

Complementaire zorg

A close-up photograph of a sunflower head, showing the intricate details of the yellow and orange florets. The image is centered and serves as a background for the main title.

Wat is complementaire zorg?

v&vn

Beroepsvereniging van zorgprofessionals

Complementaire Zorg

Complementaire zorg is aanvullende zorg, die gegeven wordt naast de reguliere zorg die u krijgt voor uw aandoening. Complementaire zorg gaat uit van een holistische benadering waarbij de zorg de lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en sociale behoeften omvat.

Complementaire zorg kan vermindering geven van klachten zoals pijn, misselijkheid, braken, angst, vermoeidheid en slaapproblemen. Daarnaast richt complementaire zorg zich vooral op het bevorderen van ontspanning en comfort; De zorg is niet klachtgericht maar gezondheidgericht.

Er worden verschillende methodes gebruikt om complementaire zorg te geven. Samen met de hulpverlener kunt u kijken welke toepassing het beste bij u past. Hieronder zijn een aantal voorbeelden gegeven van de meest toegepaste complementaire methodes:

Massage

Veel mensen kennen de weldadige werking van massage. In de complementaire zorg worden kleine ontspannende massages gegeven, zoals hand-, voet- of gezichtsmassage. Een massage kan ontspannend werken, de bloeddoorstroming verbeteren en onrust en pijn verminderen.



Werken met etherische oliën

Geuren beïnvloeden ons functioneren meer dan we denken. Geuren beïnvloeden de sfeer, de emoties en het welbevinden. Etherische oliën zijn geurende oliën die aan planten worden onttrokken door een speciaal proces. De olie kan op ver-

schillende manieren gebruikt worden, bijvoorbeeld in een bad-of douchegel, als massage-olie, of om te verdampen. Iedere etherische olie heeft zijn eigen werking. Een bekende olie is lavendelolie, die ontspanning kan geven en pijnverlichtend kan zijn.



Werken met kruiden

Veel mensen gebruiken kruiden in de thuissituatie: een kruidenthee om te slapen of bij buikkrampen. Calendulazalf kan helpen om de huid te herstellen. Voor een aantal kruiden kan de complementair hulpverlener u advies geven. Voor een uitgebreide therapie is het verstandig een fytotherapeut (kruidengeneeskundige) te consulteren. Als u zelf kruiden of voedingssupplementen gebruikt is het altijd belangrijk dit te melden aan uw arts. Deze middelen kunnen namelijk van invloed zijn op uw medicatie.



Luisteren naar muziek

Muziek kan ontspanning geven. Waarschijnlijk weet u zelf goed welke muziek u helpt met ontspannen. Muziek kan ook gebruikt worden om emoties te verwerken of om (letterlijk en figuurlijk) in beweging te komen.

Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen zijn gebaseerd op ademhaling, lichamelijke oefening of door het gebruik van mentale principes. Veel mensen zijn tegenwoordig bekend met oefeningen uit yoga of mindfulness. Een complementair hulpverlener kan u begeleiden bij het kiezen en oefenen van de verschillende methodes. Er zijn ook verschillende CD's te koop die u kunnen helpen met ontspanningsoefeningen.

Therapeutic Touch/Healing Touch

Deze methodes richten zich op het energetisch aspect van de mens. Ze gaan er vanuit dat in een gezonde toestand de levensenergie op een evenwichtige, symmetrische manier vrij door en om het lichaam stroomt. Ziekte en klachten zijn in het energieveld waarneembaar als verstoring van deze balans. De zorgverlener tracht met de handen, volgens een vaste methode het energiesysteem weer in evenwicht te brengen zodat de energie weer vrij en symmetrisch kan stromen.



Wie kunnen complementaire zorg geven?

Complementaire zorg kan niet door iedere hulpverlener worden aangeboden. Hiervoor dienen hulpverleners aanvullende scholing gevolgd te hebben.

Dit is een uitgave van V&VN Complementaire Zorg.

Meer informatie: www.complementairezorg.nl

Mailadres: complementairezorg@complementairezorg.nl

Complementaire zorg is geen therapie. Voor een complementaire therapie dient u naar een geregistreerd complementair therapeut te gaan. Informatie hierover kunt u inwinnen bij de registratieorganen voor complementair en alternatief therapeuten: www.srbag.nl, www.rbng.nl en www.ringregister.nl of bij de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen www.infolijn-ag.nl (telefoonnummer 088-242 42 40).

Foto's: Guus Pauka en Martine Busch.