

Nieuw: massage bij bewoners met dementie

‘Ik vind het geweldig! Onze bewoners reageren er heel erg goed op’, zegt Nathalie Dillen, coach welzijn bij Coloriet Laarhof. Samen met haar collega Carla Hoogervorst heeft zij als eerste de cursus Touch For Care gevolgd, een massage-cursus speciaal ontwikkeld voor mensen met dementie.

Ook Carla is super enthousiast. ‘In Coloriet Laarhof komen de bewoners steeds later binnen omdat ze langer thuis blijven wonen. Mede daardoor zijn ze vaak al verder in de dementie’, vertelt ze. ‘In contact komen met en het vertrouwen winnen van de bewoners is daardoor vaak een hele uitdaging. Wanneer dit met taal niet meer mogelijk is, lukt het door middel van massage en aanraking ons vaak wel.’

De massagetechnieken van Touch For Care zijn vrij basic en laagdrempelig. Hierdoor is de cursus voor iedereen geschikt. Nathalie: ‘Je start de massage door eerst contact te maken met de persoon. Dit doe je door de hand vast te pakken en hem of haar aan te kijken. Vervolgens begin je de hand te masseren en breid je dit langzaam naar de arm en schouder uit. Vooral het masseren van de armen en schouders zorgen bij veel mensen voor een gevoel van vertrouwen en geborgenheid. Iets waar bewoners vaak toch behoefte aan hebben aangezien velen van hen geen ouder of partner meer hebben die even een aai over de hand of knuffel kunnen geven.’

Ken je bewoner

Daarnaast wordt er tijdens de massage veel aandacht besteed aan het hoofd en indien gewenst behandelen Carla en Nathalie ook de rug, onderbenen en voeten. ‘Wel is het daarbij van belang op de hoogte te zijn van de gezondheid van de bewoner. Wanneer iemand steunkousen draagt of een embolie heeft moet je opletten welke kant je op masseert’, legt Carla uit. ‘Ook zijn er mensen die absoluut niet aangeraakt willen worden. Het is in alle gevallen dus vooral heel belangrijk om je bewoner te kennen, zowel geestelijk als lichamelijk.’

Tijdens de cursus krijg je niet alleen de massagetechnieken uitgelegd, maar wordt er ook veel aandacht besteed aan het stukje “wat doet dementie met een mens”. ‘En ook daar heb ik enorm veel aan gehad’, vertelt Nathalie. ‘Door alle drukte vergeet je soms wel eens hoe belangrijk het is om even een halve minuut extra aandacht aan iemand te besteden. Ik kon bijvoorbeeld daarstraks twee minuten eerder terug zijn met de koffie, maar besloot mijn kopje aan een bewoner te geven en even met hem mee te lopen naar de woonkamer. Voor mij is dit een kleine moeite en deze meneer voelt zich de rest van de dag happy. Want zo werkt het bij mensen met dementie. Eén minuut liefde kan iemand zijn hele dag maken.’

Aandacht

Carla: ‘En dat is waar het bij Touch for Care vooral om draait. Iemand even de onderverdeelde aandacht geven. Ik vind het dan ook fijn wanneer de behandeling in alle rust van de eigen kamer wordt gegeven. Geen afleiding en een vertrouwde omgeving. Maar het is natuurlijk ook op onze werkkamer of op een andere plek mogelijk. Het enige wat je nodig hebt zijn je handen.. en laten we die nou heel toevallig altijd bij ons hebben!’

Een behandeling duurt bij voorkeur ongeveer 30 minuten en het effect ervan is meestal direct merkbaar. ‘Laatst kwam er een bewoonster in haar pyjama onze kamer binnenlopen. Helemaal doorweekt en van slag. De verzorging wilde haar omkleden, maar dit liet ze absoluut niet toe. Ik ben naast haar gaan zitten en heb gevraagd of ik haar mocht masseren. Dat vond ze goed’, vertelt Carla. ‘Na een paar minuten masseren werd ze zichtbaar rustiger en toen ik vervolgens vroeg of ik met haar mee mocht om haar aan te kleden liet ze dit ook toe. Ik dacht op dat moment echt.. wauw! Hoe mooi is het dat deze mevrouw, die een half uur geleden nog niks toeliet, opeens helemaal tot rust is gekomen.’

Nathalie knikt: ‘Of dat je een bewoner op de gang tegenkomt die vraagt of je even je hand op haar pijnlijke knie wil leggen omdat dat altijd zo fijn voelt. Terwijl deze persoon normaal gesproken gefrustreerd en op alles en iedereen boos is, omdat ze zich door haar dementie niet goed kan uiten.’

Veel mogelijkheden

Nathalie en Carla zien een hele boel mogelijkheden wat de behandelingen van Touch of Care betreft. 'Zo zou het voor iemand die heel moeilijk slaapt een perfecte manier zijn om tot rust te komen en denken we dat het voor een persoon in de laatste levensfase ook waardevol kan zijn.'

De dames hopen daarom ook hun overige collega's te inspireren tot het volgen van de cursus. 'We zijn in een paar maanden tijd al zo vaak getuige geweest van het geweldige effect dat massage kan hebben, dat we al onze collega's willen vragen zich er ook eens in te verdiepen. En uiteindelijk natuurlijk de cursus te volgen. Niet alleen zorgmedewerkers, maar ook vrijwilligers en mantelzorgers kunnen er wat aan hebben. Voor hen is er zelfs een aangepaste, kortere cursus. Kortom, iedereen moet het gewoon doen. En heb je vragen of twijfels? Loop dan vooral onze kamer binnen. Wij vertellen je graag meer!'

Wat kan massage doen voor bewoners met dementie:

- Het bevordert de afname van cortisol en noradrenaline en daarmee de afname van stress en vergroting van de immuunreactie
- Het verbetert de vrijzetting van serotonine en oxytocine die een gevoel van welzijn en euforie geven
- Het bevordert het maken en vergroten van contact
- Het geeft een gevoel van welbevinden, comfort en verbinding
- Het kan helpen angst, spanning en slaapproblemen te verminderen
- Het kan bijdragen aan vermindering van pijn en discomfort
- Het kan bijdragen aan een verbeterde kwaliteit van leven
- Het kan bijdragen aan verbetering van het gedrag
- Het brengt de gemasseerde weer in contact met zijn/haar lichaam

