

## STADSMENS

# 'Onze missie is massage toegankelijk te maken voor mensen met kanker'



Een hand- of voetmassage van slechts tien minuten kan een wereld van verschil maken voor mensen met kanker. Even geen infuus of injectie. In plaats van medische handelingen, hoe noodzakelijk ook, is er alle aandacht voor ontspanning. "Het masseren wordt heel zachtjes gedaan; eigenlijk is het meer strijken", zegt massagetherapeute Estelle Smit. Volgens haar wordt de massage als weldadig ervaren. "Alleen al door die aanraking, de sfeer erom heen, zonder dat er gesproken hoeft te worden".

Negen oncologie-verpleegkundigen van MC Haaglanden, locatie Westeinde, volgden onlangs in het kader van de Week van de Oncologie een cursus interventie-massage bij kanker en chronisch zieken. In de cursus, geleid door Estelle Smit en haar collega Klara van Zuijndam, leerden de verpleegkundigen hoe zij een tien minuten durende hand- en voetmassage kunnen geven aan patiënten die daar behoefte aan hebben. Massage toegankelijk maken voor mensen die leven met kanker. Dat is, zegt Estelle, de gezamenlijke missie van haar en Klara van Zuijndam. In oktober 2011 besloten zij trainingen te gaan geven aan professionele massagetherapeuten en richtten daartoe hun bedrijf 'Helder &



Karen Vlieger, cliënt van Estelle Smit, maakte de foto op de achtergrond.

► Foto: Mylène Siegers

Kadira' op. In januari van dit jaar zijn zij begonnen met hun eerste (pilot)training, waaraan twaalf masseurs – afkomstig uit het hele land – meedoen. Deze week is de opleiding afgerond en ontvangen de deelnemers op 10 mei een certificaat. Onder hen de Haagse massagetherapeuten Maaïke Lafarre en Anja Groenewegen. Estelle Smit ontdekte in 2007 hoeveel baat een ernstig zieke vriendin had bij

een voetmassage. In datzelfde jaar volgde zij een opleiding Thaise Yogamassage. Toen steeds meer mensen met kanker op haar pad kwamen, ging zij op zoek naar informatie over massage bij kanker. In Nederland was daar weinig over bekend. Estelle haalde haar kennis uit de VS en nam daarnaast les in België. De training, waarop zij Klara van Zuijndam ontmoette, leerde haar veel over de ziekte, de be-

handelingen die mensen krijgen en over bijwerkingen. "We hebben geleerd wat je wel en niet mag doen bij massage en kanker. Dat was ook wat we per se wilden weten. Onze kennis en ervaring brengen wij nu weer over in onze trainingen", zegt Estelle Smit die naast de gezamenlijke onderneming haar eigen praktijk 'Helder lichaam & geest' heeft. Klara van Zuijndam heeft haar praktijk 'Kadira' in het Gelderse Gameren. "Wij staan allebei voor kwaliteit en volgen de richtlijnen van de Amerikaanse Society voor Oncologiemassage. Bovendien betrekken we bij de trainingen steeds meer mensen die ervaren zijn op het gebied van kanker. Zo geeft nu een senior oncologieverpleegkundige van Medisch Centrum Haaglanden les over kanker".

### Praktijkervaring

Verspreid over een aantal maanden beslaan de trainingen ruim vijf dagen. De deelnemers krijgen huiswerkopdrachten mee, zoals het opstellen van intakevragen. Tussendoor doen de masseurs ook praktijkervaring op. Dat gebeurde bijvoorbeeld afgelopen april tijdens zogeheten 'verwendagen' in de locaties Westeinde en Antoniusshove van MC Haaglanden, en in UMC Utrecht. "Er zijn

nooit meer dan vier masseurs op een afdeling, anders wordt het te druk. Dat is zo afgesproken met de ziekenhuizen". En: "De deelnemers zijn een hele dag in een medische omgeving. Ze zien wat cliënten doormaken en krijgen zo een beeld van wat zij in de praktijk kunnen tegenkomen", zegt Estelle Smit. Zij en Klara van Zuijndam vinden trouwens dat zijzelf nog niet zijn uitgeleerd. In juni gaan beiden naar Engeland en ontmoeten daar Gayle MacDonalds, de Amerikaanse grondlegster van massage bij kanker. Ook gaan zij er trainingen volgen. Naast professionals richten de twee zich op familie/partners en vrienden van kankerpatiënten, en ouders van kinderen met kanker. Estelle Smit: "In één dag of middag kun je leren hoe je een simpele massage kunt geven aan handen, voeten en gezicht. Het gaat om de aanraking en liefdevolle aandacht. Wij noemen dat 'van machteloosheid naar doen'. Indertijd stond ik ook met lege handen bij mijn zieke vriendin. Tot ik ging masseren en merkte hoe waardevol dat kan zijn".

Joke Korving

Informatie: [www.masagebijkanker.nl](http://www.masagebijkanker.nl)

INGEZONDEN MEDEDELING

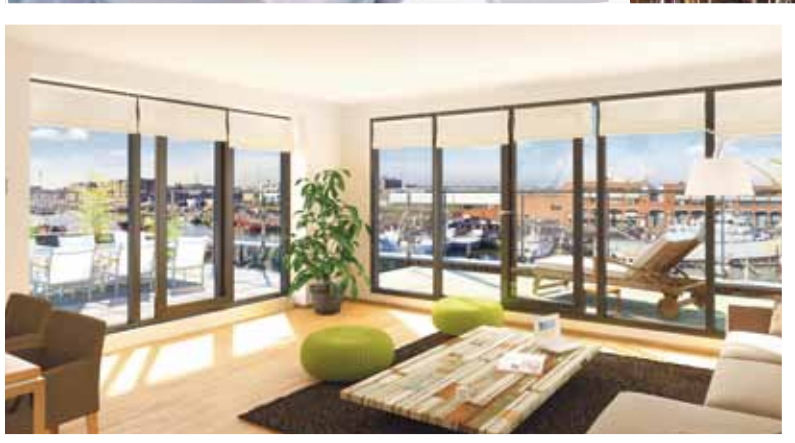
Meld u  
nu aan  
op de  
website

# Havenmeesters gezocht

Verkoop  
gestart!

Luxe appartementen met havenzicht in het  
bruisendste deel van de haven van Scheveningen

- Op loopafstand van strand en zee, restaurants, terrassen en dagelijkse voorzieningen
- Verkoop gestart
- Prijzen vanaf € 244.850,- v.o.n.



De Haven  
meester  
SCHEVENINGEN

Meer informatie? Meld u aan om vanaf nu het laatste nieuws als eerste te ontvangen

[www.dehavenmeesterscheveningen.nl](http://www.dehavenmeesterscheveningen.nl)