

Voor mensen met ernstige dementie kan massage een belangrijke bijdrage leveren aan meer ontspanning, beter contact en minder onrust. Dit blijkt uit een pilotonderzoek van het NIVEL in samenwerking met het Van Praag Instituut bij De Oudelandse Hof in Berkel en Roderijs.

Martine Busch

Massage bij dementie

Training massage bij ernstige dementie

In de Oudelandse Hof wonen mensen met dementie in kleine woonvormen bij elkaar. Het verpleeghuis is onderdeel van Laurens, de grootste organisatie voor wonen en zorg in Rotterdam en omstreken met ruim 30 verschillende locaties. Complementaire zorg is er niet onbekend. Micky van Houten werkt er als verpleegkundige en complementair zorgverlener en geeft onder meer TT aan bewoners. Enkele collega's hebben ooit ook de TT-cursus gevolgd toen het verpleeghuis nog niet bij Laurens hoorde. Maar reorganisaties, verhuizingen, verloop van personeel en de hoge werkdruk maakten dat complementaire zorg er nogal eens bij inschoot.

Met dit massageproject hoopt De Oudelandse Hof complementaire zorg weer nieuw leven in te blazen en uit te breiden. Een groep van 10 zorgverleners volgde een 3-daagse training massage bij dementie van Touch for Care, een opleiding door massagetherapeut Klara van Zuijdam. Klara legt uit: 'Essentieel voor deze training is dat de zorgverleners weliswaar beginnen met op elkaar te oefenen, maar meteen ook met bewoners. Juist voor deze doelgroep – mensen met diepe dementie die niet meer praten, nauwelijks bewegen, vaak verkrampd zijn en moeilijk contact maken – kun je je niet voorbereiden door alleen met gezonde en vitale collega's te oefenen.' Tijdens de lesdagen werden de van tevoren geselecteerde bewoners daarom naar de lesruimte gereden, waar ze in alle rust hand, schouder, nek- en hoofdmassages kregen. Klara: 'Op de derde lesdag, die eigenlijk een soort terugkomdag is, oefenen we bij de bewoners op hun kamer, vooral om knelpunten die de cursisten in de tussentijd in de praktijk tegen zijn gekomen, ter plekke te proberen op te lossen.'

Ervaringen en resultaten

Om de zorgverleners te ondersteunen is er rond de training meteen een pilotonderzoek georganiseerd, met als doel om de ervaringen in kaart te brengen en implementatie te bevorderen.

Het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg NIVEL en het Van Praag Instituut vroegen daarvoor in interviews en via vragenlijsten de betrokken zorgverleners en familie naar hun ervaringen met zowel de massage op zich als met de eventuele knelpunten in de praktijk van alledag.

Het komt erop neer dat iedereen bijzonder positief is. Zorgverleners zien bij hun bewoners goede resultaten, al zijn het vaak kleine verschillen die waarneembaar zijn, zoals een meer ontspannen houding en gezichtsuitdrukking van de bewoner. Ook vinden de zorgverleners dat ze door massage beter contact kunnen maken met de bewoner. En het helpt om onrustige bewoners sneller tot rust te krijgen. Micky van Houten: 'Een mevrouw is altijd erg onrustig, soms huilt ze enorm, maar tijdens de massage wordt ze rustiger en zie je een soort berusting komen. Aan het eind van de massage zit ze ontspannen met een glimlach op haar gezicht.' Fysiotherapeut Ann Richardson voegt er nog aan toe: 'Om met je handen een bewoner uit isolement te halen met massage is het mooiste wat er is.'

Ook de mantelzorgers van de betrokken bewoners zijn enthousiast over het toepassen van massage. Zij waarderen vooral dat er op deze manier extra tijd en aandacht voor hun naaste is. Ze betwijfelen overigens of de resultaten net zo goed zouden zijn als zij zelf of vrijwilligers massage zouden geven, ze vinden het toch meer thuishoren bij de zorg.

Tijd

Voor de zorgverleners is steun middels beleid belangrijk om de massage ook te blijven toepassen. Ze hebben zeer gewaardeerd dat er ondanks de onrustige situatie waarin het verpleeghuis ten tijde van het project verkeerde, toch een actieve en betrokken projectgroep was. Een groot knelpunt is en blijft echter tijd. Klara: 'De massage geef je vanuit een innerlijke rust, centeren is heel belangrijk. Dat geldt natuurlijk altijd bij complementaire zorg, maar zeker bij deze mensen die zo



Beter contact door massage

moeilijk bereikbaar zijn, is het van groot belang dat je met je aandacht in het hier en nu bent. En je bent niet in 5 minuten klaar. Dat is lastig als je maar met 2 collega's bent die samen alles moeten doen op een woning van 8 mensen.' Toch heeft Klara er vertrouwen in dat – met steun van het management – massage blijvend zal worden toegepast. 'Als ik zie hoe liefdevol deze zorgverleners met hun bewoners omgaan, hoe ze proberen echt contact te maken en van mens tot mens aan te raken, dan is de bedding heel groot voor massage. In de training heb ik ze bovendien geleerd hoe ze ook in kleine momenten elementen van massage kunnen toepassen. Tijdens het eten met aandacht en gericht de handen aanraken, bijvoorbeeld, of iemand met aandacht en zachte bewegingen met bodylotion insmeren na het wassen.'

De zorgverleners

Ook de zorgverleners zelf zeggen baat te hebben bij de training. In de eerste plaats omdat ze zien wat het effect is op bewoners en in de tweede plaats omdat het ook voor henzelf heilzaam is. Klara: 'Op de trainingsdagen zorgen we met elkaar

voor een rustige sfeer. Ze hoeven niet op de klok te kijken, ze zijn niet gehaast, geven ruimte aan ontmoeting en inspireren elkaar.' Chantal Teerds, een van de cursisten, voegt daar aan toe: 'Als ik denk aan het moment van masseren van de bewoners schieten mij een aantal zegwijzen te binnen om weer te geven wat ik voelde. (...) "een aanraking kan meer zeggen dan duizend woorden", "ik adem in en kom tot rust, ik adem uit en ik glimlach".'

Vervolg

De resultaten van deze pilot zijn dus veelbelovend. Nu is het zaak dat De Oudelandse Hof blijvend werk maakt van implementatie zodat massage standaard onderdeel wordt van de zorg en opgenomen wordt in het zorgleefplan. Vervolgonderzoek zal moeten aantonen welk effect het daadwerkelijk heeft op de bewoners en hun zorgverleners en wat de omvang van deze effecten is. ■

Voor informatie over de training: www.touchforcare.nl