

## Gebruik van aanraking en eenvoudige massage

In het Namaste Familieprogramma staat betekenisvol contact maken centraal. Een van de manieren om beter contact te maken met personen met gevorderde dementie is aanraking. Aanraking is namelijk een taal die iemand met dementie vaak nog begrijpt.

### Wanneer en hoe kunnen we aanraking inzetten?

- Als iemand onzeker, angstig of opgewonden is, kan een zachte aanraking kalmerend, ontspannend en rustgevend werken.
- Als iemand zich verdrietig, terneergeslagen of eenzaam voelt, dan kun je met aanraking medeleven tonen en de persoon geruststellen. Je laat daarmee zien dat jij het waardevol vindt om contact te hebben en graag voor hem of haar zorgt.
- Als iemand het prettig vindt om aangeraakt te worden, kun je op deze manier contact maken, ook als iemand onbereikbaar lijkt. Je kunt de persoon helpen warmte en genegenheid te ervaren.

Wees steeds alert op de reactie die volgt op jouw aanraking. Niet iedereen vindt het prettig om aangeraakt te worden. Houd daar rekening mee. De reactie op jouw aanraking is ook afhankelijk van je relatie met de persoon, het onderlinge vertrouwen en jouw interpretatie van lichaamstaal. Stem aanraken af op zijn of haar gedrag en reactie, en op wat je al van hem of haar weet. Houd hierin ook rekening met jouw eigen gevoel, jij moet jezelf hierbij op je gemak voelen.

### Tips voor aanraking

- Aanraking hoeft niet ingewikkeld te zijn. Houd bijvoorbeeld een hand vast of raak zachtjes de schouder aan. Ook kun je een eenvoudige massage toepassen.
- Maak een warme aanraking een onderdeel van de dagelijkse verzorging, zoals een handmassage op bed na het wassen of een korte voetmassage om slaap te stimuleren als de bewoner in bed ligt om te gaan slapen.
- Niet iedereen waardeert aanraking direct. Bij sommige mensen moet dit rustig opgebouwd worden.

### Handmassage

Een handmassage hoeft niet lang te duren en is minder ingrijpend dan massage van andere lichaamsdelen. Voor een eenvoudige handmassage heb je geen ervaring of kennis nodig. Het gebruik van zachte, strelende bewegingen met de hand is voldoende. Deze bewegingen stimuleren de bloedsomloop en zorgen voor het opwarmen van de handen. De zenuwuiteinden in de vingers en de handpalm vergroten het rustgevend effect van een handmassage op het hele lichaam en op het beleven van emoties.

### Wanneer is een handmassage niet geïndiceerd?

Een handmassage is niet verstandig

- op beschadigde, zwerende, geïnfecteerde of zeer gevoelige huid;
- als de persoon pijn heeft;
- als een arts massage afraadt.

### Tips voor het geven van een handmassage

- Ondersteun de handen op een natuurlijke wijze met een kussen, zodat de hand en arm in een ontspannen stand zijn.
- Plaats jezelf tegenover of zijdelings naast de bewoner, zodat je zijn of haar hand comfortabel kunt vasthouden zonder je arm of zijn of haar arm te overstrekken.
- Olie is niet essentieel, maar zal wel helpen om een betere massage te geven door het gladmakende en hydraterende effect, vooral bij een droge, kwetsbare huid.
- Gebruik ongeveer 5 milliliter olie (bijvoorbeeld amandelolie) of een druppel lotion zo groot als een muntje van 5 eurocent. Je kunt de vertrouwde producten gebruiken die hij of zij zelf al gebruikt.
- Vermijd sterk geparfumeerde crème op een droge of gevoelige huid.
- Is er niet direct olie of crème beschikbaar? Verlies dan niet het contact met de bewoner door naar de crème of de olie te gaan zoeken.
- Doe een handdoek onder de handen om overtollige olie op te vangen en om de hand die je niet masseert in te wikkelen. (Doe geen moeite als die extra handelingen afbreuk doen aan een goed contact met de bewoner.)
- Laat de bewoner weten dat praten mag, maar dat het ook goed is als hij of zij stil wil zijn en de ogen wil sluiten.

### Technieken die je kunt gebruiken

We beschrijven een aantal suggesties voor het geven van een handmassage. Er zijn natuurlijk meer manieren om een handmassage te geven. Pas jouw techniek aan de persoon en situatie aan. Dit is belangrijk bij massages:

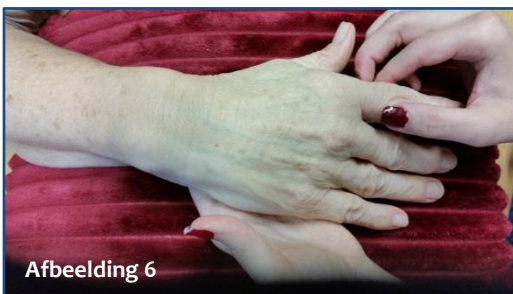
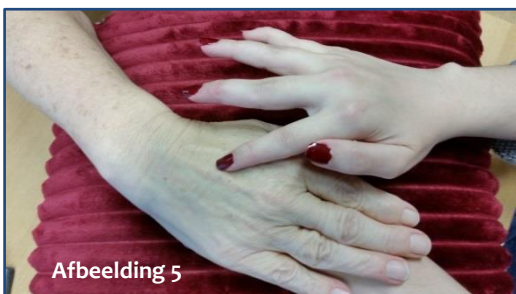
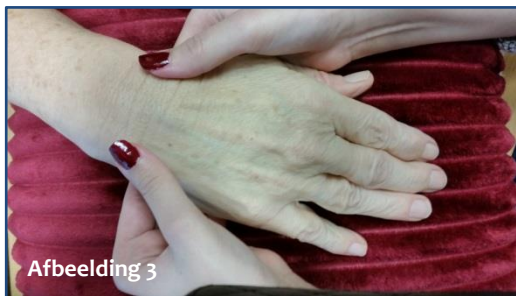
- Houd het comfortabel voor jullie beiden.
- Geef de massage met een zachte, gelijkmatig druk (niet te diep of hard).
- Geef de massage op een langzaam en relaxt tempo.
- Wees er volledig bij met je aandacht, neem zelf ook rust.
- Doe alle handelingen in drievoud.

De stappen die hierna volgen zijn slechts suggesties. Het belangrijkste is dat je een zachte, zorgende aanraking geeft tijdens de massage, zodat het rustgevend en ontspannend werkt voor de ander.

### Een eenvoudige handmassage

1. Warm je handen en de olie op door de olie tussen je handen te wrijven.
2. Plaats voorzichtig de hand van de bewoner tussen je handpalmen ('sandwich' zoals op afbeelding 1) om deze op te warmen en de bewoner te laten wennen aan je aanraking.
3. Laat daarna de hand van de bewoner op je handpalm rusten, terwijl je de rug van de hand zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.
4. Rug van de hand: ondersteun de hand met de vingers van je beide handen. Hierdoor heb je je duimen vrij om de rug van de hand te masseren (zie afbeelding 2).
5. Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten (afbeelding 3).
6. Rug van de hand: strijk met je duimen over de rug van de hand (afbeelding 4).
7. Rug van de hand: draai met je duimen kleine rondjes over het hele oppervlak.
8. Rug van de hand: strijk rustig tussen de groeven van de beentjes in de hand (afbeelding 5).

9. Vingers: gebruik één hand om de handpalm te ondersteunen. Neem vervolgens een voor een de vingers tussen je wijsvinger en duim en draai rondjes langs de hele lengte van knokkel tot vingertop en weer terug (afbeelding 6).
10. Vingers: ga terug naar de vinger waarmee je in de vorige stap begon en druk zachtjes en beweeg vervolgens van de knokkel tot de vingertop en weer terug. Trek niet aan de vinger en er mogen geen beentjes kraken.
11. Sluit de hand van de bewoner weer tussen die van jou en draai de hand voorzichtig om (afbeelding 7).



#### *Herhaal de stappen maar dan voor de palm van de hand*

1. Laat de hand van de bewoner op je handpalm rusten, terwijl je de handpalm zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.
2. Polsen: wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.
3. Handpalm: wrijf zachtjes met je duimen over de handpalm (zie afbeelding 8).

4. Handpalm: draai kleine rondjes met je duimen over het hele oppervlak (afbeelding 9).
5. Handpalm: strijk over de hand van de basis van de vingers tot aan de pols (in lijnen, zie afbeelding 10).
6. Vingers: herhaal wat je eerder hebt gedaan. Maak zachte cirkels langs elke vinger door deze tussen je vinger en duim te houden.
7. Vingers: herhaal wat je eerder hebt gedaan. Houd een voor een de vingers tussen je wijsvinger en duim. Beweeg dan omlaag langs elke vinger en beweeg weer terug.
8. Strijk zachtjes over het hele gebied van de pols tot aan de vingertoppen met de platte kant van jouw handpalm. Je probeert daarbij de vingers van de bewoner heel zachtjes te strekken zover als dat van nature mogelijk is en het prettig blijft aanvoelen (afbeelding 11).



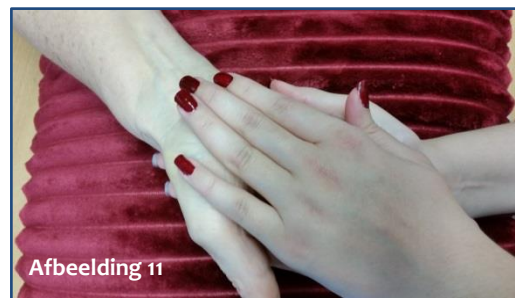
Afbeelding 8



Afbeelding 9



Afbeelding 10



Afbeelding 11

#### Om af te ronden

1. Plaats voorzichtig de hand tussen je handpalmen ('sandwich', zie afbeelding 12) en draai deze om zodat de palm van de bewoner omlaag rust.
2. Strijk over de hele achterkant van de hand zoals bij het begin van de massage (één grote beweging met je hele hand van de vingertoppen tot de pols).
3. Beweeg zachtjes over de hand als je deze in een comfortabele rustpositie legt. Bedek de hand enkele ogenblikken met je handen voordat je het contact verbreekt.
4. Vouw, maar alleen als dat kan, de handdoek over de hand om deze warm te houden, terwijl je de andere hand gaat masseren.

Herhaal deze procedure bij de andere hand.



Afbeelding 12