

Verslag Café Doodgewoon op 28 januari 2020: Complementaire zorg



Gast spreker

Madeleine Kerkhof-Knapp Hayes; [Stichting KiCoZo](#)

Inleiding

Zó, dat was een enthousiaste, gedegen lezing over complementaire zorg! En ook humor ontbrak niet. En dat alles zonder power point ([die overigens wel is bijgevoegd](#)).

Mevrouw Kerkhof, deskundige op het gebied van complementaire zorg, is naast verpleegkundige ook aromatherapeut en voedingsdeskundige.

Zij vertelt dat ze als verpleegkundige van mening was dat het bij ziekenhuisopnames teveel ging en gaat over de diagnose en de behandeling van de kwaal en dat er te weinig aandacht was en is voor de mens achter de diagnose. Ze ging zich verdiepen

in natuurgeneeswijzen, in de werking van kruiden en essentiële oliën.

Maar nu, jaren later, ziet ze positieve ontwikkelingen: veel professionals zien het belang van aanvullende zorg zowel binnen-als buiten instellingen.

Wat verstaan we onder complementaire zorg?

Complementaire zorg staat voor aanvullende zorg. Iets géven buiten de standaard zorg, een extraatje voor de zieke. Een aanvulling op de reguliere zorg. Deze zorg vooral is gericht op het welbevinden van mensen; een extra dimensie toevoegen in hun laatste levensfase.

Deze zorg is geen alternatieve zorg in die zin dat het de reguliere zorg vervangt: het is geen alternatieve geneeskunst.

Welke vormen van complementaire zorg zijn er?

- Aroma therapie
- Massage, aanraking
- Aquazorg
- Ontspanningsoefeningen

“Lijf en ziel zijn bronnen van aangename sensaties”: een paar voorbeelden

Een lichte handmassage kan de aandacht afleiden van pijn. Een warm voetenbadje kan zeer weldadig zijn waardoor de warmte weer stroomt en ontspanning optreedt.

Of een buikmassage met een vochtig koel washandje kan de darmen aansporen tot activiteit waardoor er een betere stoelgang is.

Mevrouw Kerkhof zegt dat je in korte tijd mensen iets mee kan geven waar ze lang plezier van kunnen hebben. Ze is ook van mening dat je vooral ook die dingen moet aanreiken die mensen zelf kunnen toepassen; zoals hiervoor beschreven. Deze zorg richt zich zowel op de fysieke, emotionele, sociale als ook op spirituele kant van de mens.

Aromazorg

Essentiële oliën, ook wel etherische olie genoemd, zijn de beschermers van de plant. Planten maken geurstoffen. Al eeuwen lang worden oliën toegepast bij ziekten. Bepaalde oliën en kruiden zijn bijvoorbeeld bewezen effectief tegen griep en verkoudheidsvirussen.

Oliën kun je verdampen, insmeren of inhaleren. En hier komt kennis om de hoek kijken! Vele voorbeelden gaan over de tafel:

Roosgeranium heeft bijvoorbeeld een goede werking bij wonden evenals sandelhout. Lavendel kan helpen bij pijnbestrijding enz. Sinaasappelolie kan eetlust bevorderend werken. Een aangename geur kan ook werken op de psyche. Bergamot zit in eau de cologne en de frisse geur kan het gevoel van zomer oproepen.

Denk niet: “Baadt het niet dan schaadt het niet.”

Pepermuntthee kan heilzaam werken, maar interacteert bijvoorbeeld met het medicijn Tramadol: te veel thee, minder werking van het medicijn. Wietolie gebruiken bij pijn vraagt ook om goede dosering.

Hoe kruiden en oliën toe te passen vraagt kennis: lees altijd de gebruiksaanwijzing!

Oliën verdampen in ruimtes wordt ook veelvuldig toegepast. Denk aan algemene ruimtes in verpleeghuizen. Onderzoek wijst uit dat er toename van bezoek was o.a. van kleinkinderen, nadat in ruimtes een licht aroma werd verspreid. Aroma kan ook helpen bij slapen. Maar ook in winkels wordt de werking toegepast om mensen langer vast te houden.

Massage

Niet iedereen houdt van aanraking maar veelal wordt massage, mits deze met volledige zorg en aandacht wordt gegeven, als weldadig ervaren. Er is contact, aandacht voor het gezonde deel. Deze aanraking kan ook veel losmaken: afstemming op de behoefte van de mens is een must. En oordeel niet als iemand (de zieke) zichzelf daarbij afleidt (door iets anders te doen); hij kan het als prettig ervaren maar wil niet té veel voelen.

Aquazorg

Ook deze zorg; warm bad, buikwassing, voetbad met of zonder olie kan zorgen voor een beter welbevinden. Het kan een kleine moeite zijn om iemand deze zorg aan te reiken!

Ontspanningsoefeningen

Mevrouw Kerkhof geeft een voorbeeld: een meneer in een hospice heeft het verlangen om nog één keer naar zijn vakantiehuis in de Ardennen te gaan. Fysiek blijkt dit onmogelijk; zelfs niet met de wensambulance.

Een helende werking bleek vervolgens een geleide visualisatie te zijn: De sfeer en de geur van de bossen, een cd met vogelgeluiden en het vertellen van een verhaal werd gecreëerd en maakte dat de heer 1,5 uur pijnvrij was en heel erg dankbaar en gelukkig met deze ontspannende en emotionele ervaring.

De kracht van de gedachte, de verhalen, de geuren: het kan zo helend werken!

Groepservaring/ visualisatie

Mevrouw Kerkhof deed vervolgens een oefening met de deelnemers.

We gingen in onze gedachten op pad naar een ommuurde tuin met daarin bloemen die je zelf mooi vindt. We gingen ons verbeelden welke geur en kleur de bloemen hadden, hoe ze bloeiden enz. De ervaring leerde dat kleuren en geuren beelden, herinneringen en gevoelens oproepen. En dat dat wat met ons doet. En daar ging het precies om deze avond!

Auteur: Greetje Terwisscha van Scheltinga