

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



Zorgmassage = Ontspanning en Welzijn voor Iedereen

Een praktische gids voor beginners

Auteur: FlowByNele

Uitgave: Gratis E-book

Doelgroep

Beginners, zorgverleners, vrijwilligers in de zorg, mantelzorgers, masseurs, coaches, psychotherapeuten, ...

- iedereen die interesse heeft in Zorgmassage, die zich afvraagt wat een Zorgmassage precies is en wat het weldoend effect ervan kan betekenen voor de ontvanger

Inhoudsopgave

- ✓ Introductie tot Zorgmassage
- ✓ Wat is Zorgmassage?
- ✓ Voordelen van Zorgmassage
- ✓ Basisprincipes van Zorgmassage
- ✓ Technieken stap voor stap
- ✓ Zorgmassage voor specifieke doelgroepen
- ✓ Zelfzorg voor masseurs
- ✓ Veelgestelde vragen
- ✓ Conclusie en extra bronnen

1. Introductie tot Zorgmassage

Zorgmassage is een zachte, niet-invasieve massagevorm die speciaal is ontwikkeld voor mensen met een kwetsbare gezondheid

Of het nu gaat om kinderen met emotionele en/of psychische klachten, ouderen, mensen met kanker of patiënten met chronische pijn, een chronische aandoening van fysieke en/of psychische aard. Zorgmassage biedt een veilige en effectieve manier om stress te reduceren en comfort te bieden

Dit e-book laat jou kennis maken met de bijzonderheid van Zorgmassage, de basisprincipes en technieken ervan, hoe die toepasbaar kan zijn en wat ze kan betekenen voor specifieke doelgroepen.

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



2. Wat is Zorgmassage?

Zorgmassage onderscheidt zich van reguliere massages door de focus op ontspanning en comfort, zonder het lichaam te belasten, en verbinding met de ontvanger van de Zorgmassage

➤ *Kenmerken van Zorgmassage*

Zachte, strekende aanrakingen: geen diepe druk of intense technieken

Aangepast aan de cliënt: elke sessie is afgestemd op de specifieke behoeften van de ontvanger

Veiligheid en geborgenheid biedend: geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of de aanwezigheid van een zorgvraag

Zorgmassage biedt ontspanning en welzijn, zowel voor mensen met een specifieke zorgbehoefte als voor wie gewoon even wil genieten van een moment van rust en aandacht

Daarnaast is Zorgmassage uitermate geschikt voor mensen met lichamelijke of psychische beperkingen, omdat ze op maat wordt afgestemd en altijd met respect voor de grenzen en mogelijkheden van de ontvanger wordt gegeven

➤ *Toepassingen*

Een Zorgmassage is in elke fase van een proces toepasbaar. Of het nu gaat om een moment van ontspanning ter reductie van stress en/of angst, als complementaire zorg tijdens een medische behandeling, ter ondersteuning van herstel, verlichting tijdens een moeilijke periode of begeleiding in de laatste levensfase – Zorgmassage biedt altijd een warme en respectvolle benadering, afgestemd op de specifieke behoeften van dat moment

3. Voordelen van Zorgmassage

➤ *Fysieke voordelen*

Verbetering van de bloedcirculatie

Verlichting van spier- en gewrichtspijn

Ondersteuning van het immuunsysteem

➤ *Emotionele voordelen*

Verbetering van de stemming

Vermindering van angst en stress

Creëren van een gevoel van geborgenheid en veiligheid

➤ *Sociale voordelen*

Versterking van het vertrouwen tussen zorgverlener en cliënt

Vermindering van eenzaamheid bij geïsoleerde personen

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



4. Basisprincipes van Zorgmassage

Zorgmassage vereist aandacht, geduld en respect

Respecteer de grenzen van de cliënt

Vraag altijd toestemming en respecteer de wensen van de ontvanger

Creëer een veilige omgeving

Zorg voor een rustige ruimte met een comfortabele temperatuur en zachte muziek

Wees aandachtig voor contra-indicaties

Vermijd een oliemassage bij open wonden, huidinfecties of wanneer het ongemak veroorzaakt
> beperk jou als Zorgmasseur dan tot het Cocoonen, Vlinderen en het toepassen van Holdings

Wees volledig aanwezig als Zorgmasseur tijdens de sessie en gebruik een rustige ademhaling

5. Technieken stap voor stap

➤ *Cocooning, Vlinderen en Holdings*

Doel:

De cliënt komt tot rust, gaat in overgave en komt tot een intens diepe ontspanning

Uitvoering:

Wordt uitgevoerd op de nog togedekte cliënt

Cocooning omvat de contour van het lichaam van de cliënt

Vlinderen > laat jou handen over het lichaam van de cliënt dwarrelen als de vleugels van een vlinder

Holdings > zet beide handen met volle hand op de verschillende lichaamsdelen van de cliënt – neem
balast weg en vul op met positiviteit en kracht

➤ *Effleurage (strijkingen)*

Doel:

Massageolie verdelen over het te masseren lichaamsdeel

Bevorderen van ontspanning en verlichten van spanning in de spieren

Uitvoering:

Gebruik lange, glijdende strijkingen over het te masseren lichaamsdeel

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



➤ **Holistische oliemassage van het gekozen lichaamsdeel**

Doel:

Losmaken van spanningen en blokkades in het lichaam van de cliënt

Uitvoering:

De uiterst zachte massage, met druk 0.5, wordt in uiterste traagheid en met volle handtechniek en de onderarm uitgevoerd met volledige aandacht voor en in verbinding met de ontvanger

Tip:

Zorg ervoor dat je steeds genoeg olie hebt om in zachtheid te glijden op het lichaam van jouw cliënt

6. Zorgmassage voor specifieke doelgroepen

➤ **Ouderen**

Uitdagingen:

Verminderde mobiliteit en eenzaamheid.

Aanpak:

Focus op de ledematen van het lichaam, wees attent en empathisch en werk in volledige verbinding

➤ **Kankerpatiënten**

Uitdagingen:

Fysieke ongemakken door neveneffecten van bepaalde behandelingen

Vermoeidheid, stress en zorgen over de toekomst

Aanpak:

Reserveer ruim voldoende tijd voor het intakegesprek om eventuele contra-indicaties uit te sluiten

Hecht bijzondere aandacht aan de waarde van het energiepeil van de cliënt op huidig moment

Werk in volle verbinding met de ontvanger

➤ **Kinderen**

Uitdagingen:

Zijn vaak (nog) niet vertrouwd met massages

Aanpak:

Stem jou als Zorgmasseur af op het kindniveau en reserveer voldoende tijd voor een rustig intakegesprek

Hecht bijzondere aandacht aan voorspelbaarheid tijdens de sessie en vertel bij het intakegesprek waaraan het kind zich mag verwachten – hoe de sessie in zijn werk zal gaan

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



- *Mensen met een fysieke beperking en chronische pijnpatiënten*

Uitdagingen:

Pijn en spanning in spieren en gewrichten

Aanpak:

Werk uiterst traag, met de volle hand en onderarm en in volledige verbinding met de ontvanger

7. Zelfzorg voor Masseurs

- *Fysieke zelfzorg*

Zorg voor een goede houding en stel de behandeltafel in volgens jouw lichaamslengte
Steun tijdens het masseren afwisselend op jouw linker – en rechter been > ‘massagedans’
Doe rekoefeningen om je eigen spieren te ontspannen in topconditie te houden

- *Emotionele zelfzorg*

Bereid jou rustig voor op een komende massagesessie – mediteer en kom tot rust
Neem de tijd om na een sessie te ontladen
Bespreek moeilijke ervaringen met een collega of supervisor

- *Opleiding*

Neem op regelmatige basis deel aan de aangeboden verdiepingsdagen en workshops bij Flow by Nele om jouw techniek verder te verfijnen, nieuwe inzichten op te doen en op de hoogte bij te blijven van de nieuwste ontwikkelingen binnen Zorgmassage

8. Veel gestelde Vragen

- *Kan zorgmassage gevaarlijk zijn?*

Antwoord:

Zorgmassage is een volledig veilige massagevorm, die wetenschappelijk is onderzocht en bewezen effectief. Belangrijk daarbij is dat er altijd aandacht wordt besteed aan mogelijke contra-indicaties, zodat de massage zorgvuldig kan worden afgestemd op de individuele situatie van de cliënt

- *Heb ik een certificaat nodig om Zorgmassage te geven?*

Antwoord:

Kankerpatiënten kunnen genieten van een financiële tegemoetkoming bij hun mutualiteit en/of verzekeringsmaatschappij wanneer ze een Zorgmassage ontvangen bij een gecertificeerd Zorgmasseur, wat jouw aanbod toegankelijker maakt.

Het certificaat biedt cursisten ook de mogelijkheid om toe te treden tot het netwerk van Zorgmassieurs in België, waardoor ze ervoor kunnen kiezen om deel uit te maken van een professioneel en ondersteunend platform om hun expertise verder uit te dragen

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



9. Conclusie en extra bronnen

Zorgmassage is een waardevol middel, gesitueerd binnen de complementaire zorg, om welzijn te bevorderen en een positief verschil te maken in het leven van kwetsbare mensen. Door een Zorgmassage toe te passen met toewijding en empathie, is het haalbaar om betekenisvolle verandering te weeg te brengen, een wezenlijk verschil te maken en werkelijk een invloed van betekenis te hebben

Opleidingspakket

- Inleiding van de zorgmassage
- Massage van armen en handen
- Massage van benen en voeten ventrale zijde
- Hoofdmassage deel 1
- Hoofdmassage deel 2
- Oefenmoment
- Massage van de buik
- Massage van de rug in buikligging
- Massage van de rug in zijligging
- Massage van benen en voeten dorsale zijde
- Stoelmassage
- Oefenmoment
- Nabespreking oefenmoment, intervisie lesmoment/extra oefenmoment
- Certificaatuitreiking en afsluit van de opleiding

Deze opleiding kan volgende werkingen ten goede komen

- Binnen oncologische verpleegafdelingen
 - Zorgmassage is een zachte, veilige massage die aangepast is aan de noden van mensen met kanker
 - Deze ontspanningsmassage kan worden toegepast in alle fasen van het ziekteproces: tijdens de behandeling, bij herstel of in een palliatieve setting
 - Door de zachte massages wordt de parasympaticus gestimuleerd wat zorgt voor een diepgaande ontspanning waardoor de patiënt rust krijgt en vanuit die rust meer kracht ervaart om de behandeling dragelijker te maken en het herstel te bevorderen
 - Ongemakken zoals pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid kunnen op deze natuurlijke en aangename wijze worden verlicht
 - Zorgmassage = een welkom geschenk tijdens een moeilijke periode
- Binnen de ouderenzorg
 - De nood aan aanraking is vaak essentieel aanwezig bij ouderen en bejaarden
 - De zachte en repetitieve aanrakingstechniek bij een zorgmassage stimuleert de parasympaticus wat zorgt voor een diepgaande ontspanning en rust
 - Op deze natuurlijke en aangename wijze kunnen ook ongemakken zoals pijn, angst, stress, neerslachtigheid/depressie, enz. worden verlicht

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



- Een zorgmassage is zeker ook toe te passen bij mensen met dementie
- In de thuiszorg en thuisverpleging
 - Zorgmassage is een zachte, veilige massage die aangepast is aan de noden van mensen met kanker of een andere, al dan niet chronische, ziekte
 - Deze ontspanningsmassage kan worden toegepast in alle fasen van het ziekteproces: tijdens de behandeling, bij herstel of in een palliatieve setting
 - Door de zachte massages wordt de parasympaticus gestimuleerd wat zorgt voor een diepgaande ontspanning, waardoor de cliënt rust krijgt en vanuit die rust meer kracht ervaart en het herstel bevordert wordt
 - Ongemakken zoals pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid kunnen op deze natuurlijke en aangename wijze worden verlicht
 - Voor mensen met neurologische aandoeningen zoals MS, ALS, Parkinson, ADHD, restless legs, enz. evenals voor mensen met fibromyalgie, spierdystrofie, chronische pijn, auto-immuunziekten, orthopedische aandoeningen zoals gewrichtsklachten, RSI, enz. kan een zorgmassage enorm heilzaam zijn
 - Zorgmassage = een welkom geschenk tijdens een moeilijke periode
- Binnen de revalidatie en complementaire zorg
 - Zorgmassage ondersteunt het herstelproces door ontspanning te bevorderen
 - Het vermindert stress en pijn, wat helpt bij fysieke en mentale revalidatie
 - Bij neurologische aandoeningen zoals MS, ALS, Parkinson, ADHD, restless legs, enz. evenals bij fibromyalgie, spierdystrofie, chronische pijn, auto-immuunziekten, orthopedische aandoeningen zoals gewrichtsklachten, RSI, enz. kan Zorgmassage enorm heilzaam zijn
- Binnen de gehandicaptenzorg
 - De nood aan aanraking is vaak essentieel bij mensen met een beperking
 - Zorgmassage is een zachte, veilige, repetitieve aanrakingstechniek waarbij de parasympaticus wordt gestimuleerd, wat zorgt voor een diepgaande ontspanning en rust
 - Ongemakken zoals pijn, angst, stress, vermoeidheid, depressie, enz. kunnen op deze natuurlijke en aangename wijze worden verlicht
- In jouw psychotherapie- of coachpraktijk
 - De geborgen en koesterende gewaarwordingen die een Zorgmassage biedt brengen jouw cliënt de nodige veiligheid, rust en ontspanning om volledig bij jou te landen en de toegangspoort naar zijn/haar innerlijke wereld te openen
- Binnen het vrijwilligerswerk
 - Vrijwilligers kunnen zorgmassage toepassen om steun en verlichting te bieden aan mensen die dat nodig hebben
 - Zorgmassage bevordert het welzijn op een eenvoudige en erg diepgaande manier

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



- Binnen de palliatieve zorg
 - Een zorgmassage kan een welkom geschenk betekenen tijdens de laatste levensfase
 - De zachte, veilige massage stimuleert de parasympaticus wat zorgt voor een diepgaande rust en ontspanning
 - Op deze natuurlijke en aangename wijze kunnen ongemakken zoals pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid, enz. worden verlicht

- In de mantelzorg
 - Zorgmassage is een zachte, veilige massage die aangepast is aan de noden van mensen met kanker of een andere ziekte
 - Deze ontspanningsmassage kan worden toegepast in alle fasen van het ziekteproces: tijdens de behandeling, bij herstel of in een palliatieve setting
 - Door de zachte massages wordt de parasympaticus gestimuleerd wat zorgt voor een diepgaande rust en herstel
 - Klachten zoals pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid kunnen op deze natuurlijke en aangename wijze worden verlicht door een zorgmassage

Praktische info

Je hebt geen voorkennis nodig om deze opleiding te kunnen volgen

De opleiding is heel sterk praktijkgericht

Het praktijkgedeelte bestaat steeds uit een instructie- en demonstratiegedeelte waarna je de zorgmassage uitoefent en ook zelf beleeft en ervaart

Ik kies ervoor om met beperkte cursistengroepjes te werken opdat ik eenieder van jullie voldoende individuele begeleiding kan geven tijdens het oefenmoment

Na het volgen van de opleiding ontvang je een, door de Belgische Massagefederatie erkend, certificaat > hiervoor dien je alle lessen gevolgd te hebben

Waarde voor jouw investering

Gepersonaliseerde cursusmap van Flow by Nele waarin jouw nieuwe vaardigheden en alle materiaal dat aansluit bij jouw leerproces wordt verzameld

Theoretisch gestaafd kader over Zorgmassage en de toepassing ervan

Syllabus

Praktijkdemonstratie met stap per stap uitleg bij elke massage

Ruime tijd en persoonlijke begeleiding bij het inoefenen van elke massage

Stappenplan van elke massage in kleurprint

Elke opleidingsdag oefen je de gedemonstreerde Zorgmassage uit en beleef en ervaar je ze ook zelf

----- Omdat ik zie en ervaar hoe intens en weldoend Zorgmassage is
deel ik er graag mijn kennis over met jou -----



Gratis toegang tot instructiefilmpje van elke massage

Gebruik van de massagetafels en massageolie tijdens alle oefenmomenten

Een stevige portie bewustzijnsontwikkeling, persoonlijke groei en Holistische inzichten

Een aanbod aan seizoenfruit, thee/ koffie/ water en versnaperingen

Als cursist bij Flow by Nele geniet je van een uniek prijsvoordeel bij deelname aan de aangeboden activiteiten door Flow by Nele

Na ontvangst van jouw certificaat kan je 6 maanden gratis genieten van mijn Zorgmasseur-coaching en -begeleiding

Door de deelnemers te voorzien

20 U-mapjes om de massage-stappenplannen te beschermen tegen vlekken van de massageolie

Een 1-persoonsshoeslaken

3 kleine handdoeken (90/45)

3 badhanddoeken (105/58)

1 washandje

2 gastendoekjes

Een fleecedekentje, bij voorkeur van 2 meter lang

Eventueel pantoffels, huissokken of slippers voor tussen het masseren door

Aanbevolen Bronnen:

www.flowbynelecoussement.be voor trainingen en certificeringen

Bedankt voor het lezen!

Dit e-book is gratis en bedoeld om kennis te delen

Wil je meer leren?

> Overweeg een workshop, opleidingsmodule of opleidingsreeks Zorgmassage bij Flow by Nele

Contact

Ooigemstraat 33

8792 Desselgem

0471/40 04 61

info@flowbynelecoussement.be