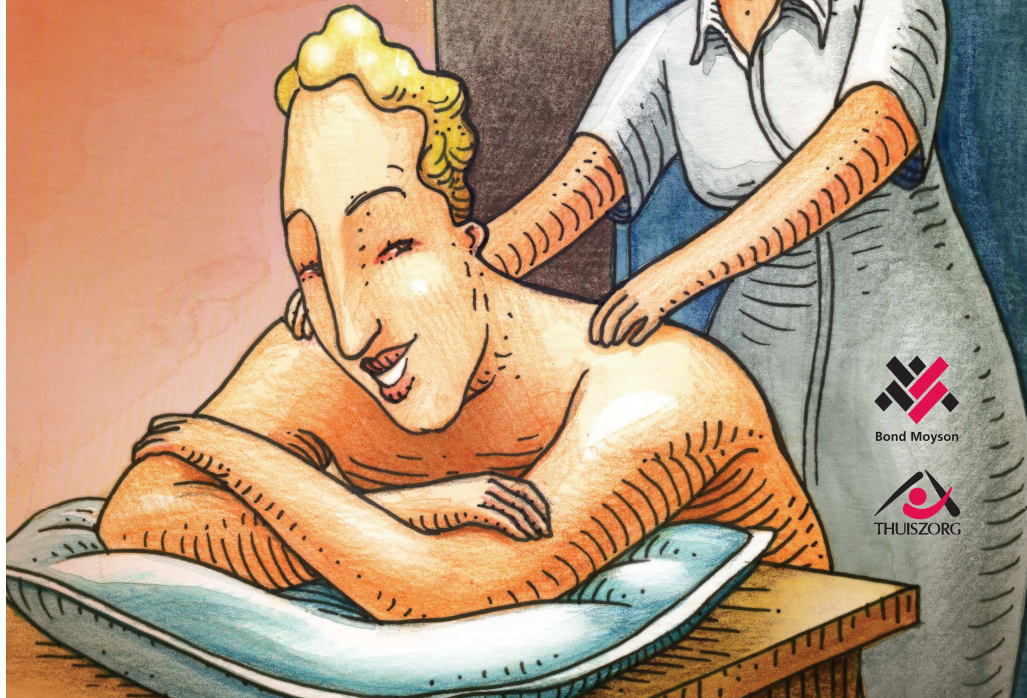


zorg
VERWEN WAAIER

MASSAGETIPS



Bond Moyson



THUISZORG

MASSAGE

Vooraleer aan een massage te beginnen is er een vertrouwensrelatie nodig. Geef daarom de persoon die je gaat masseren een veilig gevoel. Massage is zowel ontspannend als gezond. Meer erover lees je op www.gezondweb.be. Typ massage in de zoekfunctie.

OUDERE MENSEN MASSEREN?

Hou dan hiermee rekening

Masseer zachter want de bloedvaten van ouderen zijn minder flexibel (kans op blauwe plekken).

Doe je juwelen uit om wondjes te voorkomen bij de persoon die de massage ontvangt.

Niet masseren bij iemand met hart- of vaataandoening, bij artritis tijdens een opstoot of bij een flebitis.

Masseer nooit rechtsreeks op een gewricht of de ruggenwervels.

Oppassen bij mensen met cortisonehuid (dunne huid kan open-scheuren) of een diabetesvoet (voor wondjes).



TIPS VOOR JE ERAAN BEGINT

Leg uit wat je gaat doen en vraag of de persoon dit goed vindt.

Zorg dat de persoon comfortabel zit en het niet koud heeft.

Neem zelf een gemakkelijke houding aan.

De eerste aanraking gebeurt voorzichtig.

Hou je bewegingen soepel, vloeiend en nooit te snel.

Aarzel niet, want dit wekt onrust of wantrouwen op bij de persoon die gemasseerd wordt.

Onderbreek liefst nooit de massage.

Masseer niet als je kwaad, vermoeid of nerveus bent.

De persoon die de massage ontvangt voelt dit aan.

Gebruik olie of crème als tussenstof (niet koud) en breng deze eerst aan op je eigen handen, nooit rechtevoors op de persoon.

Rustige muziek en wat verduistering scheppen een goede sfeer.

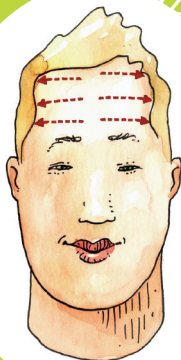
HOOFD- EN GEZICHTSMASSAGE

Persoon die massage ontvangt gaat op een stoel zitten, persoon die massage geeft erachter, hoofd van eerste eventueel gesteund tegen buik van laatste.

UITGANGSHOUDING

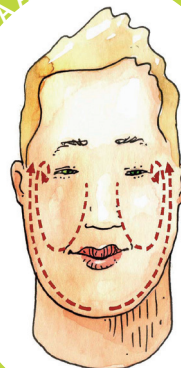


INLEIDENDE GREEP



Leg je handen op het hoofd en de duimen ter hoogte van de wenkbrauwen. Glijd met de duimen tot aan de haargrens. Begin aan de wenkbrauwen en trek lijntjes tot aan de bovenste haargrens.

KAAK

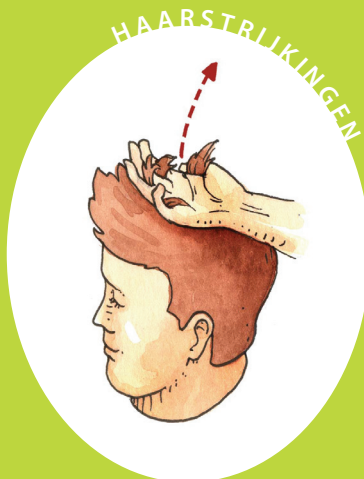
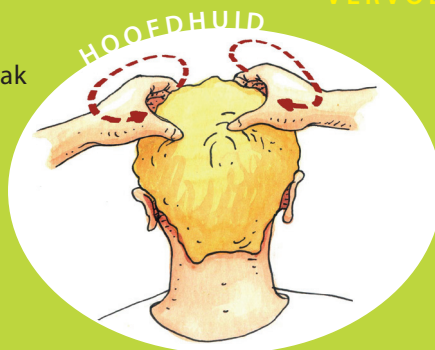


Glijd met je wijs- en middenvinger langs de bovenkant van de neus, volg het kaakbeen en eindig naast de ogen (putje) waar je zachte kringetjes maakt. Onderkaak: glijd met je vingers van middenpunt van de onderkaak naar boven de oren.

HOOFD- EN GEZICHTSMASSAGE

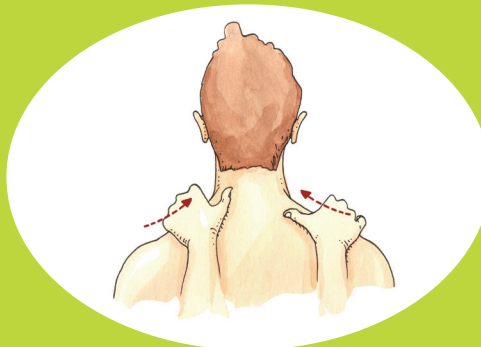
VERVOLG

Plaats je vingers bovenop het hoofd en maak draaiende bewegingen met de huid, verplaats de handen gelijktijdig van binnen naar buiten en van voor naar achter.



Leg de handen met de handpalmen naar boven op het hoofd en neem wat haar tussen de vingers, trek nu voorzichtig naar boven.

Eindig met de handen op de schouders en kneed lichtjes de spieren ter hoogte van de nek en schouders.



NEKMASSAGE

Persoon die massage ontvangt zit op een stoel met de rug vrij (eventueel rugleuning aan de zijkant). De armen en eventueel het hoofd rusten op een kussen op de tafel. Maak de nek, schouders en bovenrug vrij (schouderbladen). Persoon die massage geeft staat of zit achter de persoon.

UITGANGSHOUDING

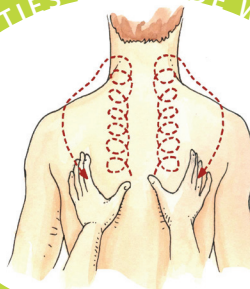


WAAIERVORM



Breng tussenstof aan op je handen en plaats deze ter hoogte van de schouderbladen. Glijd je handen omhoog tot aan de haargrens. Glijd langs de hals tot op het einde van de schouders. Keer terug over de schouderbladen tot aan het beginpunt. Herhaal 5 x.

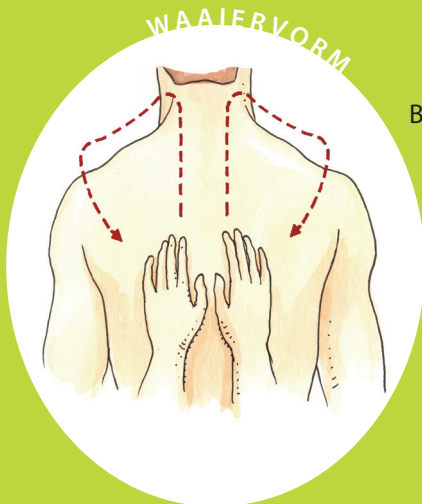
FRICTIES LANGS DE WERVELKOLOM



Leg je duimen elk langs een kant van de wervelkolom beginnend ter hoogte van de schouderbladen. Maak een draaibeweging met je duimen van buiten naar binnen. Verplaats je duimen al draaiend tot aan de haargrens. Glijd de handen terug tot het startpunt. Herhaal 5 x.

NEKMASSAGE VERVOLG

Plaats je handen met de vingers naar voor ter hoogte van de rechterschouder. Kneed de spier tussen je handen en beweeg in de richting van de schoudertop. Glij je handen langs de rug op de linkerschouder. Herhaal de kneedbeweging. Herhaal dit alles 5 x.



Breng tussenstof aan op je handen en plaats deze ter hoogte van de schouderbladen. Glijd je handen omhoog tot aan de haargrens. Glijd langs de hals tot op het einde van de schouders. Keer terug over de schouderbladen tot aan het beginpunt. Herhaal 5 x. Eindig met je handen op de schouders en vraag of de persoon genoten heeft van de massage.

HAND- EN ARMMASSAGE

Persoon die massage ontvangt op stoel of in zetel; met arm en hand op een kussen of op tafel. Persoon die massage geeft zit met de voorkant van het lichaam naar de persoon toe, langs de kant van de te masseren hand.

UITGANGSHOUDING



BEGINGREEP



Breng tussenstof aan op je handen en neem de hand van de persoon tussen je beide handen (sandwich-greep). Glijd met beide handen tot aan de elleboog en keer terug tot aan de vingers. Doe dit 5 x.

Draai de handpalm naar boven en kneed met je duimmuis de binnenkant van de hand.
Draai de hand terug met de handpalm naar omlaag.

KNEEDEN



HAND- EN ARMMASSAGE

VERVOLG

Neem elke vinger apart tussen je duim en wijsvinger en glijd van de vingertop tot aan het eind van de vinger en keer terug. Glijd met je duim tussen de handbeentjes tot aan de pols van de duim naar de pink. Neem terug vinger per vinger vast en maak een licht draaiende beweging. Herhaal zoveel je wilt.



KNEDEN VAN DE ARMSPIEREN



Neem de arm vast met beide handen ter hoogte van de pols en voer een knedende beweging uit, verschuif de handen naar de elleboog. Keer terug in sandwichgreep.

Met beide handen glijden van de elleboog naar de vingertoppen toe. Eindig met lichte tokkelingen (vgl met pianospelen) van de vingers over de arm en de handrug.

Neem de hand vast met beide handen, vraag hoe de persoon het ervaren heeft en verplaats je naar de andere kant.

AERONDING



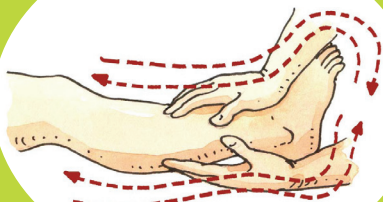
VOET- EN BEENMASSAGE

1. Persoon die massage ontvangt in zetel met benen op een bankje, persoon die massage geeft ervoor op stoel.
2. Of de persoon die massage ontvangt in zetel met voeten op de grond, persoon die massage geeft op de grond.

UITGANGSHOUDING



BEGINGREEP



Neem de voeten vast met beide handen en glijd naar boven tot aan de knie. Keer terug met minder kracht tot aan de voeten.

WRINGEN



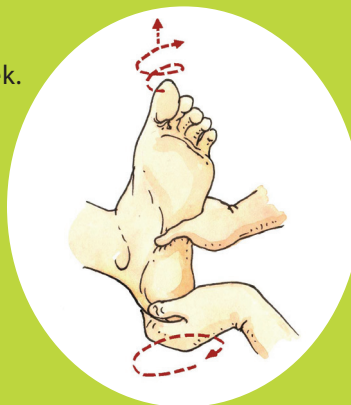
Neem de voet met beide handen vast, vingers langs boven en duimen langs onder. Wring de handen t.o.v. elkaar en verplaats ze van de hiel naar de tenen.

VOET- EN BEENMASSAGE

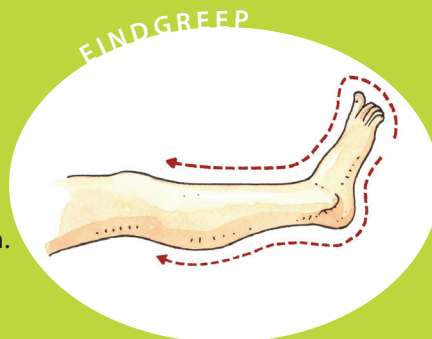
VERVOLG

Tenen: neem elke teen apart vast, draai en trek.

Hiel: neem de voet vast ter hoogte van het midden, omvat de hiel met je werkende hand en maak draaiende bewegingen met de handpalm over de hiel.



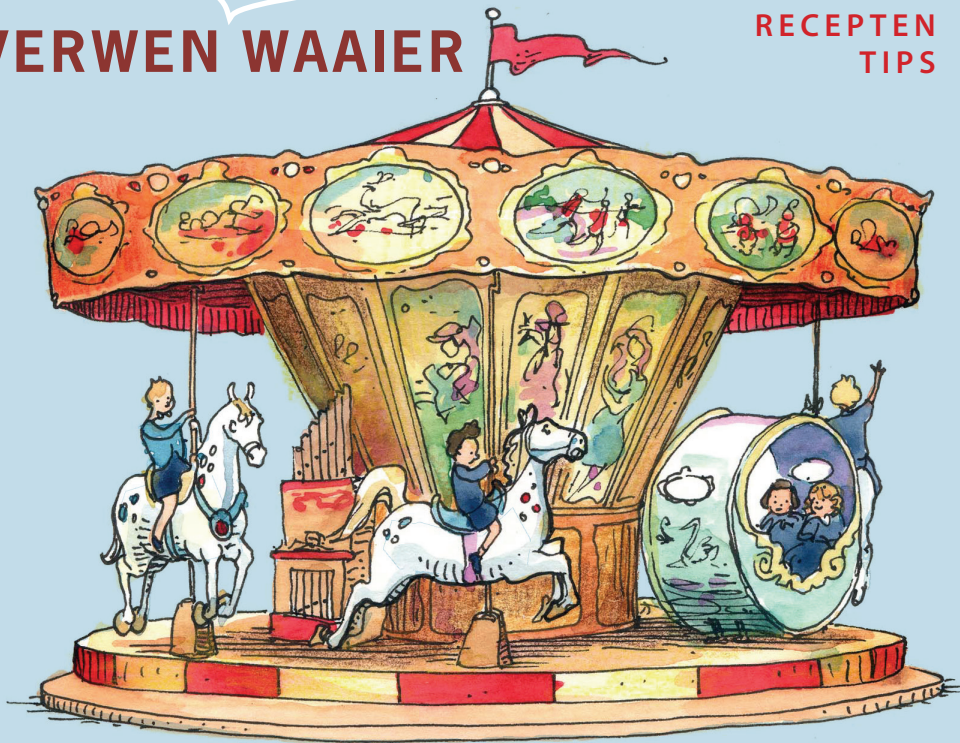
Leg de werkende hand met de duim langs de binnenkant van de voet, de vingers langs onder en maak draaiende bewegingen van tenen naar hiel toe. Houd met de andere hand de voet van de persoon vast.



Glijd met de handen een paar keer van de voet naar de knieën en terug en eindig met het lichtjes tokkelen op de benen en de voeten.

zorg
VERWEN WAAIER

**HERINNERINGEN
RECEPTEN
TIPS**

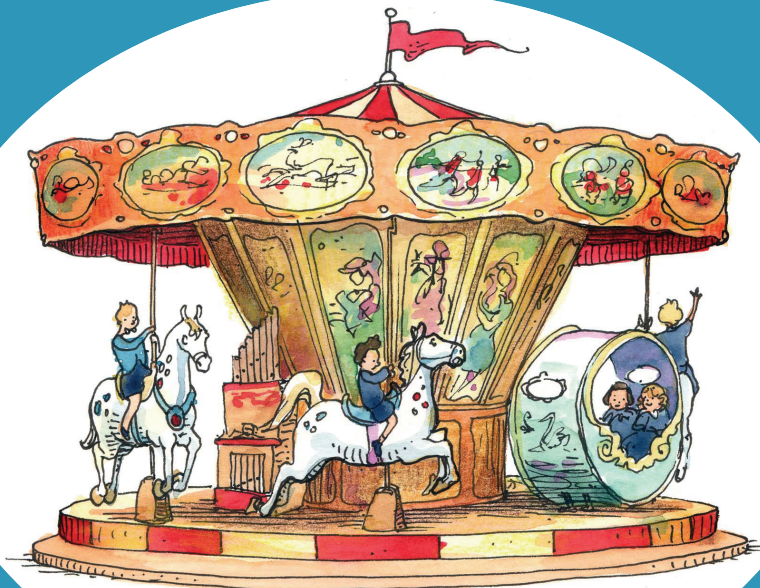


WEET JE HET NOG?

Prettige herinneringen ophalen uit het verleden vormt een aangenaam tegenwicht voor oudere mensen die last hebben van problemen, verlieservaringen of eenzaamheid. Door samen herinneringen op te halen kan het contact tussen de gesprekspartners verbeteren. Herinneringen delen creëert een band. Je krijgt ook een beter zicht op wie de oudere als persoon vroeger was. Het helpt je beter begrijpen hoe die persoon nu zo geworden is. De oudere krijgt de functie van verteller. Behalve passief zorg ontvangen kan hij of zij nu ook eens zelf iets geven: zijn of haar verhaal. Enkele mogelijke onderwerpen voor een gesprek vind je op de volgende fiches.



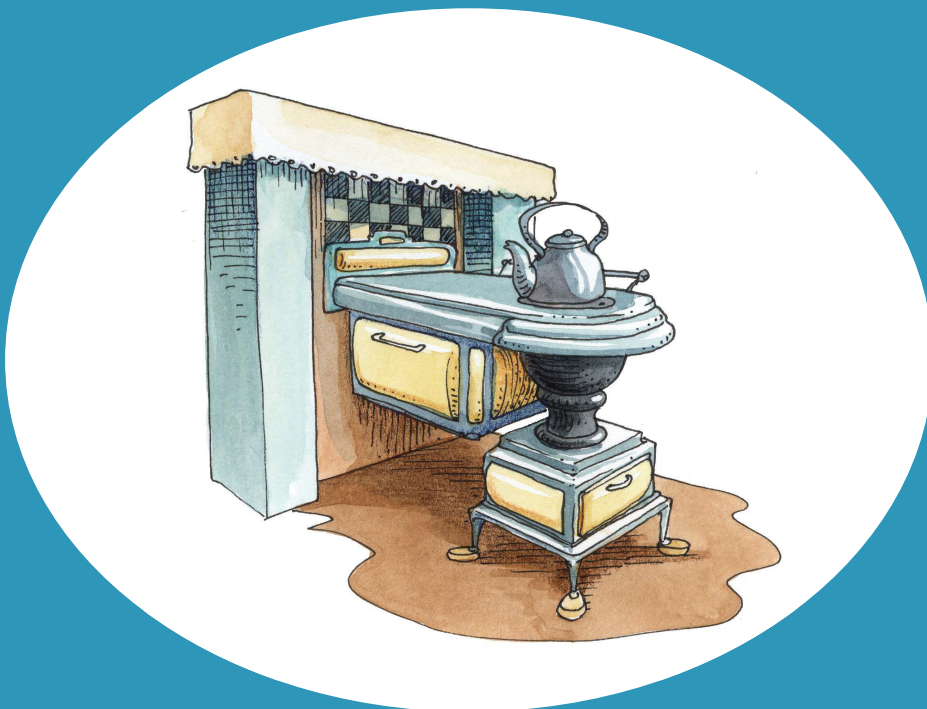
Ging je graag naar school? • Met wat schreef je in de klas?
Met een griffel op een lei? • Was je een vlijtige leerling of een
speelvogel? • Haalde jij of je klasgenoten soms kattenkwaad
uit? • Ken je sommige klasgenoten nog? • Wie was je beste
vriend(in)? • Wat/waarmee speelde je op de speelplaats?



Hoe vierde je vroeger kermis? • Was er dan een familiebijeenkomst bij je thuis? • Was er een ommegang, een fanfare in je dorp? • Welke kramen stonden er op de kermis? • Zat je graag op de draaimolen of zwiermolen? Was er een kermisbal? • Wat deed je aan om naar de kermis te gaan?



Vanaf welke leeftijd mocht je uitgaan? • Danste je graag?
Welke dans deed je het liefst? • Waar ging je dansen?
Ben je nog in een spiegeltent gaan dansen? • Welke muziek
hoorde je er? • Ken je nog liedjes van vroeger?



Wat at je vroeger meestal op zondag? • At gans je gezin
altijd samen aan tafel? • Wat at je meestal als ontbijt?
Kookte men toen op een Leuvense stoof of een andere
kachel? • Welk was je lievelingsgerecht/dessert?
Ken je nog andere typische gerechten van vroeger?
En hoe werden ze bereid?

VLAAMSE HUTSE POT

Vroeger maakten mensen hutsepot met varkenspoten en -oren erbij. Deze gewoonte is tegenwoordig in onbruik geraakt.

WAT HEB JE NODIG VOOR 4 PERSONEN?

- 200g rundsvlees •
- 200g lamsvlees •
- 3 wortelen in schijfjes •
- 1 stengel selder •
- 1 stengel prei •
- 2 ajuinen •
- 2 rapen •
- 6 spruitjes •
- 1/4 witte kool •
- 4 aardappelen in grote
stukken gesneden •
- peper en zout •
- 1 kruidentuiltje •
- olijfolie (gezonde ver-
vanger van boter) •

HOE MAAK JE HET?

Fruit de fijngesneden ajuinen in olijfolie in een grote kookpot. Leg er al het vlees bovenop en voeg water toe tot het vlees is bedekt. Kruid met peper, zout en het kruidentuiltje. Laat een half uurtje koken en haal het schuim er af indien nodig. Voeg de in grote stukken gesneden aardappelen, de spruitjes en alle andere fijngesneden groenten toe. Laat 45 minuten zachtjes sudderen. Verwijder het kruidentuiltje. Serveer in diepe borden.

WEETJE

Met 3 gezonde maaltijden per dag en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes krijgt je lichaam o.a. koolhydraten binnen die energie geven. Eet je te weinig, dan word je sneller moe. Je concentratie verzwakt en je onthoudt belangrijke informatie moeilijker.

RUNDSKOOKVLEES MET WORTELEN

*Wie kent nog de "boelie" van vroeger?
Velen waren verlekkerd op dit rundskookvlees,
klaargemaakt met wortelen.*

WAT HEB JE NODIG VOOR 2 PERSONEN?

- 600g runderschenkel •
- 1 preistengel •
- 1 tak selder •
- 1 grote ajuin •
- 2 kleine sjalotten •
- 1 takje tijm •
- 1 laurierblaadje •
- 1 blokje kruidenbouillon •

HOE MAAK JE HET?

Kook de runderschenkel ongeveer 35 minuten in de snelkookpan met de fijngesneden prei, ajuin en selder. (In een gewone kookpot duurt het wel langer vooraleer het vlees gaar is: minstens 1,5 uur.) Snij de wortelen in kleine rondjes. Stoof ze met 2 fijngesneden sjalotten. Voeg de wortelen, de laurier en de tijm bij de runderschenkel en laat alles nog even koken tot de groenten gaar zijn.

AARDAPPELENPAP

“Tutjespap” of “stovers”, een aardappelenpap van vroeger, is nu nog geliefd onder een aantal ouderen. Vroeger aten mensen dit als avondmaal met een boterham. Sommigen aten er ook nog zachtgekookte eitjes bij.

WAT HEB JE NODIG

- *aardappelen* •
- *karnemelk* •
- *zout, peper en nootmuskaat* •
- *een beetje boter* •

HOE MAAK JE HET?

Kook aardappelen gaar. Giet het water af en voeg er karnemelk bij. Laat ze nog heel eventjes koken. Voeg peper, zout en muskaatnoot toe. Stamp alles goed fijn tot een vloeibaar papje. Bruin wat boter lichtjes en giet ze over de aardappelenpap. Serveer dit in een diep bord met een lepel.

WEETJE

Koolhydraten zorgen ervoor dat je geheugen beter werkt en je aandachtiger bent. Koolhydraten zijn suikers en zetmeel. Je vindt ze vooral in aardappelen, volkoren graanproducten, zoals bruine rijst of volkorenbrood. Maar ook in groenten en fruit. Ook vitamine B12 verbetert het geheugen en de concentratie. Vitamine B12 komt voor in vlees, vis en zuivelproducten.

ZOETE KNEUKELS

Kneukels zijn een zoetigheid van vroeger. Populair op feestdagen, kermisdagen of zondagen.

WAT HEB JE NODIG HOE MAAK JE HET?

- 1 kg bloem •
 - 50g verse gist •
 - 100g boter of margarine •
 - 2 soeplepels suiker •
 - 200g rozijnen •
 - een beetje melk •
 - 2 eieren •
 - 10g zout •
- Meng de bloem, de rozijnen, de boter en suiker in een grote kom. Maak een putje. Giet dan de gist, gebroken in lauw water, in het putje en meng. Klop de volledige eieren met een klein beetje melk tot een schone massa en meng met het deeg. Maak bollen uit het deeg (in de grootte van een appel). Laat 40 minuten rijzen. Kook water met wat zout. Laat de kneukels er ongeveer 12 minuten in koken. Werd vroeger soms opgediend met een sausje van melk, suiker en boter. Serveren op een bord met mes en vork.

FRISSE FRUITSHAKE

Sommige mensen vinden het maar niets om stukken fruit te eten. Anderen vinden het te lastig om op fruit te knabbelen. Verras hen dan eens met dit verfrissend tussendoortje of dessert. Geen recept van vroeger, wel pure verwennerij boordevol vitaminen.

WAT HEB JE NODIG VOOR 1 PERSOON?

- 1 rijpe banaan •
- 150 g fruit van het seizoen: perzik, appel, aardbeien, mango,... •
- 250 ml sinaasappelsap (of magere melk met wat vanillesuiker) •

HOE MAAK JE HET?

Snij de banaan in stukjes. Schil het bijkomend fruit en snijd het ook in stukjes. Meng alle fruitstukjes met het sinaasappelsap en mix dit op de hoogste stand in een hoge beker. Schenk de fruitshake in een longdrinkglas. Voeg twee ijsblokjes toe en een rietje.

WEETJE

1,5 liter water per dag drinken maakt je fitter en gezond. Bij het verouderen vermindert het dorstgevoel. Te weinig vochtopname veroorzaakt vermoeidheid, verstoring van de intellectuele, geestelijke mogelijkheden of ziekte. Een moeilijke drinker? Dan helpen vochtrijke recepten zoals hutsepot, soepjes of fruitshakes. Meer gezonde weetjes op www.gezondweb.be.