

KVĚTEN 2022



INDIVIDUÁLNÍ SETKÁNÍ

# PRŮVODCE NAMASTE CARE PRO ZAŘÍZENÍ PEČUJÍCÍ O KLIENTY S DEMENCÍ



# OBSAH

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

Tato brožurka obsahuje informace k zavedení a realizaci individuálních setkání Namaste care pro pečující personál zařízení sociálních a zdravotních služeb. Je to čtvrtý 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, druhý díl s názvem Péče o pečující personál a třetí díl 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.



# 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 pečujícími. 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. Ted' 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 nenaplňené 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 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
<b>PŘIVÍTÁNÍ A POZDRAV</b>	Způsob, jakým člověka zdravíte, může vyjádřit respekt, vztah, zájem. Přivítání je vhodné doprovodit podáním ruky/dotykem/pohlazením/objetím. Inspiraci hledejte v osobním příběhu klienta.	<b>IDENTITA A VAZBA</b>
<b>POLOHA KLIENTA NA LŮŽKU</b>	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.	<b>BEZPEČÍ A JISTOTA</b>
<b>NABÍZENÍ NÁPOJŮ</b>	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.	<b>FYZIOLOGICKÉ</b>
<b>PTEJTE SE A VYSVĚTLUJTE</b>	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.	<b>IDENTITA</b>
<b>ÚSMĚV</b>	Usmívejte se často a zkuste pozorovat, co to dělá s vámi.	<b>VAZBA</b>
<b>DODATEČNÁ OSOBNÍ HYGIENA</b>	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.	<b>FYZIOLOGICKÉ</b>
<b>NATÍRÁNÍ KRÉMEM, MASÁŽ</b>	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.	<b>IDENTITA A VAZBA</b>
<b>ČESÁNÍ, MASÁŽE HLAVY</b>	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).	<b>IDENTITA A VAZBA</b>
<b>SEZNÁMENÍ S VĚCMI Z VENKU</b>	U klientů, kteří nevycházejí, mohou udělat radost sezonní věci z přírody – houby, kaštiny, květiny, sníh atp.	<b>ZAPOJENÍ</b>
<b>PROSBA O MALÉ LASKAVOSTI</b>	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.	<b>ZAPOJENÍ IDENTITA SMYSL</b>
<b>ZÁBAVNÉ AKTIVITY</b>	Humor patří i do péče! Zasmát se je pro celkovou pohodu zásadní. Nebojte se odlehčení.	<b>SMYSL</b>
<b>ROZLOUČENÍ</b>	Rozlučte se svým osobním způsobem a s oslovením, které má klient rád/dobře na něj reaguje.	<b>IDENTITA</b>

SE  
TKANÍ  
NAMASTE CARE  
INDIVIDUÁLNÍ

# 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](http://www.kurzypece.cz)

**Jsme MILA, z. s.** / [www.mila.je](http://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

