

Grondlegster oncologiemassage

Gayle McDonald bezoekt Nederland



Panel tijdens scholingsdag: van links naar rechts: Elenor Oyston (Australië), Ann Marie Mc Grath (Ierland), Gayle McDonald (VS), Maggi Scott (Schotland), Klara van Zijdam en Estelle Smits (NL)

Eind mei sprak Gayle McDonald (VS) tijdens de Landelijke Scholingsdag van Helder & Kadira Massage bij Kanker in Nijkerk. Zij wordt ook wel the mother of oncology massage genoemd, omdat ze 21 jaar geleden aan de wieg stond van deze vorm van massage. Ze vertelt over hoe het ooit begon, haar drijfveren en oncologiemassage in Nederland.

"Wil je een lang of een kort antwoord?", zegt Gayle lachend als ik haar vraag wat massage bij kanker anders maakt dan een gewone massage. "Laten we het maar kort houden. Ons doel is om mensen met kanker door middel van massage te ondersteunen en te voeden. Ze zijn uitgeput door de ziekte en de behandeling die ze krijgen. Wij helpen ze om hun energieniveau te verhogen, de pijn te verminderen en hen een beter gevoel over zichzelf te geven. Dit doe je met een zachte, langzame massage die je volledig afstemt op de behandeling die mensen op dat moment ondergaan en hun lichamelijke en geestelijke conditie. Je kunt vrijwel iedere massagetechniek toepassen die je ook bij gezonde mensen gebruikt, maar je past de intensiteit aan. Ik zeg het altijd zo: de gereedschapskist is hetzelfde als voor gewone massages, maar er zit een set kleinere hamers en schroevendraaiers in. Je moet heel goed weten wanneer je welk formaat gereedschap gebruikt. Voorafgaand aan iedere massage maak je daarom de balans op

wat iemand aankan, maar ook wat iemand wil. Uiteindelijk kan je vrijwel overal en altijd massages toepassen. In het ziekenhuis waar ik werk bijvoorbeeld, krijgen patiënten een hand- of voetmassage tijdens de chemotherapie en direct voor of na radiotherapie."

Revolutionair

Gayle rolde bij toeval in de oncologiemassage. "It came and got me", zegt ze zelf. In 1994 werkte ze als docent bij een massageschool in Portland, VS. Het lokale academische ziekenhuis wilde studenten van een massageopleiding het ziekenhuis binnenhalen om massages aan patiënten te geven en liet een boodschap achter bij de school. Toevallig was zij die dag aan het werk en belde meteen terug. De medische staf van het ziekenhuis vond de oncologieafdeling het geschiktst voor hun werkzaamheden, omdat daar naar hun mening de meeste behoefte was aan massage. "In die tijd was dat natuurlijk heel revolutionair", zegt Gayle. "Wij leerden op de opleiding dat

je alleen mensen met kanker mocht masseren die stervende waren, maar in het ziekenhuis lagen ook mensen die behandeld werden en wilden/bleven leven."

Toen ze begon, wist ze niets van massage bij kanker. Ze werd gekoppeld aan een ervaren verpleegkundige die haar mentor werd en werkte drie maanden één dag per week als vrijwilliger in het ziekenhuis. Daar sprak ze met artsen, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en sociaal werkers. En ze masseerde mensen met kanker. "De patiënten waren geweldige docenten", vertelt ze. "Maar ook de professionals met al hun ervaring. Ik bleef maar vragen en praktijkervaring opdoen. En later ook mijn studenten. Duizenden kankerpatiënten hebben we gemasseerd, week in week uit, jaar in jaar uit. Alle informatie en ervaringen heb ik verzameld en geordend."

Verdrietig

Gayle schreef twee boeken. Tien jaar geleden verscheen een boek over massage bij ziekenhuispatiënten. Ze schreef dit boek, omdat massage-therapeuten geen achtergrond hebben in het ziekenhuis. Dit boek begeleidt hen in de behandeling van niet alleen patiënten met kanker, maar alle categorieën ziekenhuispatiënten. Met haar eerste boek, Medicine Hands, dat in 1999 verscheen, wilde ze het taboe doorbreken dat kanker een contra-indicatie is voor massage. "Het maakte me altijd zo verdrietig als ik hoorde dat mensen met kanker weggestuurd werden door massage-therapeuten. Of als ik hoorde dat massagetherapeuten niet eens hun eigen, ongeneeslijk zieke ouders durfden te masseren. Daar moest iets aan veranderen, want massage kan juist zoveel brengen voor mensen met kanker."

Onlangs verscheen de derde editie van het boek. De inhoud is in de loop der jaren flink veranderd, zoals ook Gayles visie op haar vak. "Hoe meer ik weet, hoe

meer ik zie wat ik niet weet. Iedere dag heb ik bijgeleerd en dat doe ik nog steeds. Maar in de behandeling van kanker is ook veel veranderd. Er zijn therapieën bijgekomen en verbeterd. De overlevingskansen zijn toegenomen. Hierdoor hebben we nu ook te maken met lange termijn effecten van therapieën die de nodige problemen met zich mee kunnen brengen. Radiotherapie, bijvoorbeeld, beschadigt de huid en het onderliggend weefsel. Daarvan zijn de effecten vaak na 10 jaar nog merkbaar. Ook daar moet je als massagetherapeut rekening mee houden."

Niet uit een boekje

Daarmee komt Gayle op het belang van een goede training. Want is het niet genoeg om haar boeken te lezen? "Absoluut niet!", zegt ze stellig. "Ik krijg regelmatig de vraag of er geen online cursus is. Dat is ondenkbaar. Massage bij kanker kun je niet uit een boekje leren. Je moet praktijkervaring opdoen en daarbij moet je gecoacht worden. Ook een goede anamnese afnemen is essentieel en dat leer je alleen door het in eerste instantie onder begeleiding te doen. Je kunt niet altijd zien hoe iemands conditie is. Een persoon kan er gezond uitzien, maar ernstig ziek blijken. Als massagetherapeut moet je heel goed weten wat je doet, want je kunt echt schade aanrichten. Ik ken mensen die na een verkeerde massage zo uitgeput waren dat ze drie dagen in bed moesten liggen. Ook kan oedeemvorming getriggerd of verergerd worden. Helaas kan ik je veel van dat soort verhalen vertellen."

Gayle pleit voor het opnemen van een basismodule massage bij kanker in de opleiding tot massagetherapeut. "In Nederland zal een op de drie personen gedurende zijn leven behandeld worden voor kanker. Iedere massagetherapeut krijgt er dus in zijn praktijk mee te maken. Zolang er nog geen modules worden aangeboden in de opleiding om mensen met kanker zelf te kunnen masseren, wil ik dat studenten leren dat massage heel heilzaam is voor mensen met kanker, mits de massagetherapeut getraind is. Als ze iemand in hun praktijk treffen met kanker of die voor kanker behandeld is, wil ik dat ze zeggen: 'Massage is heel goed voor

u, maar ik ben er niet voldoende in geschoold. Hier heeft u een lijst met speciaal opgeleide massagetherapeuten waar u terecht kunt.' Het breekt mijn hart als een therapeut zomaar iemand wegstuurt."

Briljant concept

Gayle is erg enthousiast over de opleiding Massage bij kanker van Helder & Kadira. Ze kwam dan ook graag naar de Landelijke scholingsdag om haar bijdrage te leveren, maar ook om met de deelnemers van gedachten te wisselen. Naast Gayle waren de grondleggers van oncologiemassageopleidingen in Australië, Schotland en Ierland aanwezig. Vijf nationaliteiten onder één dak. "Ik denk dat de dag een enorme stimulans is geweest om de onderlinge communicatie op gang te brengen. Het is geruststellend om te zien dat iedereen tegen dezelfde dingen aanloopt als het gaat om financiering en acceptatie door de reguliere geneeskunde. Daarnaast kunnen we veel van elkaar leren." Hiermee doet ze onder meer ook op het Netwerk Massage bij Kanker. Massagetherapeuten die de training bij Helder & Kadira succesvol hebben afgerond, kunnen hiervan lid worden. Ze komen dan op een lijst te staan op de website van Helder & Kadira. De jaarlijkse scholingsdag is voor hen verplicht. Gayle vindt dit een briljant concept, omdat het bijdraagt aan het

up to date houden van de kennis en kunde van de therapeuten. "Het is belangrijk om je te blijven scholen, ook als je de basistraining hebt gedaan. Van de therapeuten in het netwerk weet je zeker dat ze op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen in het vakgebied. Dit concept kan heel goed gebruikt worden in Schotland, waar de oncologiemassageopleiding nog in de kinderschoenen staat. Dat was ook een van de redenen dat ik mijn Schotse collega heb uitgenodigd om naar Nijkerk te komen."

Zelf is ze de grondlegger van de Society of Oncology Massage. Deze vereniging werkt niet op dezelfde manier als het Netwerk Massage bij Kanker. Dat komt onder andere doordat de afstanden in de VS veel groter zijn dan in Nederland. Ze kunnen niet van hun leden verwachten duizenden kilometers te reizen om naar een jaarlijkse, verplichte bijeenkomst te gaan. De vereniging heeft uiteindelijk een meer internationale functie gekregen, mede doordat Gayle veel lesgeeft in het buitenland. Er zijn richtlijnen opgesteld waaraan oncologiemassageopleidingen en -trainers moeten voldoen om door de vereniging erkend te worden. De opleiding in Australië is al zover, Massage bij Kanker voor professionele massagetherapeuten van Helder & Kadira bijna. Dat is slechts een kwestie van tijd.



Praktijk-massageverwendag in UMC-Utrecht

Meer informatie:
www.medicinehands.com | www.s4om.org | www.massagebijkanker.nl

Redactie Judith Vocking - judith@pieroppapier.nl