

Massagetherapie boekt resultaat in reguliere zorg

Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels ruimschoots aangetoond dat aanraking een belangrijke rol speelt voor het welbevinden van de mens. Het bevordert de gezondheid en verhoogt de kwaliteit van het leven.

Massagetherapie als aanvulling op de reguliere behandeling in ziekenhuizen blijkt een sneller herstel tot gevolg te hebben. Ook in verzorgingshuizen en zelfs hospices blijkt het een waardevolle bijdrage te leveren aan het welzijn in de laatste periode van het leven. Kortom, liefdevolle aanraking blijkt van fundamenteel belang voor de mens... óók in de reguliere zorg.

Ellen Vunderink en Liselotte Opdam gingen namens VNGK in gesprek met een aantal bevlogen studenten van de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam. Die behaalden positieve resultaten met hun projecten met massagetherapie in de reguliere zorg.

We spraken elkaar in de lesruimte van de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam. Deze bevindt zich midden in het centrum, maar zodra je binnenstapt in de ruimte is daar niks meer van te merken. Het is een mooie ruimte die rust uitstraalt en waar Petra van Os, één van de drie directeuren, ons hartelijk ontvangt.

Zij is trots op de studenten en hun initiatieven om massagetherapie in te zetten in de reguliere zorg. Bij het gesprek zijn de studenten Lisette, Marijke en Grace aanwezig. Lisette gaf massages aan patiënten van het Flevoziekenhuis. Marijke heeft ervaring opgedaan met massage aan mensen met kanker. En Grace geeft binnen de ggz-instelling waar zij werkt massage aan ouderen in de psychiatrie.

Hun enthousiasme werkt aanstekelijk als zij vertellen over hun ervaringen. Zij ervaren in de praktijk dat de belangstelling voor complementaire zorg toeneemt in de reguliere sector.

Dit sluit goed aan bij de huidige ontwikkelingen van de Akademie voor Massage en Beweging. De Akademie streeft naar meer bekendheid en waardering voor massagetherapie als vak. Het door hen opgezette Care-Platform is een eerste initiatief op dit gebied.

Dit platform bestaat uit massagetherapeuten die werkzaam zijn in de (geestelijke) gezondheidszorg en die zich in willen zetten om het vak massagetherapie grotere bekendheid te geven binnen dit werkveld.



Petra: 'Het platform brengt massagetherapeuten die zich betrokken voelen bij de zorg, samen in een werkgroep. Het doel is om het vak massagetherapie een betere plek te geven. Door de eigen zorgnetwerken aan te spreken, door informatie te verzamelen en literatuurstudie te doen en door kennis die vergaard is te delen, via lezingen of publicaties. Dit platform heeft volgens mij een grote potentie. We zijn nu bezig om een kerngroep samen te stellen die de activiteiten verder vormgeeft. Iedereen die daaraan kan bijdragen is van harte welkom. Het zou mooi zijn als massagetherapie een volwaardige plek binnen de zorg krijgt. Steeds meer instellingen openen hun deuren en dat is een positieve ontwikkeling. Het zou uiteindelijk moeten resulteren in banen voor massagetherapeuten binnen de zorg.'

>

Binnen de Akademie is de laatste jaren veel veranderd. Begin 2010 is de toenmalige directeur en oprichter HemmoJan Smid overleden. Dat was een hectische tijd en een gemis voor de Akademie. Net in die tijd werkte de VNGK aan een artikel over massagetherapie en het belang van aanraken. Uiteraard wilden we ook aandacht geven aan de Akademie, alleen was dat niet het juiste moment om mee te werken aan een interview. Inmiddels is er een nieuwe leiding die met veel enthousiasme en energie de opleiding verder vormgeeft, samen met een team gepassioneerde vakspecialisten en docenten. Het logo en de website zijn onlangs vernieuwd, het lesprogramma is verdiept en de nascholing is uitgebreid.

Petra: 'Op dit moment zijn we volop bezig. We spreken verschillende netwerken aan en leggen contacten met diverse instanties om stageplekken te organiseren voor onze studenten. Dit heeft al geresulteerd in een aantal mooie projecten. Zo zijn we in contact over een project in de ouderenzorg in Utrecht en bij een ziekenhuis in Amsterdam. Instellingen lijken hun deuren steeds meer te openen voor massage als aanvulling op hun reguliere aanbod. Laatst kregen we ook een vacature binnen voor een massagetherapeut binnen de verslavingszorg.' Petra heeft duidelijk ambities en ziet een mooie toekomst voor het vak massagetherapie. Zij is daarnaast betrokken bij de studenten en steunt de initiatieven van Grace, Marijke en Lisette met een warm hart.



Grace is vierdejaarsstudent aan de Akademie. Zij is binnen de geestelijke gezondheidszorg werkzaam als activiteitenbegeleidster voor ouderen in de psychiatrie. Een aantal jaren geleden ging zij op zoek naar iets dat verdieping kon geven aan haar vak als activiteitenbegeleidster. Zij merkte in haar werk dat er zo weinig aandacht is voor aanraking bij mensen met een psychiatrische aandoening.

Ze kwam uit bij massagetherapie en is al snel begonnen met het geven van massages aan ouderen in de psychiatrische instelling waar zij werkt. Samen met een andere student, Margreet van Vliet, is zij dit project gestart.

Grace: 'Ik ben met de werkgever gaan praten en we mochten iets opzetten. We hebben veel inspiratie gehaald uit verschillende onderzoeken die zijn gedaan.'

Vooraf hebben Grace en Margreet zich verdiept in de onderzoeken en ervaringen van andere instanties. Vooral Lentis in Groningen heeft veel onderzoek gedaan. Zij zijn in Nederland de eerste GGZ-instelling die (naast het gebruikelijke reguliere aanbod) een Centrum Integrale Psychiatrie heeft opgericht. Dat houdt in dat ze naast de reguliere behandeling ook gebruikmaken van complementaire zorg en preventieve maatregelen.

Ook bij particuliere instellingen in de verslavingszorg en verschillende privéklinieken wordt er veel bereikt met meditatie, massage en individuele aandacht.

Grace: 'Met die onderzoeksgegevens in ons hoofd zijn we gestart. Het was in het begin wel lastig om een plek te vinden in de organisatie. Inmiddels werken we samen met fysiotherapeuten en alle andere disciplines. Zij kunnen het advies geven voor massagetherapie. Ook hebben we intern reclame gemaakt, onder andere via intranet.'

Grace geeft inmiddels een aantal uren in de week hoofd-, voeten en handmassages. Dat doet zij op de kamer van de mensen terwijl deze op bed liggen.

Grace: 'Wat wij vaak merken is dat de mensen sneller inslapen en een gevoel van rust kunnen vasthouden gedurende de dag. Ze ervaren een groter welbevinden en de massages kunnen helpen en ondersteunen bij moeilijke processen. Als de patiënten zoiets teruggeven na een massage is dat een cadeau voor mij.'

Collega's merken ook resultaat en zijn positief over de massages die Grace geeft. Grace: 'Er was zelfs een psychiater die het grootser aan wilde pakken. Ook mensen om mij heen vinden het leuk om mijn enthousiasme te horen. Die willen het ook in het tehuis waar bijvoorbeeld hun vader of moeder ligt. Op dit moment is Grace bezig met haar laatste jaar. Haar project is een mooi voorbeeld van een brug tussen regulier en complementair. Grace: 'Ik vind dat er eigenlijk heel veel opening is binnen de reguliere zorg. Je moet alleen de juiste persoon tegenkomen. Ik heb mijn tanden in dit project gezet en ben doorgestoomd'.



Marijke Kolkman heeft haar afstudeerproject gericht op massagetherapie bij mensen met kanker. Haar scriptie heeft ze net afgerond en die ziet er indrukwekkend uit. Haar motivatie voor dit onderwerp komt voort uit haar eigen ervaring.

Marijke: 'Ik heb in 2007 zelf nierkanker gehad. De tumor was operatief verwijderd. Dat was een heel emotionele ervaring. Ik was net geopereerd en had een ruggenprik voor pijnbestrijding, maar deze zat niet goed en werkte dus niet. Het moest opnieuw gedaan worden. Er werd toen een morfine-infuus aangebracht. Ik had het ontzettend koud en erg veel pijn. En het gevoel 'ik ga dit niet meer trekken, bye bye wereld'. Mijn broer en zus mochten allebei in de uitslaapkamer komen. Ik was ver weg, maar voelde dat ze mijn handen lange tijd zacht vasthielden. Die aanraking was heel klein, maar ook heel mooi en diepgaand. Het was voor mij de verbinding met het leven. Ik voelde me getroost en veilig. Ik heb ervaren hoe belangrijk een aanraking kan zijn.'

Driekwart jaar na de operatie kreeg Marijke een massage. Voor het eerst in haar leven werd haar buik gemasseerd. Het effect daarvan was bijzonder. Marijke: 'Er kwam veel verdriet los, daarna de rust en het volle gevoel van toch compleet en heel te zijn. Een wonderbaarlijke ervaring.'

>

Marijke: 'Mijn interesse voor massage en mijn ervaring met het hebben van kanker, maakten dat ik besloot om me hier verder in te verdiepen. Is massage bij kanker mogelijk? Is er wetenschappelijk onderzoek naar gedaan? Dat wilde ik uitzoeken.' Marijke ontdekte dat er veel mogelijk is met massage als aanvulling op de reguliere behandeling van kanker. Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van massage bij kanker. Ook zijn er volop wetenschappelijk onderbouwde resultaten. Marijke: 'Massage biedt geen genezing maar is helend en verbetert de kwaliteit van leven. De massagetherapeut moet kennis van zaken hebben van de ziekte kanker, behandelingen én bijwerkingen. Minstens zo belangrijk is de houding van de therapeut en zijn bejegening van de cliënt. Ook belangrijk is te weten op wat voor manieren je de massage kunt aanpassen aan de omstandigheden. Door te weten wát je moet vragen en hoe de antwoorden te gebruiken, kun je een passende massage geven, aangepast aan de persoon, de ziekte en de omstandigheden van dat moment. Maatwerk speelt hier een nog grotere rol dan bij gezonde cliënten!'

Marijke geeft aan dat het niet gaat om de hoeveelheid technieken. 'Het heeft alles te maken met de intentie, aanraken met aandacht en een ingetogen werkwijze. Het resultaat is dat mensen tijdens de fysiek en emotioneel zware periode de spanning wat los kunnen laten en meer ontspannen. Hierdoor kunnen klachten als misselijkheid en pijn verminderen, stemmingen als boosheid, verwarring en verdriet verzachten en kan er ruimte ontstaan om de gebeurtenissen een plek te geven.' Het is dus belangrijk om goed geschoold te zijn als je werkt voor mensen met kanker.' Er is nu ook in Nederland een specifieke training voor massage bij mensen met kanker. Die ga ik zeker volgen.'

Duidelijk is dat Marijke weet waar ze het over heeft. Voor haar ligt een uitgebreide scriptie en ze vertelt enthousiast over de literatuur die over dit onderwerp geschreven is. Voor iedereen die verder wil lezen over massage bij kanker heeft Marijke een tip: het boek 'Medicine Hands, massage therapy' van Cayle Mac Donald.



Ook Lisette van Kuijk vertelt vol toewijding over haar ervaringen in het Flevoziekenhuis. Zij is inmiddels bijna klaar met de opleiding en voor haar afstuderen heeft zij meegewerkt aan een project in het ziekenhuis. Daar gaf zij massages aan mensen op de afdeling Orthopedie/Short stay en aan mensen op de Dagbehandeling.

Voor haar opleiding heeft Lisette jarenlang als verpleegkundige gewerkt. Ze heeft ervaring opgedaan in de thuiszorg, de verslavingszorg en binnen de jeugdzorg. Tot zij een aantal jaren geleden besloot een andere stap te zetten. Lisette: 'Het ging steeds meer om protocollen en steeds minder om de mens. De balans was zoek. Dat ging me tegenstaan. Ik had de kans om meer mijn hart te volgen en ben de opleiding tot massagetherapeut gaan doen. Ik was helemaal verkocht. Vooral de aanraking is voor mij de essentie.'

Via via is Lisette in contact gekomen met iemand van de afdeling Communicatie van het Flevoziekenhuis. Het Flevoziekenhuis heeft in 2007 gekozen voor het internationale, mensgerichte zorgconcept Planetree. Binnen dit concept hebben menselijke interactie en aanvullende zorg, mits evidence based, een wezenlijke plaats. Het ziekenhuis heeft in 2010, als het eerste Europese ziekenhuis, het Planetree-label toegekend gekregen. Internationaal zijn inmiddels meer dan 500 organisaties verbonden met Planetree. De resultaten liegen er niet om: hoge patiënttevredenheid, hoge medewerkerstevredenheid, goede verwijsbereidheid, innovatieve diensten en een prettige fysieke omgeving.

Lisette: 'Ik mocht meelopen in het Flevoziekenhuis en was gelijk enthousiast over het concept. Ik kon daar vervolgens mijn project starten. Ik heb nu meerdere mensen gemasseerd, voorafgaand aan hun operatie.'

'Collega's merken ook resultaat...'

Het aanbod van deze pre-operatieve massages valt binnen het Flevoziekenhuis onder complementaire zorg. Bij de intake op het pre-operatieve spreekuur wordt massage als optie aangeboden.'

Lisette: 'Ik masseer de voeten en kuiten. De mensen mogen daarbij kiezen welke massageolie ze graag willen. Na de massage krijgen ze warmtesokken aan en soms al een warmtedeken om. De resultaten zijn erg positief. Ik zie zelf dat mensen rustiger de operatiekamer binnengaan. Maar ook het OK-personeel ervaart dat. Zij zien eveneens dat patiënten na de operatie rustiger wakker worden. Zowel pre- als postoperatief zijn de resultaten aangetoond. Pre-operatieve massages geven reductie van angst en stress en minder pijnstilling. Patiënten ervaren de massages daarbij als oprechte aandacht. Iedereen ziet dat massages voor operaties in het ziekenhuis zinvol zijn.'

Lisette ziet dat mensen op de werkvloer vaak vastzitten in een stramen en dat zij soms maar al te graag een verandering zouden zien. Volgens haar zijn zij wel overtuigd van het nut, alleen je krijgt altijd het antwoord 'maar ja, het geld'.

Lisette: 'Het is een soort structuur waar we allemaal in gevangen zitten, maar er zitten barstjes in. Ik zou het liefst zien dat we met z'n allen een beetje afstappen van alles wat wetenschappelijk bewezen moet worden. Dat we meer vertrouwen hebben en afgaan op wat mensen aangeven. Daar gaat het over... de aandacht die wij kunnen geven aan mensen. We moeten er met z'n allen voor zorgen dat we nog meer mensen enthousiast krijgen. Mensen gaan steeds meer op zoek naar andere wegen voor heling of verlichting van pijn. Hoe meer mensen ervaring hiermee opdoen, hoe meer het ook door de reguliere zorg opgepakt wordt.'

Ben je enthousiast geworden en wil je meer lezen?

Meer informatie: www.akademie.nl, www.planetree.nl, www.massagebijkanker.nl