



HOE JE COMPLEMENTAIRE ZORG KUNT INPASSEN IN JE DAGELIJKS WERK

# Voetenmassage als vanzelfsprekendheid

Het is niet eenvoudig om binnen de tijd die je hebt zorg te verlenen met aandacht voor alle behoeften van je zorgvrager. Complementaire of aanvullende zorg wordt vaak ook alleen maar in de palliatieve fase aangeboden. Het Albeda College echter geeft er les in en laat verzorgenden in spe zoeken naar mogelijkheden om deze zorg in de dagelijkse verzorging in te passen.

TEKST EN FOTO'S: IRENE MULLER-SCHOOF

**A**ls klas oefenden wij eerst op onszelf met allerlei vormen van complementaire zorg', zegt Cynthia Panhuyzen, verzorgende op de somatische reactiveringsafdeling van geriatriesch centrum DrieMaasHave in Maassluis. 'We begonnen met simpele dingen als contact maken. En ervaren hoe het is om hulp te krijgen bij het eten en drinken, of om aangeraakt te worden met koude handen. We kregen een kijkje in hoe het voor onze cliënten voelt. Bij aanvullende zorg heb je veel aandacht voor wat je cliënt wil en hoe jouw handelingen overkomen. Daarna leerden we om goed te kijken naar wanneer we de aanvullende zorg tijdens het verlenen van de normale zorg kunnen toepassen. Vaak krijgen alleen zorgvragers in de palliatieve fase aanvullende zorg aangeboden. Wij weten nu dat het ook tijdens de gewone, dagelijkse zorg een plek kan hebben. En dat het niet altijd meer tijd hoeft te kosten.' Docenten Anske de Krom en Florence Achterberg van het Albeda College Rotterdam ontwikkelden deze visie samen met antroposofisch verpleegkundige Ruth Cooiman. Ze noemen deze vorm van zorg verlenen 'vanzelfsprekende zorg'. Verzorgenden verlenen geplande zorg binnen de daarvoor geplande tijd. Aanvullende zorg valt vaak buiten de geplande zorg, omdat we denken dat dit meer tijd kost. Bij vanzelfsprekende zorg gaat de verzorgende op zoek naar mogelijkheden om aanvullende zorg te verlenen tijdens de dagelijkse zorgmomenten.

De docenten zijn van mening dat er meer mogelijk is tijdens de normale zorgmomenten als je er echt aandacht voor hebt. Dat hoeft niet altijd extra tijd te kosten – een regelmatig gehoord excuus om

complementaire zorg niet toe te passen. Anske: 'Met aanvullende zorg lukt het vaak om de cliënt in een andere gemoedstoestand te brengen. Als iemand lekkerder in zijn vel zit kan dat juist tijdswinst opleveren. Maar ook als er geen tijdswinst is, is het nog steeds belangrijk aandacht te hebben voor aanvullende zorg. Het is goed voor het welzijn van de cliënten.' Anske maakte samen met Florence en Ruth een speciaal lespakket. Eerst leren de leerlingen goed te observeren wat iemand nodig heeft. Daarna wordt er ingezoomd op het geven van ritmische inwrijvingen van de handen en de voeten en het maken van een kruik of een voetenbad. Doordat de leerlingen zelf de handelingen ondergaan begrijpen ze beter het effect ervan op anderen. Ze leren herkennen wanneer ze aanvullende zorg kunnen inzetten. Ten slotte gaan de leerling-verzorgenden de aanvullende vaardigheden in de praktijk toepassen.

#### **AANDACHT VOOR OMGEVING**

Vanzelfsprekende zorg kun je op veel manieren inzetten, zegt Anske. Bij het helpen te gaan slapen bijvoorbeeld. 'Denk aan een vast ritueel; een kopje slaapthee, lekker instoppen en zacht een slaapliedje zingen.' De Plezierige Activiteiten Methode (zie tips) biedt ook veel activiteiten die zich lenen voor vanzelfsprekende zorg. Cynthia vertelt dat je als verzorgende vaak zo graag iets wilt doen of zeggen. Terwijl het al genoeg kan zijn om alleen aanwezig te zijn bij een cliënt en zijn of haar hand vast te houden. 'Praten kan een ongewenste prikkel zijn. Ik zoek naar eenvoudige middelen om aandacht te geven. Denk aan mensen die voor de zorg als eerste hun gebit in willen. Dan is het belangrijkste hun mond te bevochtigen. Door ze een paar slokjes drinken te geven of met een washandje de mondhoeken nat

te maken voorkom je het inscheuren van de mondhoeken. Als je vanzelfsprekende zorg toepast heb je hier aandacht voor.' Vanzelfsprekende zorg kan ook een praatje tijdens de ochtendverzorging zijn. Cynthia: 'Aandacht hebben voor de omgeving van de zorgvrager valt er eveneens onder. Zo had ik een cliënt bij wie we de kamer anders hebben ingedeeld: het bed een kwartslag gedraaid waardoor er meer ruimte ontstond. De cliënt vond dat heerlijk.'

#### **RITMISCHE INWRIJVINGEN**

Tijdens de opleiding leerde Cynthia hoe ze ritmische inwrijvingen kan geven aan cliënten. Een inwrijving is een zachte strijking over de huid met een natuurlijke olie. Deze geeft geen druk op het lichaam en is puur ter ontspanning. Ze vroeg zich af of ze een inwrijving zomaar aan iedereen kan geven, of dat er wellicht contra-indicaties zijn. 'Ik werk momenteel voornamelijk met zorgvragers met verlammingen en tremoren. Ik weet dat tremoren verergeren bij spanning, vermoeidheid en hevige emoties. Daarnaast kwam ik in de literatuur tegen dat massage spasmen kan opwekken. Dat wil ik natuurlijk niet. Van Ruth Cooijman kreeg ik goede raad. Zij vertelde me dat het juist heel goed mogelijk is om een trillende arm of een trillend been een inwrijving te geven.' Belangrijk is om een rustige houding aan te nemen tegenover de onrust van het spasme of de tremor, legt Cynthia uit. 'Je vertelt de zorgvrager eerst wat je gaat doen. Is er sprake van gevoelloosheid bij een verlamming, dan doe je eerst de aangedane kant. Zo voelt de zorgvrager niet zozeer wat je doet, maar kan hij wel meegaan in het ritme. Dit is een goede voorbereiding op de niet-aangedane kant die je daarna gaat inwrijven.' Cynthia checkte ook bij twee fysiotherapeuten of zij contra-indicaties voor



Verzorgende Cynthia (links) en docent Anske: 'Er is meer mogelijk tijdens de normale zorgmomenten als je er echt aandacht voor hebt.'

## COMPLEMENTAIRE TIPS

### 1. Aandacht

Heb aandacht voor de mens achter het ziektebeeld. Denk bij iedereen goed na over kleine dingen, iedereen heeft andere wensen. Hoe koud zijn je handen? Hoe is het met het volume van je stem? Denk aan je positie als je iemand aanspreekt: sta of zit je op dezelfde hoogte als de ander? Kondig van tevoren aan wat je gaat doen, dan is je cliënt daarop voorbereid.

### 2. Plezierige Activiteiten Methode

Gebruik de Plezierige Activiteiten Methode voor al je zorgvragers, niet alleen voor mensen met depressie of dementie. Google op 'Plezierige Activiteitenlijst' voor inspiratie. Breng eerst de behoefte in kaart, plan de begeleiding in en voer het uit. Evalueer of de activiteit als plezierig werd ervaren.

### 3. Bijwerking

Medicatie heeft vaak bijwerkingen. Steeds meer mensen zijn zich hiervan bewust. Er zijn alternatieve middelen voorhanden. Denk aan een beker warme melk met honing of een warme kruik in plaats van een slaapmiddel. Of een ritmische inwrijving of warmtebehandeling in plaats van een paracetamol.

### 4. Warme kruik

Veel ouderen hebben last van koude handen of voeten. Maak eens een warmwaterkruik voor een zorgvrager die het koud heeft. Ook heerlijk bij het slapengaan. Lees wel goed de instructie die bij de kruik hoort! Vul een warmwaterkruik maximaal tot de helft met warm water. Doe er een hoes omheen en leg hem op de plaats naar behoefte of laat het je cliënt zelf doen.

### 5. Omgeving

Kijk eens door de ogen van je zorgvrager naar de woonruimte. Hoe is die ingericht? Staat het bed fijn? Is verzorgingsmateriaal netjes opgeruimd? Een opbergdoos kan voor meer rust en ruimte zorgen. Zoek met je zorgvrager naar mogelijkheden om de woonruimte nog aangenamer te maken. Denk aan de mogelijkheden met licht, geur en geluid.

### 6. Cadeautjes

Familieleden kun je de tip geven om natuurlijke olie voor een bad of inwrijving cadeau te doen. Of denk aan een geurspray die een kamer lekker doet ruiken of een rustgevend laven-



delspray voor op het kussen. Een goede lippenbalsem is een fijn middel tegen droge lippen. Een kruik met een hoes van natuurlijke stof (zie foto) is ook een origineel cadeau.

### 7. Slaapritueel

Veel ouderen hebben moeite met slapen. Een vast ritueel bij het naar bed brengen kan helpen bij het inslapen. Wees zelf rustig als je een cliënt naar bed brengt. Je kunt hem of haar lekker toestoppen en aandacht hebben voor de voeten. Denk ook eens aan het zacht zingen van een slaapliedje of een gebedje ter afsluiting van de dag.

### 8. Puur natuur

Leer over natuurlijke (etherische) oliën en zet ze in. Combineer bijvoorbeeld lavendel en teatree met aloë vera ter voorkoming van decubitus of ter verzorging van de huid bij decubitus. Voor slaapproblemen kun je mandarijn- en lavendelolie gebruiken. Ook op angst en onrust kunnen natuurlijke oliën een positief effect hebben.

### 9. Meer informatie

Een goed boek over complementaire zorg is *Inleiding complementaire zorg* van Martine Busch, Anneke Huisman, Susan Hupkens en Adriaan Visser (2006). Op de sites van het Van Praag Instituut, [www.vanpraaginstituut.nl](http://www.vanpraaginstituut.nl), en de Levensboom, [www.levensboom.com](http://www.levensboom.com), vind je veel goede tips.

inwrijvingen kenden. Van een van hen kreeg zij de tip mee om tijdens de inwrijving de zorgvrager goed te blijven observeren en te checken of het goed voelt.

### BLIJ MET HET RESULTAAT

Cynthia wreef ten behoeve van haar onderzoek voor de opleiding drie zorgvragers in. Dat deed ze rond het rustmoment in de middag en bij het naar bed brengen. Ze behandelde een cliënt met COPD die soms ernstige benauwdheidklachten heeft. Door zijn oppervlakkige ademhaling verkrampden zijn schouders. Dat deed hem pijn. Cynthia

wreef bij deze cliënt de schouders in met Voltaren-gel. Dat gaf verlichting en ontspanning. Na vier dagen was de pijn weg. Een andere zorgvrager heeft de ziekte van Parkinson. De cliënte is erg verdrietig en ongerust vanwege haar zieke partner. Haar tremoren zijn hevig bij onrust en vermoeidheid. Cynthia gaf deze cliënte handinwrijvingen bij de nagelverzorging en voetinwrijvingen, en ze hield de handen van de cliënte vast op momenten dat die hevig schudden. De cliënte vond dit erg prettig en de behandelingen hadden een zeer positief effect op haar onrust.

De derde zorgvrager heeft een CVA gehad en is linkszijdig verlamd aan arm en been. 'Ik heb deze mevrouw twee keer een voet- en een beeninwrijving gegeven met tussenpozen van een week. Mevrouw vond het heerlijk. Na de eerste keer vertelde ze dat ze had doorgeslapen tot 7 uur. Dat was bijzonder, want ze werd al jaren steevast om 5 uur wakker. Bij de tweede keer ervoer zij tintelingen in haar aangedane been. Dit had ze nog niet eerder gehad en het voelde prettig aan. Ook sliep ze weer goed. Ik ben heel blij met dit resultaat. Ik ga door met het verlenen van vanzelfsprekende zorg.' ■