



zorg
BIJSCHOLINGSCENTRUM.NL

**Reader
Complementaire Zorg**

www.bijcholingscentrum.nl



Inhoudsopgave

INLEIDING.....	3
COMPLEMENTAIRE ZORG IN HET PALLIATIEF RICHTLIJNENBOEK.....	5
COMPLEMENTAIRE ZORG EN DE ZORGVERLENER.....	5
BRONNEN EN INFORMATIEVE LINKS.....	6

Inleiding

Voor je ligt de reader van de bijscholing "Specialisatie Palliatieve Zorg: Complementaire Zorg" van Bijscholingscentrum.

Steeds meer individuele zorgverleners en zorginstellingen zijn op zoek naar aanvullende methoden om zorgvragers te helpen zich beter te ontspannen en hun welbevinden te vergroten. Aanvullend aan medische en verpleegkundige zorg kan complementaire zorg aangeboden worden. Complementaire zorg kan een bijdrage zijn aan het comfort van de zorgvrager, op voorwaarde dat die daar zelf iets in ziet.

Doel van complementaire zorg

Ziek zijn geeft spanning. Deze spanning kan nadelige gevolgen hebben voor de ziekte of de beleving van de ziekte. Ziekte en spanning hebben dus met elkaar te maken. Door het toepassen van complementaire interventies, zoals o.a. massage, muziek en etherische oliën bevordert je ontspanning en een gevoel van rust, balans en heelheid. Het is gericht op het bevorderen van welbevinden, comfort en kwaliteit van leven en is aanvullend op de medische en verpleegkundige zorg. Juist het zien van de mens als geheel, dus bestaande uit lichaam, geest, ziel en energie (holistische visie), maakt dat deze aanvullende zorg zeer waardevol kan zijn.

Verschillende interventies

Er voor zorgen dat de zorgvrager comfort en ontspanning ondervindt is zo oud als de mensheid en we hoeven niet alles op dat gebied complementaire zorg te noemen.

Veel van deze zorgtoepassingen horen tot het natuurlijk gedrag tussen gezonde mensen en zieken en daar is geen opleiding voor nodig: het comfortabel maken van het ziekbed, het strelen van de hand van een zieke, het spelen van muziek in de ziekenkamer enzovoort.

Wanneer spreken we dan van complementaire zorg?

We noemen de toepassingen complementaire zorg als er professioneel is nagedacht over het waarom, wat, aan wie, door wie, hoe en wanneer om een optimaal effect te bereiken.

Zo is er studie verricht naar de beste manier van toepassing van (onder andere):

- massages, vooral van hand en voet
- warmteapplicaties, bijv. toepassing van een warmtecompres
- werken met etherische olie, kruiden, geuren
- gericht werken met muziek
- specifieke ontspannings- en visualisatieoefeningen
- therapeutic touch

Deze goed doordachte en onderzochte vormen van complementaire zorg kunnen in opleidingen en cursussen worden geleerd.

De zes meest gebruikte interventies in Nederland

1. Massage

Massage is het stimuleren van de huid en de onderliggende weefsels met verschillende mate van manuele druk ter bevordering van pijnverlichting, ontspanning en/of circulatie.

2. Werken met etherische oliën

Etherische oliën zijn een specifieke bereiding van de kruidengeneeskunde. Het zijn vluchtige en geurende geconcentreerde, olieachtige stoffen uit planten.

3. Ontspannings- en visualisatieoefeningen

Ontspannings- en visualisatieoefeningen kunnen in diverse situaties van stress en spanning worden ingezet: bij pijn, angst, als voorbereiding op een medische ingreep (medisch onderzoek, operatie, chemotherapie), en bij algehele stress en onrust.

4. Therapeutic touch

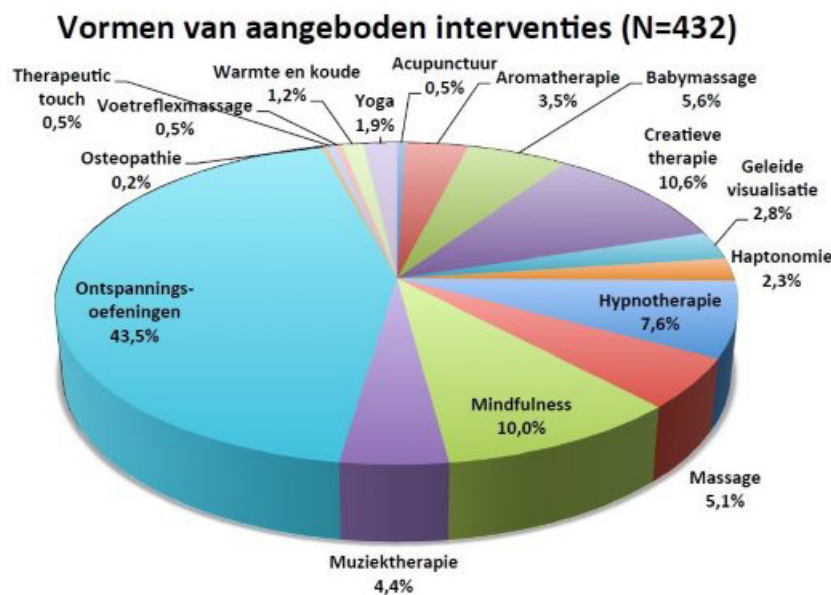
Therapeutic touch is een energetische interventie, waarbij de zorgverlener het energieveld van de zorgvrager meer in evenwicht probeert te brengen. Dit gebeurt volgens een vast protocol en met gerichte aandacht en intentie.

5. Werken met kruiden

Kruidenmiddelen zijn in allerlei vormen beschikbaar (thee, zalf, tinctuur, capsule) en de grens met plantaardige voeding is lang niet altijd duidelijk.

6. Werken met muziek

Als muziek aangeboden wordt als vorm van complementaire zorg dan gaat het niet om muziektherapie, maar om muziek als ondersteuning bij welbevinden. Bijvoorbeeld ter ontspanning, om activiteit te bevorderen, of om emoties te verlichten.



Bron: *Complementaire zorg in ziekenhuizen, verpleeghuizen en GGZ-instellingen, 2015*

Bij welke palliatieve symptomen zijn ze toepasbaar?

- pijn
- hik
- misselijkheid
- vermoeidheid
- angst en spanning
- slaapproblemen
- depressie (bij bovenstaande symptomen is in de palliatieve richtlijn een verwijzing naar complementaire zorg, bij depressie nog niet, zou wel moeten)

Weeg steeds af: de reguliere palliatieve richtlijn bij betreffend symptoom, de eigen kennis en ervaring en de voorkeur van de zorgvrager.

De toepassing moet altijd zorgvuldig zijn en goed beargumenteerd kunnen worden.

Complementaire zorg in het palliatief richtlijnenboek

Sinds 2006 zijn in 'Palliatieve zorg, richtlijnen voor de praktijk' landelijke richtlijnen beschreven voor de palliatieve zorg. Daarin staan ook de vier meest gebruikte complementaire interventies beschreven: massage, etherische olie, muziek en ontspanningsoefeningen. Therapeutic touch wordt ook veel in de palliatieve zorg gebruikt, maar wordt niet in de richtlijn beschreven omdat het uitgangspunt – het in balans brengen van het energieveld – controversieel is. De meeste verpleegkundigen en verzorgenden kennen het richtlijnenboek en de website waarvan alle richtlijnen te downloaden zijn (www.pallialine.nl).

Voordelen van professionele toepassing van complementaire zorg

- toepassing is bij deskundig gebruik zonder risico
- het kan rust brengen, m.n. bij pijn en angst
- het kan de zorgvragertevredenheid bevorderen
- het kan de arbeidstevredenheid bij de zorgverlener bevorderen
- veel klinische ervaringen duiden op effecten

Kritiek op complementaire zorg

Harde bewijsvoering (ook 'evidence' genoemd) ontbreekt nog in sommige gevallen, hoewel o.a. in de Verenigde Staten steeds meer onderzoeksgegevens beschikbaar komen. Het gebrek aan bewijsvoering is te compenseren door veilige, gewetensvolle en oordeelkundige inzet van de 'best aanwezige en overtuigende studies' en door dan een beslissing te nemen met de individuele zorgvrager. Dit op basis van diens voorkeur en eventuele ervaring, en uiteraard op basis van de fysieke en mentale conditie.

Complementaire zorg en de zorgverlener

Zorgverleners hebben een bijzonder beroep. Aandacht geven, optimale zorgkwaliteit bieden, en dat elke dag weer – het vraagt een bewuste beroepshouding. Bij complementaire zorg geldt deze houding als uitgangspunt.

De complementaire zorgverlener staat stil bij zichzelf. Zij zet zichzelf als 'hele' mens in en heeft daarmee invloed op de kwaliteit van de relatie met de zorgvrager. Wie ben ik? Hoe sta ik in deze relatie? Wat is mijn intentie? Het zijn vragen die de zorgverlener helpen als mens, binnen haar beroep, zo goed mogelijk verbinding te maken met de ander en ook met zichzelf.

Centeren

Hulpmiddel daarbij is het centeren, het richten van aandacht in het moment.

- kwaliteit van aandacht: innerlijke rust
- kwaliteit van aanwezig zijn: empathie, luisterend, zonder oordeel
- kwaliteit van handelen: gefocust en effectief

Het betekent ook: zorgen voor jezelf. Zorgen voor jezelf op lichamelijk en geestelijk gebied is een belangrijke voorwaarde om goed te kunnen zorgen voor anderen. Het betekent immers dat de zorgverlener zichzelf serieus neemt en dat zij zichzelf in de optimale conditie brengt om de relatie met een ander, die zorg nodig heeft, aan te gaan.

Aanwezig zijn

Het centeren brengt kwaliteiten als empathie (het inleven in de ander) en intuïtie (het aanvoelen van de behoeften van de ander) naar boven. De zorgverlener is werkelijk aanwezig en stelt zich open voor de zorgvrager. Als de zorgvrager deze fundamentele betrokkenheid ervaart, opent hij zich ook voor de zorgverlener. De relatie tussen beiden verdiept zich en krijgt een helende werking.

Verbondenheid

Complementaire zorg heeft daarom niet alleen een positief effect op de zorgvrager. Ook de zorgverlener kan er door veranderen. De verbondenheid van mens tot mens maakt dat veel zorgverleners zichzelf en de ander

als deel van een groter geheel ervaren. Deze beleving raakt aan een gevoel van zin en richting in het leven, en wordt vaak in een adem genoemd met spiritualiteit.

Bronnen en informatieve links

- Landelijke richtlijnen palliatieve zorg: www.pallialine.nl
- Richtlijnen CBO: www.cbo.nl/thema/Richtlijnen/Overzicht-richtlijnen/
- Richtlijnen Nederlands Huisartsengenootschap NHG:
http://nhg.artsennet.nl/kenniscentrum/k_richtlijnen/k_nhgstandaarden.htm
- [www.venvn.nl/notitie complementaire zorg](http://www.venvn.nl/notitie-complementaire-zorg)
- www.ikz.nl/behandelmethoden
- www.kenniscentrapalliatievezorg.nl
- www.delevensboom.nl