



**Arjan de Marie:**

‘Je moet als masseur een beetje  
geluk hebben met je lichaam’

Klara van Zuijdam van Touch for Care;  
**‘Je moet vertragen en verstillen’**

# MASSAGE

*magazine voor wellness & therapie*

## Masseren met lavendelolie

**Maurice de Gruijter:**

‘Door aanraking gaat  
de energie weer stromen’

**Lavendelthee,  
een echte zomerthee**



## MASSEREN IN DE ZORG

Tekst Saskia Petit  
Foto's Touch for Care en vecteezy.com

*'Het is fijn als je door middel van aanraking  
verbinding kunt creëren'*

## Klara van Zuijdam van Touch for Care:

# 'Je moet vertragen en verstillen'

**Aanraking is een prachtige manier om zonder taal te communiceren.** Zeker bij mensen met breinschade zoals dementie, een verstandelijke beperking of niet aangeboren hersenletsel is aanraking een belangrijk middel om in verbinding te komen met zichzelf en anderen. Klara van Zuijdam is oprichter van Touch for Care en geeft trainingen aan medewerkers in de zorg en andere geïnteresseerden in deze specifieke doelgroep.

**T**ouch for Care biedt opleidingen en cursussen aan voor (thuis)zorginstellingen en masseurs/massagetherapeuten.

Massagetherapeut Klara van Zuijdam startte in 2013 met massageopleidingen voor de ouderenzorg en mensen met breinschade. Ze zag dat er voor deze groep mensen weinig aanbod was, terwijl aanraking en massage juist voor hen zo heilzaam zijn.

### Voelen

Klara van Zuijdam is al meer dan dertig jaar masseur. Ze begon met masseren omdat Hester, een vriendin van haar, kanker kreeg en niet meer kon ontspannen. "Ik ben haar een massage gaan geven, zomaar op mijn gevoel, en binnen tien minuten sliep ze. Tot aan haar overlijden ben ik haar blijven masseren. Ik kwam erachter dat er voor mensen in de laatste fase van hun leven helemaal geen aanbod is. Twee jaar later vroeg een andere vriendin of ik met haar een massagecursus wilde volgen. Mijn eerste reactie was: 'Nee, dat is niets voor mij'. Maar hoe langer ik erover nadacht, hoe vaker ik terugdacht aan wat ik voor Hester had kunnen betekenen. We zijn naar de cursus gegaan. Tijdens de eerste drie lessen dacht ik: 'Dat leer ik nooit'. Ik voelde bij het masseren ik niet zoveel, terwijl ik dacht dat ik van alles moest voelen. Mijn docent zei tegen me: 'Dat denkt iedereen in het begin, alleen zeggen ze dat niet. Het voelen komt



Klara van Zuijdam: "De prikkelwerking bij deze mensen gaat langzamer, daar moet je je tempo op aanpassen."

later, als je meer ervaring hebt met masseren'. En zo was het ook."

### Massage bij kanker

Klara volgde verschillende massageopleidingen, waaronder de opleiding tot triggerpoint coach en massagetherapeut. In 2007 startte ze met haar eigen massagepraktijk Kadira, wat kracht betekent. In België volgde Klara de opleiding Massage en kanker, waar ze Estelle Smits leerde kennen. "Estelle en ik wilden ook voor Nederland een cursus opzetten voor massage bij mensen met kanker. We hebben ons bij het ontwikkelen van deze cursus gebaseerd op onze eigen ervaring, onze contacten met ziekenhuizen en de opleiding die we

**'Door aanraking van de huid kunnen herinneringen worden opgeroepen'**



hebben gevolgd bij Gayle McDonald in Engeland. Zij is de expert op dit gebied en heeft er verschillende boeken over geschreven. In 2011 hebben we opleidingsinstituut Massage bij Kanker opgericht. Daar was en is veel interesse in, zowel van particulieren als zorginstellingen."

### Dementie

Op de achtergrond was Klara ook bezig met massage voor de ouderenzorg en mensen met breinschade zoals dementie. Vanuit zorginstellingen kreeg zij steeds meer vraag naar massagecursussen. "Ik vond en vind het belangrijk dat deze vorm van aandacht beschikbaar is voor mensen met breinschade zoals dementie, niet aangeboren hersenletsel en een verstandelijke beperking. Ik ben opgegroeid met dementie. Zowel aan →



Aanraking van de handen.



Massage op bed.



Massage van het hoofd.

mijn vaders als aan mijn moeders kant komt dementie voor. Ik heb van dichtbij gezien hoe mensen gedurende dit proces het contact verloren met hun naasten. Dat was schokkend om mee te maken. Mensen kunnen op een gegeven moment niet meer verbaal communiceren. Het fijn als je door middel van aanraking nog wel verbinding kunt creëren. Het lichaam heeft een geheugen en de tastzin blijft tot het laatst te intact. Door aanraking van de huid kunnen herinneringen worden opgeroepen waardoor mensen zich toch geborgen kunnen voelen. Ik ben in verschillende zorginstellingen trainingen gaan geven, onder meer aan verpleegkundigen, zorgmedewerkers, fysiotherapeuten en activiteitenbegeleiders. Het gaat daarbij vooral om de benadering. Hoe je binnenkomt, hoe je contact maakt, het tempo van spreken en van je handelingen. De prikkelverwerking bij deze mensen gaat veel langzamer dus daar moet je je tempo op aanpassen. Je moet verstillen in het contact en de reactie op je handelen aflezen aan het lichaam. Dat vergt een 'omdenken' in het masseren. Eigenlijk is wat je doet meer haptonomisch aanraken dan echt masseren. Ik heb in zorginstellingen op verschillende afdelingen cursussen gegeven, waaronder psychogeriatric, palliatieve zorg en psychiatrische afdelingen. Overal ziet men hoe heilzaam massage is en hoeveel

makkelijker ook de zorg daardoor wordt. Mensen gaan niet in de weerstand maar werken mee. Daarom besloot ik in 2016 om te stoppen bij het Instituut voor Massage bij Kanker en me helemaal te richten op Touch for Care, massageopleidingen in de zorg.”

### Onbegrepen gedrag

De massage die je leert bij Touch for Care is anders dan de reguliere massages. Klara geeft trainingen aan kleine groepjes. Het grote verschil is het tempo waarop de massage wordt uitgevoerd en de afstemming op wat bij de cliënt mogelijk is. Ook de benadering van de cliënt is anders. Klara: “Mensen met breinschade zijn vaak onrustig en angstig. Ze kunnen ‘onbegrepen gedrag’ vertonen, zoals roepdrang of loopdrang. Dit gedrag komt vaak voort uit die angst, het brein begrijpt niet meer wat er gebeurt en het tempo in de zorg ligt voor hen meestal te hoog. De prikkelverwerking verloopt trager. Veel mensen verliezen het perifere gezichtsvermogen en zien je dus niet aankomen als je ze van opzij of van achter benadert. Dan schrikken ze en gaan de hakken in het zand. Je benadert iemand dus altijd van voren en zakt dan door de knieën op ooghoogte - veel mensen zitten in een rolstoel of liggen in bed - om zo het eerste contact te leggen. Kennis hebben van de ziektebeelden is belangrijk. Iemand met de Syndroom van Down reageert anders dan iemand met Parkinson. En dementie of de ziekte van Huntington geven weer heel andere ziektebeelden. Het is noodzakelijk dat je je daar vooraf in verdiept zodat je daarop kunt anticiperen. Verder gelden er andere contra-indicaties dan bij de reguliere massages. Bij sommige mensen zijn de handen samengebaldd tot een vuist of ze

houden hun armen heel dicht tegen hun lichaam aangedrukt. Masseurs denken dan vaak dat ze dat moeten verhelpen. Een contractuur kun je echter niet zomaar ‘verhelpen’. Ook zie ik vaak dat men denkt ‘die handen, daar kunnen we niets mee’. Een reguliere handmassage kun je inderdaad niet toepassen, maar je kunt nog steeds een deel van de hand en onderarm masseren. Je moet leren denken in mogelijkheden. Ook kun je een andere plek het lichaam masseren, bijvoorbeeld door strijkingen over het hoofd te geven, om iemand toch ontspanning te kunnen bieden.”

### Grote behoefte

Klara krijgt regelmatig verzoeken om trainingen te geven bij (thuis) zorginstellingen. Maar door corona heeft ze noodgedwongen de trainingen een tijd moeten stopzetten. “Veel zorginstellingen sloten hun deuren. Ik hoop het nu weer te kunnen oppakken, maar ik vrees de golf die in het najaar op ons afkomt. De behoefte aan deze vorm van contact en aandacht is groot en men ziet de voordelen die massage biedt. Uit een pilot, uitgevoerd door zorgorganisatie Laurens, het Van Praag Instituut en onderzoeksinstituut NIVEL in 2016 naar de methode van Touch for Care, blijkt dat zorgverleners en hun naasten vinden dat massage een waardevolle bijdrage levert aan de zorg voor verpleeghuisbewoners met ernstige dementie. Met name in het maken van contact en het verminderen van onrust. Maar dit geldt natuurlijk niet alleen voor de zorg. Ik geef ook trainingen aan masseurs en massagetherapeuten. Deze worden gegeven bij een zorginstelling, waarbij elke lesdag sessies met bewoners plaatsvinden. Mensen met dementie of andere aandoeningen van het brein blijven steeds langer thuis wonen. Families zien dat hun naaste baat heeft bij deze vorm van massage en willen iemand inhuren die aan huis deze massage komt geven. Daarnaast word ik regelmatig benaderd door zorginstellingen die op zoek zijn naar een massagetherapeut die kennis heeft van massage bij deze doelgroep. Als de doelgroep je aanspreekt en je wilt echt iets voor mensen betekenen, is een opleiding bij Touch for Care een hele mooie aanvulling voor je massagepraktijk.” ❖

Kijk voor meer informatie op [www.touchforcare.nl](http://www.touchforcare.nl)

Het is belangrijk dat deze vorm van aandacht beschikbaar is voor mensen met breinschade, zoals dementie!