny. V podobné situaci, bohužel, neexistuje univerzální rada či řešení. Doporučujeme takovému pracovníkovi, případně skupině pracovníků, věnovat dostatek a zároveň přiměřeně času, ptát se, pozorně vyslechnout, zvážit přínos pracovníka, jeho vliv na ostatní, možnosti zařazení na jinou práci, možnost nezařazení do Namaste Care, a zároveň ocenění zařazených. Zapojit pracovníka do řešení situace a rozhodnutí pak komunikovat se všemi otevřeně a zároveň citlivě.

D. Nemáme to v popisu práce

Pokud Namaste Care, resp. jeho prvky, v popisu nemáte, doporučujeme zvážit, zda je do popisu nepřidat, např. v souvislosti s nově nastavenými povinnostmi ve vztahu k individuálnímu plánu.

E. Je to stejné jako bazální stimulaci a tu už děláme

Na první pohled a poslech se může zdát, že bazální stimulace a Namaste Care jsou stejné techniky. Je pravda, že základem obou přístupů je dotyk. Zatímco bazální stimulace může mít celou řadu cílů a dotyk nemusí být vždy primárně příjemný, Namaste Care je jediným cílem vyvolat příjemné pocity. Nechceme klientům stav posunout z jednoho bodu do druhého, ale chceme, aby se klient i pečovatel cítili ve chvíli Namaste Care setkání dobře. V rámci Namaste Care se snažíme naplnit potřeby klienta, které naplnit umíme.

„Zdalo 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.“

-- pečovatelka

Úsměv či poděkování klienta je to, co pečovatelům dělá v jejich práci radost. Namaste Care pro to vytváří více prostoru.



Namaste Care a mimořádné situace

Projekt Namaste Care jsme měli začít prakticky realizovat v dubnu 2020. V dubnu 2020 byl poprvé v ČR vyhlášen nouzový stav z důvodu pandemie COVID-19 a v říjnu 2020 se tato situace opakovala. Díky tomu můžeme z praxe potvrdit, že mimořádné situace nejsou vhodné k zavádění změn, na kterých by měli aktivně participovat pracovníci zařízení. Speciálně v době pandemie, kdy je pro snížení rizika žádoucí omezit osobní kontakt na minimum a kdy často dochází k významnému početnímu oslabení personálu. V mimořádných situacích je obtížné dosáhnout osobní a pracovní pohody, i když právě v těchto situacích je to o to důležitější. Dlouhodobý stres zhoršuje náladu, snižuje celkovou odolnost a může zkrátit cestu k onemocnění či vyhoření. Je zcela samozřejmé, že v nouzových podmínkách je kladen důraz na zvládnutí technické stránky péče o klienty, je ale nesporné, že péče o psychickou pohodu pečovatелů i klientů je neméně důležitá.

Z hlediska Namaste Care doporučujeme pro podporu pohody klientů zvážit:

- krátké zastavení, pohlazení
- namazání rukou/nohou po koupeli
- mimořádnou nabídku čokolády či sladkostí (pokud je to možné)
- zkusit zařídit alespoň výhled do zeleně a pravidelnou dávku čistého vzduchu
- umožnění a zajištění „co nejběžnějšího“ kontaktu s rodinou
- využití relaxační hudby, zvuků přírody, vůní, přinesení přírodních věcí zvenku (barevné listí, šípky, květiny, houby apod.)

Pro podporu psychické pohody pracovníků doporučujeme ke zvážení:

- častější upřímné ocenění práce ve složitých podmínkách
- drobné pozornosti pro pracovníky ve službě, jako jsou speciální svačinka, bonbón, ovoce
- finanční ocenění (pokud je to možné)
- doporučení krátkých přestávek, nejlépe s výhledem do přírody

Praktické tipy Namaste Care

V tabulce zmiňujeme klienta pouze v mužském rodě. Je to jenom proto, aby byl text jednoduchý a čitelný. Tipy se samozřejmě vztahují na všechny klienty bez ohledu na pohlaví. Tipy vycházejí z potřeb, které popisujeme výše, každý z tipů sytí jednu nebo více ze zmíněných potřeb klienta (nejen) s (pokročilou) demencí.

Zpomalení

Co dělám

ZPOMALENÍ

Proč to dělám

Běžné provozní tempo je někdy rychlé i pro nás, natož pro klienta s demencí. Zpomalení sytí potřebu vazby.

Příklady z praxe/doporučení

Tip:

Důležité je, aby se zklidnil pracovník, který povede setkání Namaste Care nebo bude provádět Namaste Care např. u lůžka, aby mohl klientovi opravdu věnovat veškerou svou pozornost. Pokud jste ve spěchu a napětí, klient to vnímá a setkání pak nemusí být ani pro jednoho z vás tak příjemné.

Tip:

Zkuste si pro sebe vymyslet nějaký „rituál“, kterým se na Namaste Care připravíte. Může stačit to, že si uvědomíte, že je čas Namaste Care. Nebo se na chvíli zadívejte na nějaký obrázek, který pro vás symbolizuje „náladu“ Namaste Care (zpomalení, dotyk, laskavost). Nebo se napijte čaje nebo kávy a vnímejte chvíli její teplotu, vůni, chuť apod.

Tip:

Pokud se vám během setkání Namaste Care myšlenky „toulají“, zkuste se vrátit tím, že budete klientovi popisovat, co právě děláte. Tím se k němu zase „vrátíte“ zpátky.

Příjemné prostředí

Co dělám	Proč to dělám	Příklady z praxe/doporučení
VÝZDOBA, VŮŇĚ, HUDBA A SVĚTLO	Krásné, voňavé prostředí sytí potřebu smyslu (podněty pro smysly) i potřebu vazby. Působí přirozeně na klienty i na vás.	<p>Výzdoba – obrázky z přírody, sezónní výzdoba (listí, květiny, plody, které se dají použít i během setkání).</p> <p>Světlo – ideálně denní, tlumené žaluziemi či závěsem, případně umělé nepřímé.</p> <p>Vůně – v Namaste Care se využívá nejčastěji levandulová vůně ve formě éterického oleje, je možné použít mechanické rozprašovače, případně difuzéry. Před prvním setkáním vyzkoušejte, zda je vybraná vůně klientům i vám příjemná (zda klient při přiblížení neodvrací hlavu či jinak nevyjadřuje odpor).</p> <p>Hudba – příjemná a tichá – např. meditační, zvuky lesa či moře. Pro Namaste Care nedoporučujeme melodie s textem „z mládí“, nemáme intelektuální/reminiscenční ambice.</p> <p>Tip: Vše vždy vybírejte také s ohledem na přítomného pracovníka.</p>
UMÍSTĚNÍ KŘESEL KLIENTŮ, SPOLEČNOST OSTATNÍCH	Klienti s demencí, kteří se již nemohou zapojit do běžných aktivit, se mohou cítit opomenutí. Vhodným umístěním sytíme potřebu zapojení i bezpečí.	<p>Tip: Pozorováním můžete zjistit, že někteří klienti jsou klidnější, když mají výhled (např. z okna) a přítomnost ostatních jen „cítí“. Volte umístění vždy tak, aby nikdo z klientů nebyl čelem ke zdi nebo za překážkou a klienti ideálně vytvářeli přibližně kruh.</p>
VĚCI Z VENKU	Klienti se možná nedostanou do přírody tak často jako dříve, nejsou v kontaktu ani s dřívě běžnými věcmi (např. kuchyňské zásoby).	<p>Tip: Nechte klienta přičichnout k houbám, sezónnímu ovoci či květině, přineste z kuchyně koření. Zvenku doneste podzimní listí nebo sněhovou kouli. Když klient nemůže často ven, přineste mu „ven dovnitř“.</p> <p>Tip: Pokud je to možné, je skvělé, když může setkání Namaste care probíhat také v zahradě/přírodním prostředí.</p>
OSOBNÍ VĚCI	Osobní věci potvrzují jedinečnost, kromě identity mohou pozitivně působit i na potřebu vazby (klient se lépe vyzná v situaci – má svou deku, svůj kelímek, apod., někdo jej češe/maže – cítí zájem/přijetí). Navíc je lze využít pro ovlivnění celkového zdravotního stavu (pítka s brčkem se jménem/ozdobou podporuje hydrataci, žínka může pomoci při dodatečné hygieně – viz dále).	<p>Věci osobní potřeby: žínka, hřebec, kleštičky na nehty, balzám na rty, krém na obličej, ručník, pilník atp.</p> <p>Tip: Pro každého klienta pořídte jednoduchý plastový uzavíratelný sáček na jeho osobní věci označený jménem.</p> <p>Tip: Poradte se s rodinou, co má klient rád, co pro něj bylo důležité (ráda nosila parfém, nosil klobouk, nevycházel bez hodinek, vždycky měla nalakované nehty atp.). Může to být něco, co připomíná domov – deka, polštářek, dárek od pravnoučat.</p>

Příjemné prostředí

Co dělám

Proč to dělám

Příklady z praxe/doporučení

PLYŠOVÁ ZVÍŘÁTKA

Zvířátka a panenky mohou vyvolat příjemné pocity spojené s živými zvířaty či dětmi. V určitých případech mohou u klientů v pokročilém stadiu demence sytit potřebu identity, vazby, zapojení i smyslu.

Příklady, jak mohou panenka a plyšové zvířátko pomoci: Klientka byla velmi neklidná a sháněla se po svém dítěti, svěřením panenky, která připomínala skutečné miminko, ji velmi uklidnilo. Neverbální klient, kterému byl na klín umístěn pejsek, se náhle zeptal, zda si pracovnice myslí, že se pejskovi zamlouvá.

Tip:

Vyzkoušet reakci na plyšové zvíře/panenku můžete vyzkoušet tak, že poprosíte, aby vám pejska/panenku pohlídal, a upřímně mu za to hlídání poděkujete. Mezitím můžete pozorovat reakci, např. zda začne klient zvířátko mimovolně hladit apod.

TIPY PRO CELÉ ZAŘÍZENÍ

Pravidelné rituály mohou klientům pomoci orientovat se lépe v situaci a sytit tak potřebu vazby.

Tip:

Jasně signály – pokud je možnost „hlášení“ pro celé zařízení, je možné ráno pouštět zpěv ptáků na probuzení, večer něco jako ukolébavku, kterou uslyší všichni.

Tip:

Myšlenka týdne – pokud se rozhodnete pro ovlivnění atmosféry celého zařízení, mohou pracovníci vybírat pro ostatní jednoduché tipy z Namaste Care jako „myšlenka týdne/měsíce“ a kreativně s principem seznámit kolegy (vnitřní komunikace, nástěnky apod.).

Laskavý dotyk a pozornost

Co dělám	Proč to dělám	Příklady z praxe/doporučení
PŘIVÍTÁNÍ A POZDRAV	Způsob, jakým člověka zdravím, může vyjádřit můj respekt, vztah, zájem – sytí potřebu identity a vazby.	<p><i>Pane doktore, to jsem ráda, že vás vidím. Těším se, že teď hodinku strávíme spolu. / Paní Jarmilo, vy dnes vypadáte odpočatě. Jsem ráda, že vás zase vidím.</i></p> <p>Užívat při oslovení tituly nebo křestní jméno (z životního příběhu, IP anebo z konzultace s rodinou nejlépe zjistíte, na co byl klient zvyklý), pochválit vzhled (vypadáte odpočatě, máte pěkně upravené vlasy), doprovodit přivítání podáním ruky/dotykem/pohlazením/objetím.</p> <p>Tip: O vhodném oslovení se zkuste poradit s rodinnými příslušníky. Vítaným zdrojem informací je biografie/životní příběh klienta. Pokud není k dispozici, doporučujeme zvážit (viz Individuální plán). Osobní oslovení (jménem) je možné použít v odůvodněných případech, po dohodě s rodinou a zapsat do individuálního plánu.</p>
POZORNOST	Sytí potřebu identity a vazby.	Vaše pozornost dává klientovi jasný signál, že jej vnímáte, že někoho zajímá, v přeneseném slova smyslu není jedno, jestli tu je, nebo není.
ÚSMĚV A HUMOR	Sytí potřebu identity a vazby.	<p>Tip: Usmívejte se často a zkuste pozorovat, co to dělá s vámi.</p> <p>Tip: Smích a humor jsou důležitou součástí života, na které často jakoby nezbýval prostor a čas. Jedna pečovatelka zmínila, že na pozvednutí nálady klientů nefunguje nic lépe, než když „ze sebe člověk udělá šaška“. Pokud je to pro vás přijatelné, doporučujeme takovou příležitost využít.</p>
DODATEČNÁ OSOBNÍ HYGIENA	Sytí potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný dotyk a čas).	Tip: Pokud klient má sevřené ruce a je obtížné při běžné hygieně dlaně umýt, je vhodné využít Namaste Care a ruce pomalu polévat vlažnou vodou. To může vést k uvolnění sevření a dlaně je pak možné nenásilně otevřít a očistit.
NATÍRÁNÍ KRÉMEM, MASÁŽ	Sytí potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný čas), navíc může pozitivně ovlivnit křečovitě sevření rukou a zlepšit stav pokožky rukou.	Tip: Nereaguje-li klient dobře na dotyk, zkoušejte to pomalu. Pokud při dotyku celou rukou ucukne/jinak vyjádří nesouhlas, zkuste jej po chvíli pohlédit krátce jedním prstem.
ČESÁNÍ, MASÁŽE HLAVY	Sytí potřebu identity a vazby (někdo mi věnuje láskyplný čas a pozornost).	Tip: Příjemná může být masáž pokožky hlavy s využitím jednoduchých pomůcek (pokud zadáte do vyhledavače „nástroj na masáž hlavy“, určitě najdete nějakou dostupnou variantu).

Laskavý dotyk a pozornost

Co dělám	Proč to dělám	Příklady z praxe/doporučení
NABÍZENÍ NÁPOJŮ, OVOCE APOD.	Může podpořit celkovou hydrataci a posloužit i pro sycení potřeby identity.	Tip: Když chci, aby se klient napil, neptám se: Chcete napít?, ale laskavě dávám vybrat: Dal byste si čaj nebo vodu?
PROSBA O DROBNÉ LASKAVOSTI	Každý člověk potřebuje být užitečný a respektovaný. Prosba o drobné laskavosti doprovázená srdečným poděkováním sytí potřebu identity i smyslu.	Tip: Ideální je, když mohou prosby navazovat na něco, co klient dobře znal. Nebo zkuste třeba: Mohl byste mi, prosím, podržet psa? Rozsypaly se mi karty, mohl byste mi je, prosím, složit? Mohla byste mi, prosím, namotat klubíčko? Mohla byste mi, prosím, podržet květiny? Mohl byste, prosím, dát tyhle kaštiny do téhle misky? A následné – Mockerát vám děkuji!
LEGRAČNÍ AKTIVITY	Legrační aktivity sytí potřebu smyslu. Zasmát se je pro celkovou pohodu zásadní. Navíc mohou být aktivity pro klienty cvičením.	Tip: V závislosti na zdravotním stavu zkuste zařadit aktivitu jako foukání bublin z bublifuku nebo foukání do větrníku. Obě aktivity mohou být pro klienty zábavné a zároveň jsou i zdraví prospěšné. Tip: Namaste Care nemusí být jenom to, že podpoříte vznik příjemných emocí, může to být i příležitost k ventilování emocí považovaných za spíše negativní zábavnou formou. Po společném setkání, působení klidné relaxační hudby, příjemných dotyků, tlumeného světla a vůně je vhodné klienty znovu „probudit“. Obvyklé je použít živější hudbu. Vhodnou hříčkou může být třeba i „papírová koulovačka“. Dejte klientům papíry (např. z jedné strany potištěné papíry), požádejte je, aby papír nebo více papírů zmačkali do koule. Pak vyhlase „koulovačku“. Po počátečních rozpacích se často strhne bitva, klienti mají chuť se strefit, je cítit přival energie, „světélka“ v očích. Vítaný bonus je procvičení motoriky při mačkání papíru i házení koulí.
SMYSLUPLNÉ AKTIVITY	Pokud je to (s ohledem na stav klientů) možné, doporučujeme zařadit aktivity, které mají nějaký jasný smysl a můžeme za ně klientovi upřímně poděkovat (potřeba zapojení, vazby, smyslu).	Tip: Podle stavu klientů můžete vyzkoušet motání klubíček, rozebírání/sestavování šroubového spojení, rozmotání tkaniček, které se nedopatřením zamotaly apod.
ODMÍTNUTÍ	Vhodná práce s odmítnutím klienta sytí potřebu identity (rozhoduje, může si vybrat, je respektován).	Tip: Odmítne-li klient (slovně či výmluvným gestem) dotyk či jakoukoliv naši nabídku, respektujte to (sytí potřebu identity), a nabídku opakujte po chvíli. Např. pokud odmítne pítí, zeptejte se po pár minutách znovu. Odmítnutí otevírá prostor kreativitě. Poradte se s kolegy a zkoušejte různé nápady v praxi. Jedna pečovatelka např. klientce vysvětlila, že masáž rukou je zaplacená a propadla by, což by byla škoda.

Co ještě může Namaste Care v zařízení pomoci?

- Mluvit o úspěších i o tom, co nejde.
- Ohlížet se, co je za námi dobrého, co jsme zvládli.
- Rozšiřovat komunikační kanály – revidovat systém porad, zapojení zaměstnanců a jejich možnosti se vyjádřit, využívat nástěnky, dveře lednice, hromadné maily, zřídit schránku na nápady.
- Kdykoliv může kdokoliv říct komukoliv něco hezkého
- Pohyb a dotyk pro zaměstnance – procházky s klienty, zapojení rehabilitačních pracovníků apod.

Co říkají vedoucí a pečovatelé

“Klienti se hrozně těší, říkají, že to bylo příjemné, ptají se, kdy to bude zase. Pečovatelky už vědí, co na koho platí – někdo má rád masáž zad, jiný česání. Mají to, jako by přišli ke kadeřnici nebo na pedikúru.”

-- vedoucí pečovatelka

“Na další klientku se ze začátku nedalo ani sáhnout, začínala jsem s tím vždycky jen jednou za týden, po mytí, dávala jsem tomu třeba hodinu a začali jsme to zkoušet při té koupeli, postupně si na to zvykla. Je to taková ráznější paní, ukřičená, ale pak je třeba zbytek dne zklidněná.”

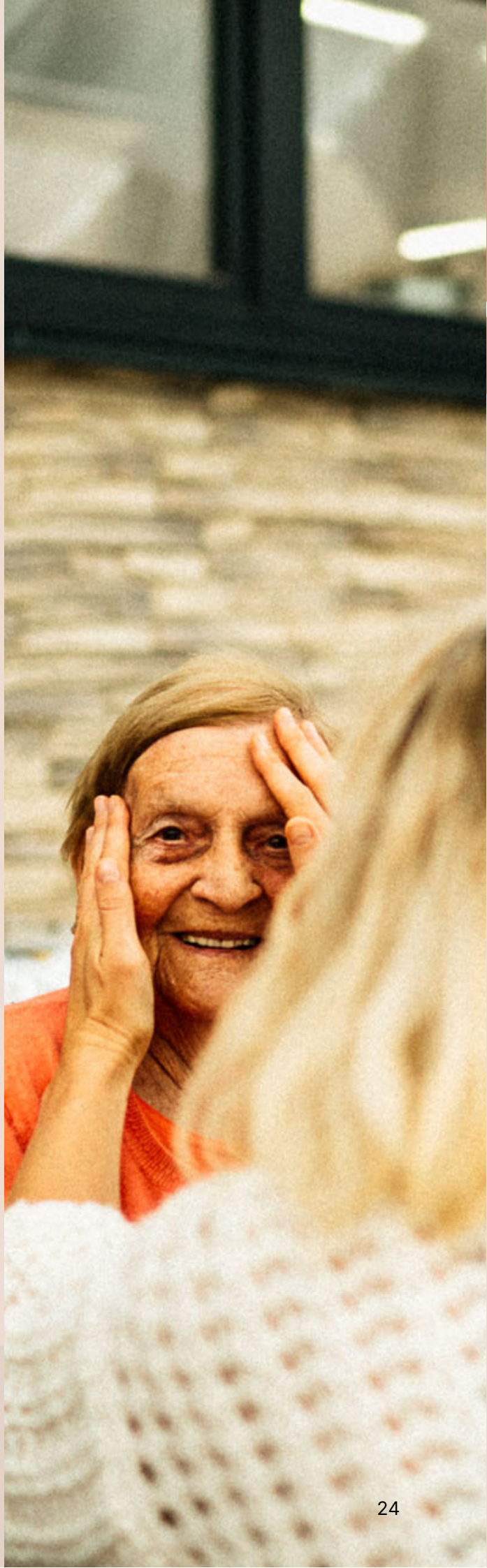
-- pečovatelka

“Za klientkou přišla jednou rodina během Namaste, připojili se k nám, pracovala jsem normálně jako vždycky, natáčeli si nás, plakali a děkovali za to, že ji takhle vůbec neznají.”

-- aktivizační pracovnice

“Mám klientku, která do teď moc nekomunikovala, ale teď začala, začala vycházet z pokoje, naučila se chodit vždycky do kavárny, začala luštit křížovky – to nás nikoho nenapadlo, že by se mohlo stát. Je to obří rozdíl.”

-- pečovatelka



DO NAŘÍZENÍ ZAVEDENÍ 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

