

## Massages bij ouderen:

Aanraken is een eerste levensbehoefte. Een aanraking in verbinding zegt zoveel meer dan woorden. We hebben als mens allemaal deze knuffel en aanraakbehoefte, maar ouderen die veel alleen zijn of mensen met dementie hebben deze behoefte vaak nog sterker. Aanraken kan heel fijn door middel van massage. Je hebt op die manier een heel mooi en intens contact met elkaar.



## Massages (bij ouderen) dragen bij aan:

- 
**Prikkelverwerking en reguleren van gevoelens/emoties**  
 (vele emoties, gevoelens en andere prikkels worden afgevoerd zodat ze niet worden vastgezet in het lichaam)
- 
**Versterken van het immuunsysteem**  
 (aanmaak van witte bloedcellen wordt gestimuleerd)
- 
**Bevorderen bloedsomloop en lymfesysteem**  
 (waarbij de opname van voedingsstoffen zoals o.a. zuurstof in het bloed verbetert en afvalstoffen makkelijker kunnen worden afgevoerd)
- 
**Verminderen (spier)spanning**  
 (verminderen spanning in spieren, banden, pezen en weefsels)
- Aanmaak van verschillende hormonen zoals:**
- 
**Het knuffelhormoon Oxytocine**  
 (jezelf blijer en gelukkiger voelen en makkelijker contact aangaan met anderen en meer verbonden voelen met jezelf en de ander)
- 
**De aanmaak van het hormoon Serotonine**  
 (wat slaap bevordert en paniek en angst helpen verminderen)
- 
**Verminderen van zorgen of stress (hormoon)**

## Massages helpen bij klachten zoals:



- ✿ Verminderen agressie, boosheid, verdriet
- ✿ Verminderen van angsten en piekergedachten
- ✿ Beter slapen
- ✿ Betere stoelgang
- ✿ Meer lichaamsbewustzijn  
(meer bewust van eigen lichaam worden, waardoor er minder kans komt op vallen)
- ✿ Verminderen van het gevoel van eenzaamheid
- ✿ Minder spierspanning

## Welke vormen van massage kunnen er worden toegepast bij ouderen?

Een zachte massage in verbinding is erg fijn voor deze doelgroep. Massages kunnen op één bepaald lichaamsdeel worden toegepast of er kunnen massages met elkaar gecombineerd worden. Net wat de wens is, vaak zal het een massage zijn van ongeveer 30-45 minuten. Zie hieronder een aantal voorbeelden:

- ✿ Een handmassage  
(eventueel met voorbereiding van de onder en boven armen)
- ✿ Een voetmassage  
(eventueel met voorbereiding van onder en bovenbenen)
- ✿ Buikmassage  
(bij stoelgang problemen en regulatie van emoties/gevoelens/prikkels)
- ✿ Hoofdmassage  
(meer rust in het hoofd, minder piekeren en gedachten)
- ✿ Nek-schoudermassage  
(bij spier(pijn)klachten van dit gebied)
- ✿ Rugmassage  
(bij spier(pijn)klachten in dit gebied)



Als u na het lezen denkt, misschien is massage wel iets voor mij of mijn naaste, kunt u contact met mij opnemen via mijn website: [www.de-schittering.nl](http://www.de-schittering.nl)  
Hier stel ik mezelf aan u voor en vindt u informatie over wat een holistische visie inhoudt, die ik toepas in al mijn massages. Ook vindt u hier de tarieven en eventuele vergoedingen. U kunt voor vragen of om een afspraak te maken, contact met mij opnemen via het contactformulier.

Met vriendelijke groet  
Linda Hogervorst