

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM 42. SZÁM

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Tapasztalatok a gerontológiai masszázstérén

(megtörtént esetek alapján)

Cziegler Ákos

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: geronto-masszázs, masszázstér, idősek masszázstere

Összefoglalás

A szerző a saját szakmai tapasztalatait foglalja össze, amelyeket időskorú betegek masszázstere során szerzett az elmúlt évtizedben. A masszázstere leírása mellett kitér azokra a jellegzetességekre, amelyekre érdemes figyelemmel lenni a szakembernek idős személy kezelésekor. Ilyen lehet az érzékszervi hanyatlást szem előtt tartó kommunikáció, az emlékek pontos felidézésének nehézsége, valamint az idős szervezet izomzatot, csontozatot, vérkeringést és anyagcserét érintő változásai.

Keywords: massage, geronto-massage, massage for elderlies

Abstract

The author summarizes his own professional experience in the field of massaging elderly patients over the past decade. In addition to a detailed description of the massage sessions, he also describes the characteristics that the practitioner should be aware of when providing

massage to an elderly person. These may include communication in the face of sensory decline, difficulty in accurately recalling memories, and changes in the musculoskeletal, circulatory and metabolic systems of the body in later life.

2011 óta dolgozom, mint gyógymasszőr. Gyógyfürdőkben, természetgyógyász rendelőben, valamint szépségszalonokban masszíroztam fiatalokat, középkorúakat, időseket, a legkülönbözőbb tüneteket kezelve, vagy csupán megelőzésként. Rendszeresen, vagy egy-egy alkalommal kezeltem/kezelek 70 évnél esetenként jóval idősebb vendégeket. Nem véletlenül nem a beteg szót használom.

A legidősebb vendégem elmúlt 96 éves (!). 2010 óta kezelem, 83 éves kora óta. A Szépségszalonban ismerkedtünk meg, ahol akkoriban dolgoztam, mint gyógymasszőr. A fodrászunk foglalkozott az idős hölgy frizurájával, amikor ő megszólított.

„Maga itt a masszőr?” – kérdezte érdeklődve.

„Igen, Hölgyem, én gyógymasszőr vagyok, itt van a lista, hogy milyen masszázsokat végzek, s mellette az árak.”

„Örülök, hogy itt van, ha végzek a fodrásznál, s van egy szabad fél órája, benézek magához. Aztán, ha meg leszünk egymással elégedve, lehet, hogy elkötelezem magamat hosszabb időre is.”

Közben beszélgettünk a kutyáinkról, a macskáimról, az emberi családtagjainkról. Azt hiszem, nyugodtan mondhatom, a hosszú évek alatt egy különös barátság szövődött köztünk.

Az idősek masszázsa: a gyakorlat

Minden új masszázs-vendégnél az első alkalom azzal kezdődik, hogy kitöltetünk a vendéggel egy Állapotfelmérési lapot. Nem szoktam ragaszkodni hozzá, hogy ő maga töltse ki, idős vendégeknél általában személyesen asszisztált kitöltés történik, ekkor kikérdezem az adatairól, a vitális paramétereiről, valamint elmúlt/meglévő betegségeiről, műtéteiről. Az aláírást mindenképpen a vendégnek kell megtenni. Ezzel a szabályok betartása mellett megelőzzük a későbbi esetleges vitákat is.

Idős korban nagyon fontos a törődés, az odafigyelés, az empátia. (Ez kölcsönös kellene, hogy legyen, de egyetlen idős embernek sem róható fel, ha nem figyel ránk, vagy nem olyan mértékben, mint egy fiatal, vagy középkorú ember, vagy türelmetlenebb, mint a nála jóval fiatalabbak, de sokszor a bölcsesség nyugalommal párosul.) Masszázs tekintetében ez már az

állapotfelmérésnél is megmutatkozik. Mert ugyan hogyan várható el egy idős embertől, hogy régebbi sérülésére, vagy kisebb műtétére, betegségére emlékezzen.

Nem szabad tehát csupán a kikérdezésre hagyatkoznunk, nagyobb hangsúlyt kap a szemrevételezés és óvatos nyomások, hajlítások. Utóbbi két esetben mindig várni kell 1-2 percet, mert a reakció késleltetett is lehet. Ilyenkor „felszínre törhet” egy-egy régi emlék az adott érzékenység eredetéről (sérülés, baleset, kisebb műtét). Műtéti hegeknél mindenképpen rá kell kérdezni, hogy megközelítőleg mikor történt a műtét. Előfordul, hogy már nem emlékszik az alany, hogy mikor volt, vagy arra sem, hogy volt-e. Ne vitatkozzunk, de kerüljük ki a műtéti heg környékét!

A masszörnek észre kell vennie (más vendégnél is, de időseknél különösen), hogy az idős vendég szeret-e beszélgetni masszázs közben (ez jellemzőbb), vagy hallgatni szeret, ha háttérzene szól, rá kell kérdezni, hogy megfelel-e.

Volt egy idős férfi vendégem, masszázs bérletet vett és a második alkalommal megkérdeztem, hogy milyen zenét szeret. Azt válaszolta: semmilyen, a csöndet és a sok pénzt szereti. Mondhatják, hogy ő különc. De legalább őszinte.

A protokoll tekintetében ha időpontot egyeztetünk telefonon, figyelembe kell venni, hogy a sok időskorúnak csökkent a hallása, vagy valami más, a hallását rontó probléma áll fenn. Ilyenkor nem elég, hogy hangosabban beszélünk velük (bár ez is fontos), hanem meg kell várni, míg ők lehalkítják a TV-t, rádiót, ami zavarja a telefont (ezt ők már tudják), valamint nekünk is lehetőleg zajmentes környezetből kell hívnunk őket.

Személyesen mindig szemben állva beszéljünk velük, hogy a csökkent hallást a szájról olvasással egészíthessék ki.

Ha személyesen időpontot egyeztetünk egy idős emberrel, ragadjuk meg a lehetőséget, s írjuk fel neki a következő időpont napját és idejét. Ehhez különböző design-os „vendégkártyák” léteznek, de megteszi egy kis darab papír is. Több idős vendégem van, aki hozza magával a naptárát, s együtt beírjuk oda.

A kezelés előtti és utáni öltözködésben nem biztos, hogy elfogad a vendég segítséget. A masszörét általában nem. Ha van rokon, kísérő, annak a segítségét az öltözködésben jobban elfogadja. Hagyjunk nekik időt, ha kitapasztaltuk, tervezzünk hosszabb időintervallumot, amibe bekalkuláljuk a hosszadalmasabb vetkőzést, illetve öltözést.

A szégyenérzet idősekben általában kisebb, mint egy fiatal személynél, de azért igenis létezik, figyelembe kell venni, itt is kötelezőek a betakarási javaslatok (az éppen nem kezelt testrészt letakarjuk).

A mellékhelyiség helyét előre tisztázni kell (meg kell mutatni), mert a masszázis hatására akár hirtelen vizelési inger keletkezhet. Érdemes felhívni a vendég figyelmét már a kezelés előtt, hogy bátran szóljon, kikísérjük a WC-re – akár kezelés közben is.

Az idősek hőérzete mindig alacsonyabb, mint egy fiatalabb vendégé, ezt tervezzük be, ha idős vendéget masszírozunk. Ezt úgy tudjuk megvalósítani, hogy vagy magasabbra állítjuk a fűtést (ha elég gyorsan reagál a fűtőrendszer, s ténylegesen melegebb lesz, mire elkezdjük a masszázst), vagy egy hőszugárzót kapcsolunk be, ami pl. légkeveréssel szinte azonnal felmelegíti a szoba levegőjét.

A masszázis meneténél és milyenségénél figyelembe kell venni, hogy időskorban a csontok sokkal könnyebben törnek. Vezetett kimozzgatást csak jó állapotú idős vendégnél végezzünk, de inkább ott sem. A letapadások oldására maradnak tehát az óvatos masszázis mozdulatok. Mivel a kor előrehaladtával a vendégek bőre is jóval vékonyabb, érzékenyebb lesz, ezt is számításba kell vennie a kezelőnek. A masszázis erősségénél és szükségességének helyénél fokozottan figyeljünk a szóbeli jelzésekre/visszajelzésekre.

A vivőanyag tekintetében olyan krémet használjunk, ami lehetőleg hidratálja is az idős kor és esetlegesen más problémák miatt száraz bőrt. Ha a vendég saját krémet hoz a nyaka, dereka masszázására, óvatosan járjunk el. Akkor használhatjuk azt, miután tájékozódunk róla, és akkor is csak lokálisan.

A masszázis hossza (tolerancia) is különböző lehet, jóval érzékenyebb módon, mint általánosságban.

Volt egy idős házaspár vendégem, a férfi azt állította, ő akármilyen hosszú ideig elviseli a masszázst. A korlát pusztán anyagi természetű volt. A felesége kétszer kipróbálta a 60 perces masszázst, azt mondta utólag, mind a két alkalommal erős rosszullét követte a masszázsokat. Próbáltam kifaggatni a rosszul létek részleteiről, de nem jártam sikerrel. Viszont a fél óras masszázsok ugyanennél a hölgnél már hiányoztak, ha nem voltak elég rendszeresek.

Az egész masszázst óvatosan történjen! Azon kívül, hogy az előzetes szóbeli egyeztetés milyen testrészeket érintett, a masszázs közben fokozottan ügyeljünk arra, hogy ha valahol érzékeny pontot találunk (ezt jelezheti a vendég szóban, de ha kellőképpen figyelünk, egy rezdülésből, apró reakcióból is észrevesszük), kérdezzünk újra meg újra rá, hogy fáj-e, érzékeny-e. Ha a válasz nem, akkor se hagyjuk figyelmen kívül. El kell tudnunk dönteni, hogy jó-e, ha kezeljük az adott pontot, illetve annak környékét, vagy a kikérdezés alapján kikerüljük, érthetően elmondjuk, hogy mitől érzékeny/fáj az adott pont, valamint ajánlunk egy szakorvost (reumatológust, bőrgyógyászt, stb.)

Összefoglalás

A toleráns bánásmód, a fokozott körültekintés, az óvatosság – mind masszázsfogások, mind mellékhatások tekintetében, valamint az összes körülmény alapos megfigyelése és mindvégig tartó odafigyelés a vendégre. Ezeket tartom a legfontosabbnak.

A szerző:

Cziegler Ákos

gyógymasszőr

Egészségügyi szervező hallgató

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar