

Het "Netwerk Zorgmassieurs" bestaat uit goed opgeleide en ervaren massagetherapeuten. Elke aangesloten zorgmasseur heeft een, door de Belgische Massage Federatie geaccrediteerde, professionele opleiding gevolgd en is in staat om jou een volwaardige massage te geven.

Informatie over het netwerk, contactgegevens van zorgmassieurs per provincie en regioverantwoordelijken kan je vinden je via:

www.netwerkgzorgmassieurs.net

Het netwerk zorgmassieurs wordt ondersteund door vzw Zorgmassage. Voor meer informatie rond zorgmassage, opleidingen e.d.m. kan je terecht op de website:

www.zorgmassage.be



JOUW ZORGMASSEUR:



Zorgmassage brengt jouw lichaam en geest tot rust!

**Complementaire zorg die pijnverzachend,
angst- en stressverlagend en comfortverhogend werkt!**

*"Medicijnen houden ons in leven,
zorgmassage maakt het leefbaar"*

Lucas, kankerpatiënt

Elk lichaam verdient aandacht. We verwachten er elke dag best veel van. Helaas vergeten we soms hoe belangrijk het is om ons lichaam fysiek, emotioneel en mentaal de kans te geven om te ontspannen. Liefdevol en respectvol aangeraakt worden is levensnoodzakelijk om je goed in je vel te voelen en een positief zelfbeeld te ontwikkelen. De kracht van zorgmassage mag net daarom niet worden onderschat!

Een bijzondere massage...

Zorgmassage is een zachte aanrakingstechniek die jouw hersenen ertoe aanzet jouw lichaam en geest tot rust te brengen. Iedereen kan baat hebben bij een zorgmassage. De techniek werd oorspronkelijk ontwikkeld voor kankerpatiënten maar is ook geschikt bij vele andere pathologieën. De positieve effecten van zorgmassages zijn wetenschappelijk bewezen.

Lichamelijke aandoeningen: • Neurologische aandoeningen • Dementie • Spieraandoeningen (o.a. fibromyalgie) • Vermoeidheid, CVS • Chronische pijn • Auto-immuunziekten • Orthopedische aandoeningen • Hart- en vaatziekten • Longaandoeningen • Inwendige aandoeningen • enz...

Psychisch aandoeningen: • Depressie • Burn-out • Stress • Hyperventilatie • Neerslachtigheid • Angsten/fobieën • enz...

De nood aan aanraking (huidhonger) is vaak essentieel aanwezig bij **bejaarden**. Zorgmassage is ook geschikt voor **kinderen** en tieners.

Zorgmassage kan worden toegepast in alle fases van een lichamelijke of mentale aandoening: tijdens een behandeling, bij herstel of in een palliatieve setting. Bij gezonde mensen kan een zorgmassage eveneens deugddoend en heilzaam zijn.



Wat doet een zorgmassage met jou?

Jouw autonoom zenuwstelsel bestaat grofweg uit twee systemen: een **MOTOR** (gaspedaal) of de (ortho)sympathicus om te verdedigen en actief te zijn en een **REM**, de parasympathicus, om te genieten en te ontspannen.

De **(ortho)sympathicus** stelt je o.a. in staat te **overleven** in levensbedreigende situaties, te vechten, te vluchten en te presteren. Onder invloed van adrenaline stijgt je hartslag, bloeddruk en ademsnelheid. Jouw lichaam verbruikt hierbij heel veel energie.

De **parasympathicus** is de tegenhanger, ook wel rem en acculader van ons lichaam genoemd. Deze tak van het autonoom zenuwstelsel is verantwoordelijk voor **herstel, reparatie, opbouw en rust**. Als de parasympathicus actief is, dalen jouw hartslag en bloeddruk en krijgen jouw spieren en organen voldoende bloed en zuurstof. De parasympathicus zorgt dus voor regeneratie en **ontspanning** en zet **reparatieprocessen** in gang.

Prikkeling van de parasympathicus door de zachte handen van de zorgmasseur zorgt ervoor dat het lichaam dieper kan ontspannen en vanuit deze ontspanning kan recupereren. Zorgmassage helpt om de rem te vinden, de batterijen te herladen en het evenwicht te herstellen.

Zorgmassage brengt geen genezing. Het helpt wel bij pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid.

Zorgmassage heeft een positieve invloed op je **levenskwaliteit**.

Ervaring van een klant/zorgvrager:

"Ik ervaarde van bij de start een zeer diep rustgevoel. De innerlijke rust was zo allesoverheersend dat ik niet anders kon dan mij te laten meedrijven in de slaap. Dit totale gevoel van veiligheid en ontspanning was voor mij een heel uitzonderlijke ervaring"