

Relaxerende Interventies in de Ouderenzorg

Inke Urbain
Onze Lieve Vrouw Van Lourdes,
Wakken
Karl Devreese
Westervier, Brugge

1

Relaxerende Interventies

- I. Relaxatie en zijn organisatorische voorwaarden
- II. Relaxerende interventies
- III. Zintuiglijke relaxatie volgens Jacobs
- IV. Haptonomische beschouwingen
- V. Tips voor 'gepast contact'

2

I. Wat is relaxatie?

- het bereiken van fysische en geestelijke ontspanning
- cfr. de relaxatierespons (Benson)
- de bewuste ervaring van een aangename, rustvolle zijnstoestand

3

I. Organisatorische voorwaarden

- vaste structuur: houvast, herkenbaarheid voor de zorgontvanger = benaderende
- voor de zorggever: versterkt vaardigheid

4

I. Voorwaarden volgens Dr. Benson (1976)

- 1 Een rustige omgeving
- 2 Comfortabele houding
- 3 Passieve ingesteldheid
- 4 Uitvoeren van een mentale opdracht

5

I. Een rustige omgeving

- Afwezigheid van storingselementen
- Aanwezigheid van sfeerscheppende elementen:
 - Musicotherapie, aromatherapie
 - Setting

6

I. Storingselementen



7

I. Sfeerscheppende elementen

- Musicotherapeutische invloeden
- Aromatherapeutische invloeden

8

I. Setting

- prikkelarme ruimte, rustgevende inkleiding (kleuren, licht, warmte/koelte,...)
- plaats zorggever: op ooghoogte? In het gezichtsveld?
- affichering - afspraken
 - “ momenteel zijn we aan het relaxeren en kunnen we niet gestoord worden “

9

I. Comfortabele houding

- Ruglig
- Zithouding
- Halflig
- ...

10

I. Comfortabele houding

- stoel (leuning?); brede mat,
- ogen gesloten zijn geen must
- deken: veiligheid, 'warmte'
- kussens: stevig materiaal (tegenover paratonie)

11

I. Passieve ingesteldheid

- Moeilijkste voorwaarde
- Door training verworven
- Geen prestatiegerichtheid
- Gedachtenstroming blijft steeds aanwezig

12

II. Relaxerende Interventies

- wat ?
- soorten ?
- wanneer ?

13

II. Relaxerende Interventies: wat?

- Een interventie:
 - = een tussenkomt, ingrijpen, bemiddeling.
 - Het is een geheel aan activiteiten waarmee je als hulpverlener voor en met bewoners "problematisch gedrag" kan voorkomen of oplossen.

14

II. Relaxerende Interventies

- Bij dit soort interventies heeft men ontspanning als doelstelling. Men zal de persoon of de situatie ook in met deze houding en intentie benaderen.
- De therapeut zal reageren (of zelfs ageren) vanuit zijn ontspannen houding en pogen deze ontspanning over te brengen op de persoon of situatie.

15

II. Reageren en ageren

- De vraag of men zal reageren of ageren is afhankelijk van verschillende factoren:
 - Je eigen gemoedstoestand
 - Je eigen frustratiedrempel
 - Je eigen stressbestendigheid
 - Je vermogen om een situatie in te schatten
 - Hoe goed je de persoon kent
 - De tijdsdruk
 - enz....

16

II. Problematische gedragingen

- Een problematisch gedrag:
 - Dat niet kan getolereerd worden door de leefomgeving
 - Dat de bewoner dermate overstuur maakt dat ingrijpen nodig is
 - Is een situatie dat door de zorgverstreker ingeschat wordt als "crisis"

17

II. Soorten van relaxerende interventies

- Er zijn verschillende soorten relaxerende interventies:
 - **!!! Het is niet wat je doet maar hoe je het doet!!!**
 - Zintuigen stimuleren
 - Massages
 - Warmte applicaties

18

II. Soorten van relaxerende interventies

- ZINTUIGEN:
 - De zintuigen zijn een poort tussen onszelf en de buitenwereld
 - Zintuigen zijn een ideaal middel om een persoon terug bij de realiteit te betrekken
 - Zintuiglijke attenties
 - Prikkelarme omgeving
 - Zintuiglijke stimulaties

19

II. Soorten van relaxerende interventies

- MESSAGES:
 - !!! wat en met welke techniek men masseert blijft ondergeschikt aan hoe men masseert!!!
 - Handmassage: ideaal bij agitatie
 - Massage vlg Jacobs

20

II. Soorten van relaxerende interventies

- Warmteapplicatie
 - Allerhande vormen
 - Kersenpitkussentjes
 - Washandjes
 - Warme knickers
 -

21

II. Relaxerende interventies- wanneer?

- Bij agitatie
- Bij angst
- Bij verwarring
- Zomaar.....

22

II. Houding van de zorggever

- bereid tot wederzijdse communicatie (luisterbereidheid, stimulerend,...)
- vertrouwensrelatie opbouwen
- methodiek goed onder de knie hebben (voorkeur, eigen beleving,...)
- geen vooroordeel of bezwaren hebben
- binnen je eigen grenzen fungeren

23

II. Houding van de zorggever

- jezelf goed kennen
- doelstelling van de therapie/sessie aangeven
- zelf ontspannen zijn, niet dwingend
- empathisch denken, handelen = empathisch zijn
- in het 'hier-en-nu'
- haptonomisch principe

24

III. De Zintuiglijke Relaxatie volgens Jacobs

25

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Afdekken van de kruin

26

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Bedekken van de wangen

27

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Wang en kruin afwisselen

28

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Hoofd op een dienblad

29

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Omwickelen van de schouders

30

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Omwickelen van de armen

31

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Tokkelen van voorhoofd tot kin

32

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Bekloppen van armen

33

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Handen op de longvelden

34

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Dak boven het hoofd

35

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Lijnen afstrijken van aangezicht

36

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Lijnen afstrijken van aangezicht

37

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Lijnen afstrijken van aangezicht

38

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Rek van de oorlellen

39

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Masseren van de slapen

40

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Afstrijken van achterhoofd naar schouders

41

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Afstrijken van achterhoofd naar schouders

42

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Bevestigen van het hoofd

43

III. De Zintuiglijke Relaxatie



Bevestigen van

44

IV. Haptonomie

- Biedt mogelijkheden om weer/terug bij eigen lichaam, het eigen gevoel te komen
- Westerse, dynamische, somatische, actieve, non-verbale techniek
- In voeling leven met onszelf en de anderen
- Haptonomisch principe: presentie, transparantie en prudentie
-

45

IV. Haptonomie bij ouderen?

- Toe, raak me aan...als ik je bejaarde vader of moeder ben, toe, raak me aan, zoals ik werd aangeraakt toen ik nog heel jong was. Houd mijn hand vast, zit dicht bij me, geef me kracht en verwarm mijn vermoeide lichaam met jouw nabijheid. Al is mijn huid nu gerimpeld, ze vindt het heerlijk om aangeraakt te worden, wees niet bang, raak me gewoon aan...

46

IV. Het haptonomisch principe

- P.T.P.-principe
 - PRESENTIE
 - TRANSPARANTIE
 - PRUDENTIE

47

V. Tips voor 'gepast' contact

- verwacht niets, blij aanwezig tijdens het relaxatiemoment
- blijf maximaal aanwezig, voorzie afstand
- wees beschikbaar in je aanwezigheid
- wees behoedzaam in je beschikbaarheid

48

V. Tips voor 'gepast' contact

- leg uit wat je doet en laat je stem de handgrepen begeleiden
- zorg dat je zelf ontspannen bent en het comfortabel hebt
- men zegge het voort...

49

V. Outcome van Relaxatie

- fysiologische veranderingen
- psychologische veranderingen
-veranderingen

50

V. ... Veranderingen

- ...aandachts/verwen/genotsmoment
- ...positievere gedachtenstroming
- ...contact met eigen lichaam wordt terug directer
- ...zijnstoestand kan 'toch' anders, rustiger, vredevoller ervaren worden

51