

Aandacht voor de seniorenmassage

Nederland vergrijst. Het is dan ook logisch dat je steeds vaker ouderen in je massagepraktijk zult krijgen.

Specifieke aandacht geven aan de wensen en behoeften van deze groeiende doelgroep is van belang.



Lilian geeft een stoelmassage.

Het is mogelijk om in je praktijk een speciale massage te bieden die gericht is op senioren. Er zijn ook professionals die zich hebben gespecialiseerd in deze doelgroep. Een van hen is Lilian Mual uit Groningen. Met een achtergrond in de verpleegkunde, ligt deze doelgroep haar nauw aan het hart. "In mijn praktijk en op locatie behandel ik (jonge) volwassenen en senioren. De senioren beschouw ik als een bijzondere doelgroep. Ze hebben een groot deel van hun leven achter de rug en ik vind het erg interessant hoe ze op hun 'oude' dag in het leven staan. Als wijkverpleegkundige heb ik me gespecialiseerd in het geven van complementaire zorg: massage, aromatherapie en ontspanningsoefeningen. Ik kan daardoor naast gezonde senioren ook senioren behandelen die thuis worden verpleegd. Ik hoop in de toekomst meer van deze zorg te zien binnen de verpleging; niet alleen in de ouderenzorg, maar ook in bijvoorbeeld ziekenhuizen."

Meer rust en zachtheid

Lilian geeft aan dat als ze ouderen masseert, ze vooral merkt dat ze kwetsbaarder zijn dan jongere mensen. "Afhankelijk van hun licha-

melijke conditie pas ik mijn massage daar op aan. Ik masseer dan met meer rust en zachtheid. Afhankelijk van de conditie en de wens van de cliënt bestaat de seniorenmassage uit strijkingen en knedingen. Ook maak ik soms gebruik van aromatherapie, hete stenen en kruidenstempels."

Minder veerkracht

De seniorenmassage die Lilian geeft, richt zich voornamelijk op het verminderen van pijnklachten van het bewegingsapparaat en het bevorderen van het welbevinden. "Massage is heilzaam voor iedereen; vooral voor ouderen die het zo nodig hebben, omdat ze minder veerkracht hebben dan jongeren. Doel van de seniorenmassage is de spieren, gewrichten en huid soepel te houden, de bloeddruk te verlagen, gevoelens van spanning en slaapproblemen te verminderen en het immuunsysteem te versterken."

Aanraken met aandacht

Bij senioren spelen daarnaast soms gevoelens van eenzaamheid, valt Lilian op. "Ze hebben mogelijk een partner verloren, wo-

nen alleen en komen vaak niet veel het huis uit. Ook worden ze minder aangeraakt, behalve voor hun dagelijkse verzorging. Een zachte, zorgvuldig gegeven massagebehandeling geeft dan veel ontspanning. Daarom denk ik dat bij een seniorenmassage - naast de techniek - oprechte aandacht het belangrijkste element is."

TIPS VOOR EEN SENIORMASSAGE

- Plan de afspraak iets ruimer dan normaal: ouderen kunnen meer moeite hebben met aan- en uitkleden, wat meer tijd kost.
- Vraag altijd welke klachten of aandoeningen er zijn en richt je hier (waar mogelijk) specifiek op.
- Bied de massages optioneel op locatie (aan huis, maar bijvoorbeeld ook in het verzorgingshuis).
- Vindt de massage plaats in je praktijk, kijk dan naar de toegankelijkheid van de ruimte. Niet alle ouderen kunnen makkelijk de trap op.
- Overleg met het plaatselijke verzorgingstehuis of de medewerkers interesse hebben in het volgen van een massageworkshop (een ontspannende voetmassage is een mooi extraatje voor de bewoners), of spreek een dag af dat je bewoners een massage komt geven.
- Stem af wat de cliënt prettig vindt: een massage op de masagetafel of bed, of juist rechtop zittend in een (rol)stoel.
- Stoelmassage is een uitstekend alternatief voor ouderen die om wat voor reden dan ook liever niet gemasseerd willen of kunnen worden op een masagetafel. Je kunt het over de kleding heen geven. Deze massagevorm is ideaal om ouderen kennis te laten maken met massages.