

Gebruik maken van aanraking en eenvoudige massage

In het Namaste Familieprogramma staat betekenisvol contact maken centraal. Eén van de manieren om beter contact te maken met personen met gevorderde dementie is door gebruik te maken van aanraking, want dit is een taal die iemand met dementie vaak nog wel gebruikt.

Wanneer en hoe kunnen we aanraken inzetten?

- Wanneer iemand angstig of geagiteerd is, kan een zachte aanraking kalmerend, ontspannend en rustgevend werken.
- Als men zich verdrietig, terneergeslagen of eenzaam voelt, dan kan u door iemand aan te raken medeleven tonen en de persoon geruststellen. U laat daarmee zien dat u het waardevol vindt om contact te hebben met hem of haar, en dat u voor hem of haar mag zorgen.

Enkele tips:

- Aanraking hoeft niet ingewikkeld te zijn. Houd bijvoorbeeld de hand vast of raak zachtjes de schouder aan. Ook kunt u een eenvoudige massage inzetten.
- Integreer het gebruik van aanraking als onderdeel van de dagelijkse verzorging van de bewoners, zoals een handmassage op bed na het wassen of een korte voetmassage om slaap te stimuleren wanneer de bewoner in bed ligt om te gaan slapen.
- Aanraking kunt u ook inzetten bij naasten van de bewoners, bijvoorbeeld als zij van streek zijn. Denk dan aan simpele aanraking, zoals aaien over de rug of een knuffel geven.
- Niet elke bewoner zal aanraking direct waarderen. Bij sommige bewoners moet dit rustig opgebouwd worden.

Wees steeds alert op de reactie die uw aanraking teweegbrengt bij de ander. Niet iedereen vindt het prettig om aangeraakt te worden. Houd daar rekening mee. De reactie op uw aanraking is verder afhankelijk van uw relatie met de persoon en uw interpretatie van lichaamstaal. Stem aanraken af op het gedrag van de persoon en wat u al van deze persoon weet.

Handmassage

Een handmassage hoeft niet lang te duren en wordt als minder invasief ervaren vergeleken met het masseren van andere lichaamsdelen. Er is geen ervaring of kennis vereist om een eenvoudige handmassage te geven. 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 rustgevende effect van een handmassage op het hele lichaam en op het beleven van emoties.

Wanneer is een handmassage NIET geïndiceerd

- Op beschadigde zwerende, geïnfecteerde of zeer gevoelige huid.
- Als de persoon pijn heeft op een plaats waar de arts nog niet eerder naar heeft gekeken.

Tips voor het geven van een handmassage

- Ondersteun de handen op een natuurlijke wijze door kussens te gebruiken, zodat de hand en arm in een ontspannen stand zijn.
- Plaats uzelf tegenover of zijdelings naast de bewoner zodat u diens hand comfortabel kunt vasthouden zonder uw arm of de arm van de ander te overstrekken.

- Het gebruik van 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 ml olie (bijvoorbeeld amandelolie) of een druppel lotion ter grootte van een 5 eurocent munt. U kunt basis lotions gebruiken of de eigen producten van de persoon zelf.
- Vermijd het gebruik van sterk geparfumeerde crème op een droge of gevoelige huid.
- Als er geen olie of crème direct beschikbaar is, verlies niet het contactmoment met de persoon door naar de crème/olie te gaan zoeken.
- Gebruik een handdoek onder de handen om overtollige olie op te vangen en om de andere hand, die u niet masseert, in te wikkelen (geen moeite doen als die extra handelingen afbreuk doen aan een moment van goed contact met de bewoner).
- Laat de persoon weten dat ze kunnen praten als ze willen maar dat het ook goed is als ze stil willen zijn en eventueel de ogen willen sluiten. Probeer zo mogelijk praten gedurende de massage te vermijden.

Technieken die u kunt gebruiken

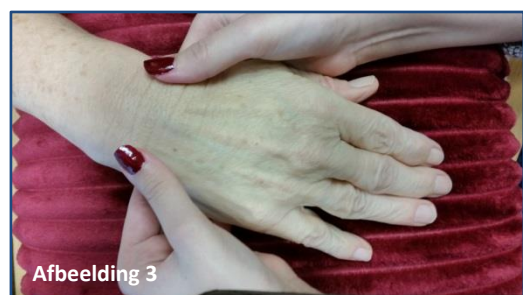
Hieronder beschrijven we een aantal suggesties voor het geven van een handmassage. Er zijn natuurlijk meerdere manieren om een handmassage te geven. Pas uw techniek aan aan de persoon en situatie.

De volgende dingen zijn belangrijk:

- Houd het comfortabel voor jullie beiden.
- Geef de massage met een zachte, gelijkmatig druk (niet te diep!).
- Geef de massage op een langzaam en relaxt tempo.
- Wees er volledig bij met uw aandacht, pak zelf ook de rust.
- Doe alle handelingen in 3-voud.

Een eenvoudige handmassage

- Warm uw handen en de olie op door de olie tussen uw handen te wrijven.
- Plaats voorzichtig de hand van de bewoner tussen uw handpalmen (sandwich zoals op afbeelding 1) om deze op te warmen en om de persoon te laten wennen aan uw aanraking.
- Laat daarna de hand van de bewoner op uw handpalm rusten terwijl u de rug van de hand zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug.
- Rug van de hand - Ondersteun dan de hand met de vingers van uw beide handen, hierdoor heeft u uw duimen vrij om de rug van de hand te masseren (afbeelding 2).
- Polsen – wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten (afbeelding 3).



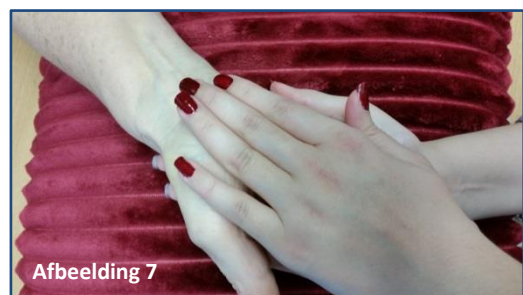


- Rug van de hand – strijk met uw duimen over de rug van de hand (afbeelding 4).
- Rug van de hand – draai kleine rondjes over het hele oppervlakte met uw duimen (afbeelding 4).
- Rug van de hand – strijk rustig tussen de groeven van de middenhandsbeentjes (afbeelding 5).

- Vingers – gebruik één hand om de handpalm te ondersteunen. Neem vervolgens één voor één de vingers tussen uw wijsvinger en duim en draai rondjes langs de hele lengte van knokkel tot vingertop en weer terug (afbeelding 6).
- Vingers – ga terug naar de vinger waarmee u 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.



- Sluit de hand van de bewoner weer tussen die van u, en draai de hand voorzichtig om (afbeelding 7).



Herhaal de stappen maar dan voor de palm van de hand:

- Laat daarna de hand van de bewoner op uw handpalm rusten terwijl u de handpalm zachtjes masseert, wrijvend van vingertoppen tot de pols en weer zachtjes terug
- Polsen – wrijf rustig en zachtjes rondjes rond de gewrichten.



- Handpalm – wrijf zachtjes met uw duimen over de handpalm (afbeelding 8).
- Handpalm – draai kleine rondjes met uw duimen over het gehele oppervlak (afbeelding 8).
- Handpalm – strijk over de hand van de basis van de vingers tot aan de pols ("in lijnen", "afbeelding 9).



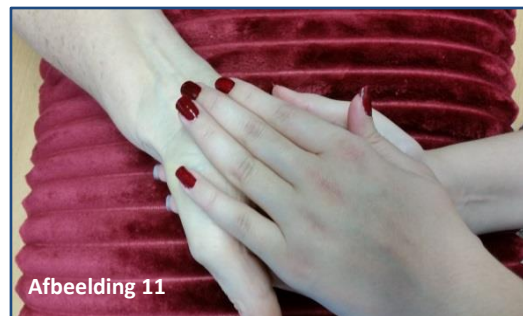
- Vingers – herhaal wat u eerder heeft gedaan; maak zachte cirkels langs elke vinger door deze tussen uw vinger en duim te houden.
- Vingers – herhaal wat u eerder heeft gedaan; houd 1 voor 1 de vingers tussen uw wijsvinger en duim. Beweeg dan omlaag langs elke vinger en beweeg weer terug.

- Strijk zachtjes over het hele gebied van de pols tot aan de vingertoppen met de platte kant van uw handpalm, daarbij u de vingers van de bewoner heel zachtjes proberen te strekken zover als dat van nature mogelijk is en prettig blijft aanvoelen (afbeelding 10).



Om af te ronden:

- Plaats voorzichtig de hand tussen uw handpalmen (sandwich, afbeelding 11) en draai deze om zodat de palm van de bewoner omlaag rust.
- Strijk over de gehele achterkant van de hand zoals bij de start van de massage (één grote beweging met uw gehele hand van de vingertoppen tot de pols).
- Beweeg zachtjes over de hand als u deze in een comfortabele rustpositie legt – bedek de hand enkele ogenblikken met uw handen voordat u het contact verbreekt.
- Vouw, indien mogelijk, de handdoek over de hand om deze warm te houden terwijl u de andere hand gaat masseren.
- Herhaal dezelfde procedure bij de andere hand.



Dit zijn slechts suggesties. Het belangrijkste is dat u een zachte, zorgende aanraking gebruikt tijdens de massage, zodat het rustgevend en ontspannend werkt voor de ander.