

Handleiding voor uitvoer van het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis

Versie voor zorgverleners

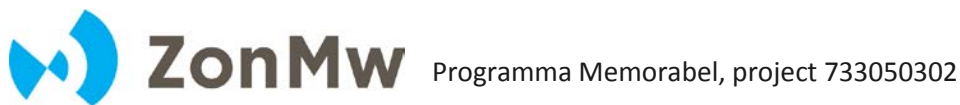


Hanneke J. A. Smaling, Karlijn J. Joling, Wilco P. Achterberg, Anneke L. Francke en Jenny T. van der Steen

Amsterdam Public Health research institute
Amsterdam UMC, locatie VUmc, Afdeling Sociale Geneeskunde, Amsterdam
Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland
Leids Universitair Medisch Centrum, Afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde, Leiden

Augustus 2019

De handleiding is gebaseerd op het werk van Joyce Simard, ontwikkelaar van Namaste Care.
Deze handleiding is mede mogelijk gemaakt met subsidies van:



Referentie voor deze handleiding:

Smaling, H. J. A., Joling, K. J., Achterberg, W. P., Francke, A. L., & van der Steen, J. T. Handleiding voor uitvoer van het Namaste Familieprogramma in het verpleeghuis: Versie voor zorgverleners. Amsterdam: Amsterdam Public Health research institute, Amsterdam UMC, locatie VUmc, Afdeling Sociale Geneeskunde, en Leiden: Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland, Leids Universitair Medisch Centrum, Public Health en Eerstelijns geneeskunde, 2019.

Deze handleiding maakt onderdeel uit van een serie ondersteunende handleidingen en andere materialen (een “toolkit”). Voor in het verpleeghuis is ook een handleiding voor managers en teamleiders beschikbaar.

Copyright

Copyright © Amsterdam UMC / Amsterdam Public Health research institute 2019.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Deze uitgave mag zonder toestemming van Amsterdam UMC / Amsterdam Public Health research institute voor niet-commercieel gebruik worden gedownload, verspreid en veeleenvoudigd onder de voorwaarden dat de gebruiker de naam van de maker(s) vermeldt en aangeeft of het werk veranderd is. Dat mag op redelijke wijze worden gedaan, maar niet zodanig dat de indruk gewekt wordt dat de licentiegever instemt met uw werk of uw gebruik van het werk. U mag het materiaal niet verspreiden als u het werk hebt veranderd, of op het werk hebt voortgebouwd. Delen uit deze tekst mogen worden overgenomen met bronvermelding. Voorts zijn alle rechten voorbehouden aan het Amsterdam UMC, locatie VUmc / Amsterdam Public Health research institute, Nederland.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Doelgroep en doel van de handleiding.....	5
Hoofdstuk 2. Voorbereidingen voor het Namaste Familieprogramma	7
Hoofdstuk 3. De Namaste-ruimte en benodigdheden	9
Hoofdstuk 4. De Namaste-sessie.....	11
Hoofdstuk 5. Betekenisvolle activiteiten om bewoners te stimuleren	15
Hoofdstuk 6. Namaste in de stervensfase.....	17
Bijlagen	20
Bijlage 1: Screeningslijst Namaste Familieprogramma	
Bijlage 2: Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma	
Bijlage 3: Voorbeeld weekschema Namaste Familieprogramma	
Bijlage 4: Registratieformulier activiteiten Namaste-sessie	
Bijlage 5: Persoonlijk profiel bewoner	

Hoofdstuk 1. Doelgroep en doel van de handleiding

Voor wie is deze handleiding bedoeld?

Deze handleiding is geschreven voor verzorgenden, verpleegkundigen, activiteitenbegeleiders en andere zorgverleners die in het verpleeghuis met het Namaste Familieprogramma (zullen) werken. Onderdelen uit de handleiding, met name hoofdstuk 3, 4 en 5, zijn ook informatief voor betrokken vrijwilligers en familieleden die regelmatig bij de Namaste-sessies helpen.

Deze handleiding biedt u:

- inzicht in het doel de inhoud en de mogelijke effecten van het Namaste Familieprogramma voor bewoners met gevorderde dementie en hun familieleden en andere naasten;
- handvatten om praktisch met het Namaste Familieprogramma aan de slag te gaan.

Wat is het Namaste Familieprogramma?

Het Namaste Familieprogramma is een dagelijks zorgprogramma voor mensen met dementie die niet langer in staat zijn om aan de reguliere activiteiten deel te nemen. Er worden zinvolle activiteiten aangeboden die helpen om contact te maken, zoals bijvoorbeeld extra huidverzorging of een handmassage. Persoonlijke, gerichte aandacht en contact met de persoon met dementie staan centraal.

Doelen van het programma

- Meer comfort en plezier voor de bewoner
- Mantelzorgers helpen om:
 - o contact te maken met hun naaste met dementie;
 - o betekenis te geven aan de tijd die zij met hun naaste doorbrengen.



Wat zijn belangrijke uitgangspunten van het programma?

Het Namaste Familieprogramma gaat uit van:

- een persoonsgerichte benadering;
- een focus op comfort en verbeteren van de kwaliteit van leven;
- regelmaat en frequentie: idealiter zijn er 7 dagen per week 2 sessies per dag van ± 2 uur per keer;
- een huiselijke en gezellige sfeer: bewoners komen samen in een speciaal voor Namaste ingerichte ruimte (huiselijk en rustig);
- professionele begeleiding en familieparticipatie: een zorgverlener leidt de sessie, samen met familie en/of vrijwilligers;
- geen extra benodigde middelen: er zijn geen extra personeel, uitgebreide training en dure spullen nodig.

Namaste Familieprogramma toolkit

Om u te helpen bij het implementeren en uitvoeren van het Namaste Familieprogramma, hebben wij een Namaste toolkit samengesteld. In deze toolkit zitten, naast deze handleiding, ook een aparte informatiebrochure voor familieleden, een handleiding voor de managers/teamleiders en andere benodigdheden. U kunt de onderdelen uit de toolkit gratis downloaden via:

- <https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/NamasteFamilieprogrammatoolkit/>
- www.namastecareinternational.co.uk
- www.emgo.nl/research/amsterdam-public-health/research-projects/1488/effects-on-quality-of-life-and-family-caregiving-experience-by-the-namaste-care-family-program-for-advanced-dementia/publications/

Op deze websites kunt ook meer lezen over ons onderzoek naar de effecten van het Namaste Familieprogramma op kwaliteit van leven van verpleeghuisbewoners met dementie en zorgervaringen van hun naasten. Op de website van Namaste Care International vindt u ook informatie over internationale onderzoeken naar de effecten van het programma.

Wij hebben ook een filmpje gemaakt over het programma. Er is een lange en korte versie die beide beschikbaar zijn met Nederlandse en Engelse ondertiteling. Het filmpje is ook goed te gebruiken om (nieuwe) medewerkers, vrijwilligers en familie een beeld te geven van wat het Namaste Familieprogramma precies is. U kunt de video's hier vinden:

<https://www.lumc.nl/org/unc-zh/onderzoek/Kwaliteit-van-leven/NamasteFamilieprogramma/>

Hoofdstuk 2. Voorbereidingen voor het Namaste Familieprogramma

Voordat het Namaste Familieprogramma in uw verpleeghuis van start kan gaan, zijn er enkele voorbereidingen nodig.

Het Namaste-team samenstellen

Stel met elkaar het Namaste-team samen en verdeel de taken. Denk met elkaar na over de volgende punten.

- Wat moet er gebeuren voor de voorbereiding? Wie doet wat?
- Wie brengen en halen de bewoners van en naar de Namaste-ruimte?
- Wie kan en wil het programma coördineren? (de *Namaste-coördinator* – dit kunnen ook twee personen zijn)
- Welke familieleden en vrijwilligers kunnen wij vragen om regelmatig mee te draaien in de sessies? Hoe willen wij de inzet van familie en vrijwilligers organiseren? (Vast rooster? Inschrijven per sessie?)
- Maak vooraf afspraken over eventuele pauzes en hulp van collega's voor, tijdens en na de sessie.

Kiezen van bewoners

Besprek met collega's aan welke bewoners jullie het Namaste Familieprogramma willen aanbieden: wordt het standaard aan alle bewoners aangeboden of alleen aan een bepaalde groep bewoners (bijvoorbeeld de bewoners die niet mee (kunnen) doen aan de standaard aangeboden activiteiten)? Bij het kiezen van bewoners voor wie het Namaste Familieprogramma passend kan zijn, is de belangrijkste vraag: Verwacht u dat de bewoner of zijn/haar familie baat zal hebben bij het programma? Gebruik eventueel de screeningslijst om te bepalen of een bewoner in aanmerking komt voor het Namaste Familieprogramma (bijlage 1).

Indien jullie het programma aan alle bewoners aanbieden, houdt dan rekening met individuele voorkeuren, verschillen in mogelijkheden en behoeftes van de bewoners. De groepssamenstelling blijkt belangrijk voor het draaien van een goede sessie. Overweeg daarom bijvoorbeeld een aparte Namaste-groep met bewoners die stimulerende activiteiten nodig hebben en een groep die juist weinig prikkels en ontspannende activiteiten nodig heeft.

Klaar voor de start?

- Ga voor goud! Streef ernaar om 2x per dag een Namaste-sessie van 2 uur aan te bieden.
- Bedenk op welke tijden de dagelijkse Namaste-sessies het beste gehouden kunnen worden. Structuur en voorspelbaarheid zorgen voor herkenning bij de bewoners en maken het voor u makkelijker om bewust aandacht aan de bewoners te schenken.
- Maak een welkomstbord voor de Namaste-ruimte.
- Maak naamkaartjes voor iedereen die meehelpt bij de Namaste-sessies. Gebruik een groot lettertype, zodat voor de bewoners die nog kunnen lezen de naam goed leesbaar is. Zet geen andere informatie op de naamkaartjes (zoals logo's, titels).
- Noteer in het zorgleefplan van de bewoner dat hij/zij deelneemt aan het Namaste Familieprogramma.

- Vul voor elke bewoner een persoonlijk Namaste-profiel in. Maak daarbij gebruik van informatie uit het zorgleefplan en/of het levensverhaal. Dit kunnen u en uw collega's gebruiken om de activiteiten zo goed mogelijk af te stemmen op de voorkeuren van de bewoner. Zorg ervoor dat u hiermee bekend bent en het profiel regelmatig bijwerkt en/of aanvult. U kunt ook de familie vragen het profiel van hun naaste zoveel mogelijk in te vullen.
- Maak een weekschema met mogelijke activiteiten per sessie.
- Maak een Namaste-map klaar die u in de ruimte legt. Doe daarin:
 - o de Namaste handleiding
 - o het dag en/of weekprogramma (bijlage 2 en 3)

Hoofdstuk 3. De Namaste-ruimte en benodigdheden

De Namaste-sessies vinden plaats in een speciaal daarvoor bestemde ruimte waar u de bewoners bij elkaar brengt. Voor het uitvoeren van het Namaste Familieprogramma zijn geen dure spullen nodig. Als er geen aparte ruimte beschikbaar is, kan het programma ook op de huiskamer aangeboden worden. Belangrijk is dan dat er een duidelijk verschil of overgangsmoment is als de Namaste-sessie begint. U kunt dit doen door de ruimte extra aan te kleden, (andere) rustige muziek aan te zetten, voor een lekkere geur te zorgen en door duidelijk het begin en einde van de sessie aan te kondigen.

Hoe ziet de Namaste-ruimte er uit?

- Creëer een huiselijke, uitnodigende sfeer. Vermijd een kille uitstraling. Denk aan extra decoraties, bijvoorbeeld een tafelkleed en items uit het verleden.
- Bewoners moeten comfortabel kunnen zitten. Zorg daarom voor comfortabele (lounge)stoelen. Als deze er niet zijn, kijk dan of bewoners (extra) kussens nodig hebben en een voetensteun voor ondersteuning.
- Wat is er al aan materiaal en spullen aanwezig en wat is er nodig? Maak een 'wensenlijst'. Vraag collega's, familie, bezoekers en vrijwilligers of zij spullen willen meebrengen of doneren.
- Zorg voor een goede opbergplek voor alle Namaste-spullen.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van natuurlijk buitenlicht. Zorg voor lampen van goede kwaliteit en die het daglicht zo goed mogelijk nabootsen.
- Zorg voor een muzikspeler.
- Zorg ervoor dat de ruimte een prettige geur heeft, bijvoorbeeld met een aromatherapie diffuser. Houd daarbij rekening met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners. Gebruik geen geuren waar andere bewoners een hekel aan hebben of slecht op reageren.

Minimale benodigdheden voor het Namaste Familieprogramma

- | | |
|--|--|
| • Comfortabele (lounge)stoelen | • Naambordjes voor Namaste-medewerkers |
| • Kussens (voor comfortabel zitten) | • Ontsmettingsmiddel voor handen |
| • Zachte dekens | • Handschoenen (bij infectiegevaar) |
| • Klapstoelen voor personeel en bezoek | |
| • Welkomstbord | |
| • Opslag- of opbergruimte (met slot) | |
| • Aromatherapie diffuser | |
| • Muziekspeler | |
| • Olie voor massage | |
| • Handlotion | |
| • Handen en/of voetbad | |
| • Washandjes en handdoeken | |
| • Wegwerpdoekjes | |
| • Wattenstokjes en -schijfjes | |
| • Drinkbekers of wegwerpbekers met naam van de bewoner | |
| • Vuilnisbak | |



Extra benodigdheden voor op de wensenlijst

De volgende spullen kunnen handig zijn, maar zijn niet noodzakelijk om met het programma te kunnen starten:

- Trolley met spullen om Namaste naar de bewoners te kunnen brengen
- Gordijnen of lamellen
- Planten
- Ventilator
- Kraan / gootsteen
- Koelkast voor snacks
- Blender of sapcentrifuge
- Lolly's
- Voorwerpen uit het verleden
- Mooie platen en schilderijen
- Dvd-speler met dvd's
- Beamer en videoscherm
- Uitbreiding muziekaanbod
- Levensechte poppen en knuffels (hond, kat, vogel)
- Mooie prenten- of fotoboeken
- Boek met spirituele en religieuze gebeden
- 'Snuffelzak' met stroken stof (bijvoorbeeld zijde, tweed, noppenfolie, e.d.)
- Grappige voorwerpen (bijvoorbeeld lachzak, zachte bal, opwindbaar figuur)
- Bellenblaas en lichtstokjes
- Tamboerijn en regenmaker
- Ruimte met uitzicht over een tuin
- Deur met directe toegang tot buiten
- Vogelbad en/of voederplank voor het raam

Voor elke bewoner

Verzamel voor elke bewoner wat persoonlijke spullen. Maak gebruik van de eigen spullen en bespreek dit met hun familie en naasten. Denk hierbij aan:

- een toilettas met naam(kaartje) van de bewoner met de persoonlijke verzorgingsspullen, zoals een kam en borstel, crème, hydraterende lotion, pincet, nagelknipper, nagelvijl, lippenbalsem, en evt. ook scheerspullen en/of producten die de familie meebrengt.
- mooie, kleurrijke deken en evt. kussen(s) met opbergzak.
- spulletjes die passen bij de specifieke voorkeuren van de bewoner, zoals:

o religieuze items	o pop
o hoed	o knuffel
o sieraden	o sport gerelateerde spullen
o levensboek	o specifieke muziek
o geheugendoos	o foto's van vroeger



Hoofdstuk 4. De Namaste-sessie

Klaarmaken van de Namaste-ruimte voor de sessie

Voor de Namaste-sessie begint, maakt een medewerker van het team die betrokken is bij het Namaste programma de Namaste-ruimte klaar om de bewoners te ontvangen. Familieleden, vrijwilligers en andere medewerkers kunnen hierbij helpen of deze taak uitvoeren.

- Zorg dat de ruimte schoon en netjes is (de schoonmakers kunnen hierbij helpen).
- Maak de ruimte zo huiselijk mogelijk (bijvoorbeeld met tafelkleedjes en verse bloemen).
- Zorg voor een aangename temperatuur in de ruimte.
- Zorg voor een juiste hoeveelheid natuurlijk licht.
- Zet gepaste muziek op (muziek waar geen van de bewoners slecht op reageert of een hekel aan heeft). U kunt ook gebruik maken van natuurgeluiden.
- Zorg voor een prettige geur in de ruimte, zet bijvoorbeeld een aromatherapie diffuser aan.
- Zorg voor voldoende drankjes en snacks gedurende de sessie (keukenpersoneel kan helpen).
- Zorg voor hulpmiddelen (servetten, slabben, verdikkingsmiddel, rietjes en plastic lepels).
- Leg voor elke bewoner de eigen deken klaar voor gebruik.
- Leg alle benodigdheden klaar voor de activiteiten voor de sessie.
- Hang het welkomstbord op de deur.
- Informeer uw collega's dat de ruimte klaar voor gebruik is.

De medewerker die de Namaste-sessie leidt

Deze medewerker heeft een verantwoordelijke taak en:

- is zich bewust van eventuele risico's voor de bewoners die meedoen aan het programma, zoals slikproblemen, allergieën en dieetvoorschriften;
- informeert familie en vrijwilligers die meedraaien in de sessie over de speciale behoeften van de bewoners;
- houdt de persoonlijke voorkeuren van de bewoners bij in de profielen;
- verwelkomt elke bewoner persoonlijk, en stelt zichzelf voor;
- nodigt familie en vrijwilligers die meewerken aan de sessie uit zichzelf voor te stellen aan de bewoners;
- nodigt aanwezige familie en vrijwilligers uit om mee te werken aan de sessie en demonstreert wat zij evt. kunnen doen;
- doet de administratie na het afsluiten van de sessie

Hoe ziet een Namaste-sessie eruit?

Wij geven in bijlage 2 een voorbeeld van hoe een Namaste-sessie eruit kan zien. Kijk daarnaast welke activiteiten al worden aangeboden aan de bewoners en of u deze in de Namaste-sessie kunt inzetten.



Vaste onderdelen in elke Namaste-sessie

Binnenkomst:

1. Begroet elke bewoner bij binnenkomst op persoonlijk wijze met zijn/haar naam. Afhankelijk van de voorkeur van een bewoner kan dit samengaan met een aanraking of een knuffel.
2. Zorg dat elke bewoner een comfortabele (zit)plek heeft en stop hem/haar met de eigen zachte deken of quilt in.
3. Check bij het positioneren van de bewoner op tekenen van pijn of ongemak. Informeer de verpleging of arts als de bewoner pijn heeft.
4. Als u Namaste op de huiskamer aanbiedt, kondig dan aan dat de sessie gaat beginnen en spreek elke bewoner persoonlijk met de naam aan, terwijl u zorgt dat de bewoner comfortabel zit/ligt en checkt of hij/zij geen pijn heeft. Let hierbij ook goed op de non-verbale communicatie van de bewoners, zoals de gezichtsuitdrukking (zoals fronsen, angstige blik), spierspanning (bijv. gespannen een ledemaat vasthouden of over wrijven).

Tijdens de sessie:

1. Bied regelmatig lekkere, voedzame dranken en snacks aan. Begin hiermee zodra de bewoner comfortabel zit/ligt.
2. Gebruik een beker met de naam van de bewoner erop om er voor te zorgen dat ieder zijn/haar eigen beker gebruikt. Mensen met dementie hebben vaak een voorkeur voor zoete snacks. Zorg voor variatie in de snacks en dranken en bied ook gezonde snacks aan. Overleg zo mogelijk met de diëtiste en het keukenpersoneel. Houd bij het aanbieden van snacks rekening met eventuele slikproblemen, allergieën, intoleranties en persoonlijke voorkeuren van de bewoners.
3. Bied betekenisvolle activiteiten aan die passen bij de voorkeuren en wensen van de bewoner. Hoofdstuk 5 geeft voorbeelden van activiteiten die u kunt doen. De nadruk ligt op het verwennen van de bewoner en het maken van contact.

Afronding:

1. Activeer de bewoner zo'n 20 minuten voor het einde van de sessie. Dit kan op de volgende manieren:
 - o afspelen van vrolijke muziek. Kies op dit moment voor een activerende en vrolijke melodie die past bij de voorkeuren en levensgeschiedenis van bewoners;
 - o actieve plezierige activiteiten. Blaas bellen, draag een malle hoed, zing en dans, als dat bij u past.
2. Rond de sessie persoonlijk af met elke bewoner door zijn/haar naam te gebruiken en te bedanken voor de komst naar de Namaste-sessie.
3. Bedank de familie en vrijwilligers voor hun medewerking aan de sessie.

Na de sessie:

1. Werk de administratie bij. Bijlage 4 bevat een voorbeeld van een registratieformulier.
2. Ruim de ruimte op en zet de spullen klaar voor de volgende sessie.

Bezoek

Ook bewoners die niet aan het programma meedoen, kunnen de Namaste-ruimte spontaan bezoeken. Verwelkom deze 'spontane bezoekers' persoonlijk bij het betreden van de ruimte en geef hen, als ze dat willen, de 'Namaste-ervaring'. Ook deze bewoners kunnen baat hebben bij de rustige, huiselijke omgeving en persoonsgerichte benadering.

Familie en vrienden die op bezoek komen, maar ook andere medewerkers, zijn altijd welkom in de Namaste-ruimte. Moedig familieleden en bezoekers aan om mee te doen aan de activiteiten in de Namaste-sessie. Laat hen zien wat zij kunnen doen en stimuleer om 'het gewoon eens te proberen'. Nodig hen, zeker als men positief reageert, uit om vaker deel te nemen. Wijs familie/vrijwilligers ook op de positieve effecten van Namaste op de bewoners als die zich in de sessie voordoen.

Tips voor de omgang met familie en vrijwilligers

- Voor een goede samenwerking met familie en vrijwilligers is het belangrijk om elkaar te leren kennen. Pas dan ontstaat er wederzijds begrip en vertrouwen.
- Een eerste onmisbare stap is contact maken: zorg dat iemand zich gezien en welkom voelt.
- Bied een luisterend oor als naasten het moeilijk hebben of met schuldgevoelens zitten.
- Besef dat familie en vrijwilligers, zeker als zij nog niet zo bekend zijn met de afdeling en bewoners, het vaak spannend vinden om mee te helpen met een Namaste-sessie en niet goed weten wat men wel en niet kan en mag doen. Leg uit daarom uit wat de bedoeling van de sessie is en geef vriendelijke maar duidelijke instructies hoe men bij de sessie kan helpen.
- Informeer wat men wel of niet prettig vindt om te doen. Laat hen eventueel met simpele taken beginnen, bijvoorbeeld het uitdelen van drankjes.
- Wees uitnodigend. Zorg ervoor dat naasten hun betekenisvolle relatie met de bewoner voort kunnen zetten. Sluit daarom niet alleen aan bij de hobby's of kwaliteiten van de bewoner, maar ook bij die van naasten en vrijwilligers.
- Wijs op het Namaste-schema.
- Laat zien waar men de benodigdheden voor de Namaste-sessies kan vinden.
- Zorg ervoor dat familie of vrijwilligers niet alleen in de ruimte achterblijven met de bewoners. Zij moeten niet het idee krijgen dat zij een vervanging van de zorg zijn.
- Laat blijken aan familie en vrijwilligers dat u hun bijdrage waardeert.
- Geef bij het werven van familie en vrijwilligers voor de inzet bij de sessies duidelijk aan waar hulp bij nodig is: bijvoorbeeld "we zoeken iemand die op woensdagmiddag van 14-15 uur wil helpen met nagels lakken" of "we zoeken iemand die op zaterdagochtend een uurtje muziek voor onze bewoners wil maken".
- Blijf familie en vrijwilligers informeren over (de activiteiten van) het Namaste Familieprogramma.
- Hang een Namaste-weekschema bij de deur of op het prikbord.
- Maak eventueel een rooster voor de inzet van vaste vrijwilligers en familie.

Hoe om te gaan met onrustige bewoners?

Er kunnen bewoners zijn die niet rustig willen of kunnen zitten als zij voor het eerst in een Namaste-sessie zijn. Sommige bewoners zijn te geagiteerd, van streek of angstig om stil te zitten of zij zijn zo luidruchtig en onrustig dat het storend werkt in de sessie.

Enkele tips

- Probeer activiteiten te vinden die de bewoner bezig houden, door aan te sluiten bij voorkeuren uit het heden en verleden. Vraag advies aan familie. Blijf dingen uitproberen.
- Neem de bewoner na 10 minuten mee uit de Namaste-ruimte om de sessie voor de andere bewoners niet te verstoren.
- Probeer tijd te vinden om Namaste bij deze bewoner apart in de eigen kamer aan te bieden.
- Als iemand de eerste keer Namaste niet leuk of fijn lijkt te vinden, dan betekent dit niet dat hij/zij het nooit meer zou kunnen proberen. Geef dus niet te snel op.
- Laat onrustige bewoners langzaam aan Namaste wennen en door hen stapsgewijs mee te laten doen aan de sessies, bijvoorbeeld door met 10 minuten te beginnen en dit verder uit te breiden.
- Blijft een bewoner ook na afloop van de Namaste-sessie ernstig onrustig, schakel dan een gedragsdeskundige of psycholoog in.
- Als er (te) grote verschillen zijn tussen wat bewoners kunnen en nodig hebben, overweeg dan aparte Namaste-groepen te maken.

Namaste op de eigen kamer

Als het echt niet lukt om de bewoner in de Namaste-ruimte aan het programma mee te laten doen, dan kunt u Namaste ook op de eigen kamer aanbieden. U kunt een trolley of koffer met Namaste-benodigdheden meenemen om bewoners individueel te bezoeken. Denk aan een CD-speler, hydraterende crème en spullen die helpen om contact te maken met de bewoner, zoals een prentenboek of een levensechte knuffel. U kunt ook een familielid vragen om voor Namaste de naaste op de eigen kamer te bezoeken.

Hoofdstuk 5. Betekenisvolle activiteiten om bewoners te stimuleren

Dit hoofdstuk geeft voorbeelden van activiteiten die u kunt gebruiken om betekenisvol contact met de bewoners te maken en om hen te stimuleren. Maak ook, waar passend, gebruik van de activiteiten die het verpleeghuis al aanbiedt.

Het kan voorkomen dat bewoners tijdens de sessie in slaap vallen. Dat is heel natuurlijk. Een ruimte vol slapende bewoners is echter geen doel van het Namaste Familieprogramma.

Plezierige activiteiten

Extra persoonlijke verzorging

Persoonlijke verzorging tijdens de Namaste-sessie is niet bedoeld om de bewoner de gebruikelijke verzorging te geven. Het heeft als doel om contact te maken met de bewoner en hem/haar een ontspannende ervaring te geven. Een ervaring die iemand bijvoorbeeld ook kan hebben bij een bezoek aan een kapper, schoonheidsspecialiste of spa. Maak bewust oogcontact met de bewoner en praat op een vriendelijke manier tegen hem/haar. Geef ook complimentjes of praat over het verleden van de bewoner. Gebruik hierbij informatie uit het levensverhaal van de bewoner.

Gebruik een warme washand voor handen en gezicht

Verwarm washandjes vooraf op de radiator, met een (haar)droger of gebruik wegwerpdoekjes die u in de magnetron opwarmt. Als een bewoner last heeft van verkrampingen in de handen, dompel dan de handen onder in warm water en maak een zachte 'waterval' over de handen om de spieren te helpen ontspannen en de handen te openen. Dep na afloop de handen en het gezicht van de bewoner zachtjes droog met een warme, zachte handdoek.

Gebruik van aanraking

Maak gebruik van bewuste aanraking door iemands hand te aaien of over de haren te strijken. Ook kunt u een hand- of voet massage geven. Huidcontact is belangrijk en helpt om dieper contact te maken. Beperk daarom het gebruik van handschoenen.

Levensechte poppen en knuffeldieren

Bekijk vooraf of een pop of knuffeldier bij de bewoner past. Familieleden kunnen er moeite mee hebben om hun naaste met een pop of knuffel te zien. Informeer de familie daarom vooraf over het gebruik van poppen en knuffels en betrek hen in deze keuze. Gebruik geen pop die huult, knippert of plast. De pop kan het beste als pop worden geïntroduceerd bij de bewoner of u kunt de pop naast de bewoner neerleggen, zodat hij/zij zelf kan kiezen om er iets mee te doen.



Gebruik van geur

Geuren kunnen bewoners het gevoel geven op een 'speciale' plek te zijn. Bepaal voor elke sessie welke geur gebruikt zal worden. Gebruik minimaal drie geuren en wissel die regelmatig af, zodat de geur niet gaat vervelen. Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren/aversies van de bewoners en

eventuele allergieën (niet alleen van bewoners, maar ook van Namaste-medewerkers) voor het geuren van de ruimte. De geur moet niet te dominant aanwezig zijn. Voor het geuren van de ruimte kan een elektrische aromatherapie diffuser worden gebruikt. Als u niet beschikt over een diffuser, doe dan 2 tot 3 druppels etherische olie in water in een spuitfles en spuit dat vervolgens in de kamer. Gebruik in verband met de veiligheid geen geurkaarsen!

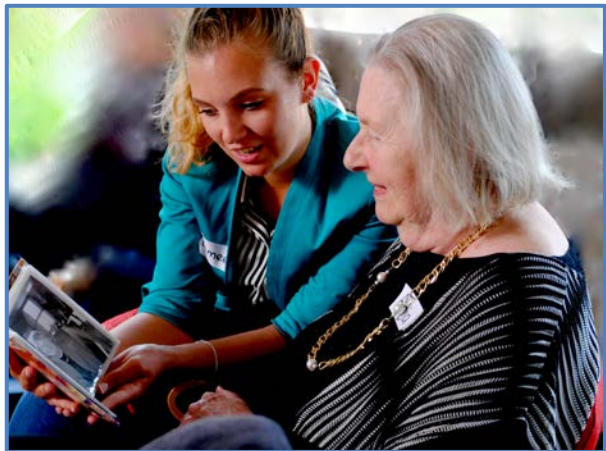
Gebruik van muziek

Muziek kan herinneringen ophalen en emoties oproepen. Denk goed na over de muziekkeuze voor de sessie en let goed op hoe de bewoners op de muziek reageren. Maak ook gebruik van de informatie uit de persoonlijke profielen. Aan het begin van de dag kan rustige of klassieke muziek effectief zijn. Voor de afwisseling kunt u geluid van vogelzang of de zee afspelen. Omdat veel oudere bewoners slecht horen, kan het nodig zijn om deze zachte muziek luid af te spelen. Vraag, als die er is, ook de muziektherapeut om advies.

Stimulerende activiteiten

Snuffelzak

Een 'snuffelzak' is een katoenen zak met daarin materialen van verschillende structuren (zoals noppenfolie, of repen van verschillende stoffen). Deze zak kunt u aan de bewoner geven om de verschillende texturen te voelen, ontdekken en ervaren.



Muziekinstrumenten

Laat de bewoner een instrument zien en toon hoe het werkt. Aanwezige familie, vrijwilligers en/of Namaste-medewerkers kunnen de bewoners helpen om het instrument te gebruiken, eventueel door de handen van de bewoner vast te nemen en deze samen over/met het instrument te bewegen.

Geheugendoos

Met bekende spullen van vroeger kunt u samen met de bewoner herinneringen ophalen. Maak hiervoor, samen met de familie, voor elke bewoner een 'geheugendoos' met daarin deze spullen.

Voorlezen

Het kan moeilijk zijn om een gesprek te voeren als de bewoner niet in staat is om te antwoorden. Voorlezen biedt de gelegenheid om tegen de bewoner te blijven spreken. De bewoner kan het voorlezen ook herkennen van vroeger. Dit kan een positieve uitwerking hebben.

Samen bewegen

Het (samen) bewegen van de ledematen op muziek is leuk en zorgt voor contact. Het is ook goed voor de bloedcirculatie, souplesse en mobiliteit.

Breng buiten naar binnen

Bloemen van het seizoen zijn een goede manier om de bewoners bewust te maken van de tijd van het jaar. Ook het gebruik van een bak met vers gemaaid gras, sneeuw of herfstbladeren kan daarbij helpen. Ook kunt u activiteiten of voorwerpen inzetten die met de feestdagen te maken hebben.

Hoofdstuk 6. Namaste in de stervensfase

De stervensfase kan zich aankondigen als iemand niet meer reageert op de activiteiten die worden aangeboden, geen interesse meer heeft in eten of drinken en moeite heeft met focussen. Bij zulke signalen is het extra belangrijk om goed onderling te overleggen en de arts te betrekken.

De omgeving

- Verplaats de bewoner in de stervensfase liever niet naar een andere omgeving. Zorg ervoor - indien mogelijk - dat de bewoner op de eigen, vertrouwde kamer kan blijven.
- Als de bewoner niet op de eigen kamer kan blijven, zorg er dan voor dat er spullen op de kamer worden gezet die vertrouwd zijn voor die bewoner.
- Maak de ruimte zo comfortabel, huiselijk en rustig mogelijk.
 - o Verwijder medische apparatuur die niet nodig is (doe dit alleen in overleg met de arts).
 - o Zorg voor privacy als de bewoner geen aparte kamer heeft en kan krijgen.
 - o Plaats foto's en persoonlijke spullen in het zicht van de bewoner.
 - o Leg een voor de bewoner bekende en comfortabele deken of quilt op het bed.
 - o Zorg eventueel voor de aanwezigheid van gepaste religieuze symbolen.
 - o Overweeg om rustige muziek, waar de bewoner van hield, zacht op te zetten.
 - o Zorg eventueel voor een prettige geur in de kamer. Kies iets wat prettige herinneringen bij de bewoner oproept of iets waar hij/zij rustig van wordt. Maak daarbij gebruik van de informatie uit het persoonlijke profiel van de bewoner.
 - o Projecteer, indien uw afdeling over dergelijke apparatuur beschikt, een mooie voorstelling in het zicht van de bewoner.

Breng Namaste naar de bewoner

- Breng Namaste naar de bewoner door een trolley, koffer of grote draagbare mand met Namaste-spullen mee te nemen naar de kamer. Bewoners die stervend zijn, kunnen niet meer meedoen aan de groep-sessies, maar Namaste kan nog wel aangeboden worden op een individueel niveau.
- Wees in deze fase extra alert op tekenen van pijn en ongemak. Het hoofddoel van Namaste in de stervensfase is het bieden van comfort.
- Bied activiteiten aan die bij de bewoner passen. Breng bijvoorbeeld muziek en geur waar de bewoner plezier aan beleeft naar de kamer van de bewoner. Extra persoonlijke verzorging, zoals bijvoorbeeld een handmassage of het zachtjes borstelen van de haren, kan ook in deze fase nog geschikt zijn om toe te passen.
- Maak eventueel familie attent op de mogelijkheid om een geestelijk verzorger of dominee/rabbiijn/Iman op de hoogte te stellen. Het gebruik van religieuze voorwerpen, kerkelijke muziek of het voorlezen uit een geloofsboek kan voor sommige bewoners en families fijn zijn.
- Laat de stervende bewoner niet alleen. Stervende mensen kunnen het fijn vinden als er iemand bij hen is. Doe bijvoorbeeld uw papierwerk op de kamer van de bewoner of ga er voor korte tijd heen om er gewoon voor de bewoner te zijn als de bewoner alleen is. U kunt ook een (ervaren) vrijwilliger vragen om tijd met de bewoner door te brengen en eventueel Namaste-activiteiten aan te bieden aan de bewoner.

- Overweeg om een symbool (bijvoorbeeld een vlinder) op de deur van de kamer te plaatsen, als dit bij de bewoner en familie en het beleid van het verpleeghuis past. Dit maakt iedereen erop attent dat iemand stervende is. Het geeft de kans om afscheid te nemen van de bewoner.

Aandacht voor de familie en naasten tijdens het stervensproces

Het Namaste Familieprogramma heet bewust Familieprogramma. Het is een programma voor mensen met dementie, maar ook voor en door de familie en naasten van de bewoners. Het stervensproces kan zwaar, moeilijk en confronterend zijn voor de familie. Zorg daarom ook voor (emotionele) ondersteuning van de familie en bied hen handvatten als zij in deze fase ook nog wat voor hun naaste willen doen.

- Zorg dat er iemand is die een nauwe band heeft met de bewoner of familie als de familie bij het verpleeghuis arriveert.
- Zorg ervoor dat er elk uur gevraagd wordt aan de aanwezigen of zij iets te eten/drinken willen, pauze nodig hebben of vragen hebben.
- Het stervensproces kan beangstigend zijn voor de familie. Leg hen goed uit wat er gebeurt en waarom. Familie heeft vaak geruststelling nodig dat hun naaste niet lijdt.
- Herinner familie eraan dat de bewoner het praten in de omgeving nog zou kunnen horen.
- Moedig familieleden aan om te zeggen wat ze nog tegen hun naaste zouden willen zeggen. Geef bij familie die het lastig vindt om iets te zeggen aan dat hun aanwezigheid al heel fijn is.
- Sommige mensen hebben geruststelling nodig dat het oké is om te huilen of emoties te tonen.
- Niet iedereen wil alleen zijn met iemand die stervende is. Houd hier rekening mee.
- Laat familie en naasten zien wat zij in deze fase ook nog voor hun naaste kunnen doen, zoals:
 - o vasthouden van de hand en deze eventueel zachtjes wassen en insmeren met crème of olie;
 - o een handmassage geven;
 - o zachtjes borstelen van de haren of een zachte hoofdmassage geven;
 - o gezicht wassen met washandje;
 - o bevochtigen van de lippen en de mond;
 - o voorlezen of over mooie momenten van vroeger vertellen;
 - o sommige bewoners genieten nog van zoetheit. Dip dan bijvoorbeeld een lolly in water en wrijf er zacht mee over de lippen. Soms kunnen bewoners nog kleine hapjes ijs of vla tot zich nemen.
- Blijft alert hoe de bewoner reageert op wat uzelf of de familie en naasten doen. Stop de activiteit als een bewoner tekenen van pijn of ongemak laat zien.

Namaste na het overlijden

- Geef familie de tijd om afscheid te nemen van hun naaste. Sommigen verlaten liever de kamer meteen; anderen vinden het prettig om rustig afscheid te nemen van de overledene.
- Zorg ervoor dat de familie en naasten van de bewoner niet alleen zijn als zij het verpleeghuis verlaten na het overlijden van de bewoner. Informeer of er iemand anders thuis is voor hen.
- Idealiter begeleidt minimaal één verzorgende of verpleegkundige het lichaam van de bewoner uit het verpleeghuis als deze door de begrafenisondernemer wordt opgehaald.
- Breng uw collega's op de hoogte van het overlijden van de bewoner. Plaats bijvoorbeeld 1 of meerdere dagen een foto van de bewoner op kantoor met daarbij een kaart om een bericht over te brengen aan de nabestaanden van de bewoner.

- Organiseer na het overlijden van de bewoner een bijeenkomst voor de medewerkers.
 - o Reflecteer met elkaar op het leven van de bewoner en de gevoelens die het verlies van de bewoner oproept.
 - o Reflecteer op hoe het overlijden en de zorg rond het overlijden zijn verlopen. Denk hierbij aan de bewoner, de begeleiding van de familie en evt. de inzet van vrijwilligers: Hoe verliep het stervensproces? Wat ging er goed en wat ging er minder goed? Wat kunnen we de volgende keer anders doen? Wat hebben we ervan geleerd? Wat kunnen we veranderen om onze zorg te verbeteren?
 - o Sluit de bijeenkomst af met positieve woorden en het delen van herinneringen.
- Nodig de naaste familie uit voor een afsluitend gesprek.

Bijlagen

Bijlage 1: Screeningslijst Namaste Familieprogramma

Instructie

Deze screeningslijst is bedoeld om u te helpen bij het bepalen of een bewoner in aanmerking komt om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma. Het is een hulpmiddel; uw eigen oordeel staat voorop.

Beantwoord de volgende vragen om te bepalen of de bewoner met dementie in aanmerking komt voor deelname:

<i>Kruis aan wat van toepassing is</i>		
	JA	NEE
1. Kan de bewoner <u>NIET</u> of <u>BIJNA NIET</u> meer deelnemen aan de georganiseerde (groeps-)activiteiten?	☐	☐
2. Houdt de bewoner er van om aangeraakt te worden?	☐	☐
3. Krijgt de bewoner weinig tot geen bezoek?	☐	☐
4. Verwacht u dat de bewoner met dementie baat heeft bij deelname aan het Namaste Familieprogramma?	☐	☐
5. Verwacht u dat de familie baat heeft bij deelname aan het Namaste Familieprogramma?	☐	☐

Heeft u minimaal 1 vakje met 'JA' beantwoord? Dan lijkt de bewoner geschikt om deel te nemen aan het Namaste Familieprogramma.

6. De bewoner is geschikt voor deelname	JA ☐	NEE ☐
Indien u de bewoner (of ook diens familie) niet geschikt acht, noteer dan de reden: 		

Ingevuld door:	Datum:	Bewonernummer:

Bijlage 2: Voorbeeld dagschema Namaste Familieprogramma

Na de ochtendverzorging en het ontbijt

De ruimte klaarmaken

- Verzamel alle benodigdheden, zoals washandjes, handdoeken, teilen, drankjes en snacks, kussens, (verzorging)spullen van de individuele bewoners, etc.
- Maak de ruimte netjes en zorg voor goede verlichting
- Zet de elektrische aroma diffuser aan
- Zet rustige muziek op
- Zet natuur video's klaar.

Opening Namaste-sessie

- Begroet iedereen die de ruimte binnenkomt op persoonlijke wijze begroet; evt. 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 quilt of zachte deken
- Stel vast of er sprake is van pijn/ongemak (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 u dat kunt, mannen op de 'ouderwetse' manier
- Geef extra persoonlijke verzorging gebaseerd op individuele voorkeuren (make-up, haarversiering, nagels lakken)
- Geef een handmassage.

Voeding en hydratatie

- 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 min voor lunchtijd)

- Verander rustige muziek naar iets levendigs (passend bij de voorkeuren van de bewoners)
- Bied levendige activiteiten aan, zoals bellen blazen of een ballon overgooien (indien mogelijk)
- Praat over de dag
- Maak gebruik van geuren die de bewoners aan het weer doen herinneren (gras, bloemen).

Lunch en toiletteren

Middagactiviteiten

- Haal herinneringen op (reminiscentie) op individueel niveau met behulp van het levensboek of levensverhaal, oude foto's en/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 knuffel van een hond, poes, konijn, e.d.
- Bied een voetenbad aan
- Breng lotion of crème aan op de voeten en benen
- Maak (samen) bewegingen op de muziek (dansen, indien mogelijk).

Afsluiting van de dag

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

Dit zijn slechts enkele suggesties voor een typische Namaste-dag. Seizoenen, medewerkers en bewoners veranderen en hier moet respectvol op worden ingespeeld. Het is dus belangrijk om het schema aan te passen aan de eigen afdeling en behoeften van het moment en om hier flexibel mee om te gaan.

Bijlage 3: Voorbeeld weekschema Namaste Familieprogramma

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Persoonlijke verzorging (handen en gezicht) Herinneringsdoos Voorlezen Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Handbad Massage (hand, hoofd) Breng buiten naar binnen Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Gezichtsverzorging (scrub, maskers en crèmes) en scheren voor mannen Prentenboek bekijken of krant voorlezen Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Voet- of handbad Manicure/pedicure Snuffelzak of inzet levensechte pop of knuffel (poptherapie) Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Persoonlijke verzorging (make up, haarversiering, scheren) Seizoensgebonden activiteiten Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Hoofdmassage en/of haarmasker Voorlezen poëzie of een verhaal Bedanken voor komst	Ochtend: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Persoonlijke verzorging (benen en voeten) Religie (voorlezen uit gebedenboek, kerk-tv) Nostalgische film Bedanken voor komst
Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Muziek! Samen muziek maken en zingen en luisteren Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Bewegen op muziek Natuurvideo bekijken Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Themadag (laat uw fantasie de vrije loop) Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Samen bloemstukjes maken of natuur-DVD kijken Deuntjes van vroeger Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Kunst! Samen mooie dingen maken Vrijdagmiddag 'borrel' Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Massage (hand/voet) Herinneringsdoos, foto's bekijken Snuffelzak of inzet pop/knuffel Bedanken voor komst	Middag: Persoonlijke begroeting Comfortabel positioneren (check aanwezigheid pijn) Schilderen en tekenen Hollandse meezingers Bedanken voor komst

Noot: Tijdens de sessie wordt er continu drinken en lekkere snacks aangeboden. Dat is standaard onderdeel van elke sessie. Dit is schema is slechts een voorbeeld en kan aangepast worden aan huidige activiteiten en situatie in het verpleeghuis en individuele voorkeuren van de bewoners.

Bijlage 4: Registratieformulier activiteiten Namaste-sessie

Instructie: Vul voor **elke Namaste-sessie** onderstaande tabel door de naam of het nummer van de bewoner in te vullen in het hokje dat op hem/haar van toepassing is.

Algemene gegevens Namaste-sessie		Noteer hier welke activiteiten u aan elke bewoner heeft aangeboden. Dit kan u doen door de naam of het nummer van de bewoner achter de activiteit te zetten.	
Datum (dd/mm/jj):/...../.....		Verzorging van gezicht en handen	
Wie heeft Namaste op <u>individueel</u> niveau gehad?		Haarverzorging	
		Nagelverzorging	
		Voetbad	
		Voetmassage	
		Handmassage	
Groepsnummer (bij meerdere groepen)		Muziek luisteren / muziek op de achtergrond	
Aantal deelnemende Bewoners in groep		Samen muziek maken	
Aantal familieleden/ vrijwilligers bij sessie		Aromatherapie	
Ruimte voor opmerkingen		Snacks en drankjes	
		DVD kijken	
		Variatie aan bewegingen	
		Reminiscentie / 1-op-1 gesprek	
		Seizoensactiviteit, namelijk:	
		Anders, namelijk:	

Bijlage 5: Persoonlijk profiel bewoner

Individueel Namaste Profiel – Algemene Informatie					
NAAM BEWONER: M / V					
BIJZONDERHEDEN		<i>Vul in wat op de bewoner van toepassing is</i>			
Allergieën					
Infectie(s)					
Diabetes					
Bewoner heeft extra vocht nodig / verdikte dranken nodig					
Anders, namelijk:					
SENSORISCHE BEPERKINGEN					
<i>Er is sprake bij deze bewoner van (omcirkel wat op de bewoner van toepassing is):</i>					
Slechthorendheid	JA	NEE	Visuele beperking	JA	NEE
<i>Zo ja, welk oor?</i>	Links	Rechts	<i>Welk oog?</i>	Links	Rechts
Hulpmiddelen (brillen, gehoor toestel, etc.)					
VIJF ZINTUIGEN		<i>Geef alstublieft specifieke voorkeuren en aversies aan.</i>			
	Voorkeur			Afkeur	
Muziek/ horen					
Aanraking	Handen Armen	Hoofd Schouders	Voeten Benen	Handen Armen	Hoofd Schouders Voeten Benen
Smaak					
Zien					

Geur		
VOORKEUREN <i>Vul een aantal dingen in die favoriet zijn bij de bewoner (bijvoorbeeld pop, huisdier, vogel, theepot, etc.)</i>		
COMFORT EN HANDELINGEN <i>Kruis alstublieft aan wat op de bewoner van toepassing is (ruimte voor toelichting in rechter kolom)</i>		
Transferlift nodig		
Drukverlagend (zit)kussen		
Rustmoment na de lunch		
Anders, namelijk:		
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
OVERIGE		

LEVENSGESCHIEDENIS VAN DE BEWONER
<i>Gezin van herkomst en vroege ontwikkeling</i>
<i>Relaties / Vriendschap(pen)</i>
<i>Kinderen</i>
<i>Opleiding</i>
<i>Werkverleden</i>
<i>Vrijtijdsbesteding (o.a. hobby's en vakanties)</i>
Welke aspecten uit dit levensverhaal kunnen worden gebruikt om de huidige kwaliteit van leven te verbeteren?