

Ankie Veldstra geeft massages bij kanker



JIRNSUM

De Shiatsu en Massagepraktijk van Ankie Veldstra is een oase van rust. Groene muren en veel daglicht zorgen meteen bij binnenkomst voor een ontspannen gevoel. Ook Ankie zelf straalt rust en openheid uit. Ze luistert goed, vertelt duidelijk haar verhaal en ze beschikt over een groot empathisch vermogen. Prachtige eigenschappen die ze vijftien jaar lang ontwikkelde tijdens haar werk als verpleegkundige en verpleegkundig consulent longoncologie in het MCL.

„Die jaren hebben me zoveel ervaring gebracht. Het werk als verpleegkundig consulent longoncologie op de longpolikliniek bestond uit veel begeleiding en opvang van patiënten. Ik zat bijvoorbeeld vaak bij gesprekken met artsen. Dan was ik het extra paar oren dat alle informatie die mensen te horen kreeg, later nog eens rustig met ze besprak. 'Is het duidelijk wat de arts u vertelde?' 'Welke vragen of onduidelijkheden hebt u op dit moment?' Ik fungeerde als een soort tussenpersoon. Verhalen over kanker schrikken me daarom nu niet af, want ik weet hoe dat is.”

Toch kriebelde er wat bij Ankie. Al haar opgedane kennis en ervaring wilde ze graag in een eigen praktijk

„Een zachte aanraking doet veel”

Kanker is een ingrijpende ziekte. De ziekte neemt bezit van het lichaam en de behandeling door middel van operatie, chemotherapie, bestraling of hormoontherapie laat zijn sporen achter, zowel lichamelijk als geestelijk. Massages tijdens en na de behandelperiode zorgen voor ontspanning en ondersteunen het herstel.

tot uiting brengen. De woonboerderij waar ze samen met man en kinderen vertoeft, bood volop ruimte en zo werd vier jaar geleden Shiatsu en Massagepraktijk Ankie een feit. „Naast het geven van Shiatsu, therapeutische en 'gewone' ontspanningsmassages, geef ik sinds enige tijd ook massages bij kanker. Op een beurs kwam ik bij de stand van het 'Netwerk Massage bij Kanker' in aanraking met deze vorm van masseren.”

"Helder en Kadira"

„Ik was zo enthousiast dat ik daarna in Nij Beets een opleiding hiervoor volgde, het landelijke opleidingsinstituut 'Helder en Kadira' zit in Utrecht. Om aangesloten te zijn verlangt het netwerk van je dat je de specialisatieopleiding hebt gevolgd en de nascholingen bijwoont. Op hun website wordt jouw naam vermeld, zodat cliënten

kunnen zien bij welke professionele massagetherapeut ze in hun regio voor dergelijke massages terecht kunnen. In Friesland ben ik samen met nog vijf andere collega's aangesloten bij het netwerk.”

Associëren cliënten in het ziekenhuis hun lichaam en het aanraken daarvan vaak alleen met ziekte, bij Ankie op de massagetafel ervaren ze vooral ontspanning. „Cliënten hebben iets om naar uit te kijken”, legt ze integer uit.

„Tijdens de massages ervaren ze dat hun lichaam meer is dan de tumor. Het valt me op dat een heel zachte aanraking of lichte streling al zoveel doet. Het lichaam maakt hierdoor bepaalde hormoonstoffen aan, hierdoor gaan cliënten zich veel prettiger voelen. Een zachte aanpak is belangrijk, want het lichaam is al in onbalans. Je wilt die balans niet nog verder verstoren. Door de massa-

ges kunnen allerlei lichamelijke functies weer beter gaan werken. Pijnklachten verminderen, mensen slapen beter, de eetlust neemt toe. Ook stress en depressies verminderen.”

Afstemming belangrijk

„En wat ook heel belangrijk is: hun eigenwaarde komt weer wat terug. Ze ervaren dat ze meer zijn dan alleen hun ziekte. Tijdens de massages zorg ik ervoor dat de cliënt zo prettig mogelijk ligt, waar nodig werk ik met kussentjes. Vervolgens blijf ik uit de buurt van het gebied waar de tumor zich bevindt, of zich heeft bevonden. Dit alles na eerst een uitgebreide intake te hebben gedaan, ik moet bijvoorbeeld weten welke behandelingen cliënten hebben gehad, en of er uitzaaiingen zijn. Er blijven gelukkig altijd genoeg plaatsen over waar ik wel kan masseren, zo geeft een voet-

massage ook heel veel ontspanning.”

Ankie benadrukt dat de massages niet therapeutisch zijn, zoals bijvoorbeeld bij de behandeling van lymfe-oedeem. „Hier zijn speciale therapeuten voor. Wel houd ik er natuurlijk rekening mee als cliënten deze aandoening hebben. Gemiddeld duurt een massage zo'n 20 minuten, de behandeling moet niet te lang duren. Ook zit er een opbouw in, dan voer ik bijvoorbeeld de druk iets op. Het is per persoon en per keer zo verschillend wat iemand aankan. Als een cliënt midden in een behandelperiode zit, dan is hij of zij vaak vermoeider en doe ik wat minder. Of de massages liggen helemaal een tijdje stil. Afstemming is zo belangrijk! Als cliënten net aan hun eerste behandelperiode beginnen, dan zijn de massages vaak anders dan voor iemand die met de ziekte in rustiger

vaarwater is gekomen. Een eerste afspraak met mij maken vinden mensen vaak moeilijk. Ze hebben al zoveel op het programma staan, en dan komt daar ook nog massage bij. Maar mensen moeten niet, ze mogen.”

Eenmaal over de drempel ervaren cliënten de massages als zeer positief. Ankie ziet hoe onder haar handen lichaam en geest weer één worden. „Het mooie aan dit werk is dat ik echt een band met mensen opbouw en ze één op één kan helpen. Het is vaak zo'n verschil hoe ze hier binnenkomen en uiteindelijk weer weggaan.”

Shiatsu therapie

Cliënten houden mij een spiegel voor. Ik kan veel leren van hoe ze met hun ziekte omgaan. En de massages zijn voor mij ook ontspannend, ook al klinkt dat misschien wat gek. Maar het werk geeft zoveel voldoening, dat ik er ook een bepaalde rust in vind. In de toekomst wil ik graag voedingsleer erbij doen. Dat vind ik ook heel interessant. Verder zou ik me nog meer willen verdiepen in de Shiatsu therapie. Plannen genoeg. Volgend jaar bestaat de praktijk vijf jaar en daar ben ik best trots op.”

Amanda de Vries