



COMPLEMENTAIRE ZORG

COLOFON

Boom Beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Odile Oort
Inhoudelijke redactie: Brenda Eskens

Titel: Complementaire zorg
ISBN: 978 90 372 6491 3
Eerste druk/ Eerste oplage

Bronvermelding: Van Praag Instituut, Wikimedia Commons

© 2023 Boom Beroepsonderwijs | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

	Werken met dit keuzedeel	4
Hoofdstuk 1	Complementaire zorg	7
	Holisme	8
	Wat is complementaire zorg?	12
	Vier groepen complementaire interventies	17
	Werken aan lichaamsbewustzijn	20
	Samenwerking regulier en CZ	22
	Veiligheidsaspecten	24
	Regelgeving	25
	Begrippen	27
Hoofdstuk 2	Stoffen uit de natuur	29
	Algemeen gebruik van stoffen uit de natuur	30
	Kruiden	32
	Gebruik van kruiden binnen de CZ	33
	Inzet van kruiden: (contra-)indicaties	36
	Leem	38
	Wat is aromatherapie?	40
	Toepassing van etherische oliën	42
	Indicaties en contra-indicaties bij aromatherapie	44
	Methodisch handelen binnen de CZ	52
	Overleg binnen het reguliere team over CZ	54
	Begrippen	56
Hoofdstuk 3	Methoden voor ontspanning	59
	Ontspanning	60
	Ademen is van levensbelang	62
	Indicaties en contra-indicaties bij ademhalingsoefeningen	64
	Uitvoering ademhaling	65
	Fysieke methoden voor ontspanning	69
	Indicaties en contra-indicaties bij fysieke ontspanning	71
	Cognitieve ontspanning mind en body	73
	Baden	78
	Muziek	80
	Zorgleefplan	83
	Wensen van de zorgvrager CZ	85
	Begrippen	88
Hoofdstuk 4	Aanraking en massage	91
	Aanraking	92
	Wat is massage?	95
	Klassieke massage	97
	Vormen van massage	99
	Indicaties en contra-indicaties	102
	Voorbereiden op de uitvoering van CZ	103
	Uitvoering massage	104
	Begrippen	109
Hoofdstuk 5	Uitdaging	111
	Index	115

WERKEN MET DIT KEUZEDEEL

Digitale leeromgeving



Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig, bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Complementaire zorg

Dit keuzedeel gaat over complementaire zorg (CZ). Complementaire zorg is zorg die aanvullend is op reguliere zorg. De zorg gaat uit van een compleet mensbeeld en ondersteunt mensen onder andere op lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal gebied. Vragen die je in dit keuzedeel gaat onderzoeken zijn:

- Hoe kun je mensen naast reguliere zorg ondersteunen?
- Welke vormen van ondersteuning kun je gebruiken?
- Welke praktische mogelijkheden zijn er voor complementaire ondersteuning?
- Wat kun je wel en wat kun je niet doen in de complementaire zorg?

Dit keuzedeel laat je gedegen kennismaken met allerlei vormen van complementaire zorg. Wil je je specifiek kwalificeren op het gebied van kruidengeneeskunde, aromatherapie en/of massage, dan is het nodig om daar specifieke opleidingen voor te volgen.



Bekijk het filmpje. Aanvullende zorg is heel breed en kan veel betekenen voor de kwaliteit van leven van mensen.



Wat zijn volgens jou de kwaliteiten van complementaire zorg?

Leerdoelen

1. Je hebt kennis van de plaats van complementaire zorg in het reguliere beroepenveld.
2. Je hebt kennis van theorieën over het holistisch mensbeeld en CZ-interventies.
3. Je hebt kennis van veelgebruikte stoffen uit de natuur.
4. Je hebt kennis van methoden voor ontspanning.
5. Je hebt kennis van vormen van massage.
6. Je kunt bepalen op welk moment welke CZ-interventie passend is, en deze uitvoeren.
7. Je kunt het welbevinden en het zelfhelend vermogen van de zorgvrager stimuleren.
8. Je kunt de CZ-zorg die je gegeven hebt, evalueren.
9. Je kunt kruidenmiddelen bereiden en toepassen.
10. Je kunt massagetechnieken uitvoeren.
11. Je kunt de zorgvrager begeleiden met diverse methoden voor ontspanning.
12. Je hebt kennis van de veiligheidsaspecten in het kader van CZ.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten; deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en je hebt ze nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- *Beeld van CZ*
- *Interview met een professional*
- *Minisymposium over recente ontwikkelingen*
- *Infographic handmassage in een instelling.*

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

Je gaat laten zien hoe jij, in het werkveld van de reguliere zorg, complementaire zorg kunt inzetten ter ondersteuning van de zorgvrager. Je gaat een echte casus uitwerken. Dit betekent dat je een gesprek voert met een zorgvrager die reguliere ondersteuning krijgt, en dat je een interventie op complementair gebied toepast. Je werkt het gesprek en de interventie uit en maakt hiervan een presentatie. De presentatie geef je in je eigen klas. De opdracht voer je uit in samenwerking met de organisatie of mentor waarmee je al contact hebt.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.



HOOFDSTUK 1

COMPLEMENTAIRE ZORG

Complementaire zorg betekent letterlijk: aanvullende zorg. De zorg is gericht op het gehele welzijn en welbevinden van de mens. **Complementaire zorg** wordt steeds meer toegepast. De zorg wordt dan naast of tijdens de reguliere zorg gegeven.

Complementaire zorg benadert de zorg holistisch. De holistische benadering gaat uit van het hele mensbeeld, dus er wordt gekeken naar het lichamelijke welbevinden, maar ook naar het emotionele, mentale en het spirituele welbevinden. Ook sociale behoeften zijn daar een onderdeel van. Vanuit dit brede mensbeeld wordt gekeken wat de zorgvrager nodig heeft om zich beter te voelen. De interventies zijn gericht op het aanspreken van het zelfhelende vermogen van de zorgvrager.

In dit hoofdstuk leer je wat complementaire zorg is en welke vormen er zijn. Niet alleen de kaders van de complementaire zorg worden besproken, maar ook de context van de complementaire zorg, de veiligheidsaspecten en de regelgeving.

Aan het eind van dit hoofdstuk

1. weet je wat complementaire zorg is
2. heb je kennis van theorieën over het holistisch mensbeeld
3. heb je kennis van het gebruik van complementaire zorg binnen de reguliere zorg
4. heb je kennis van de vier soorten van complementaire interventies
5. ben je bekend met de veiligheidsaspecten en regelgeving binnen de CZ.



Opdracht 1 Oriëntatie Complementaire zorg

Bekijk het filmpje.

a. Wat is jouw beeld van complementaire zorg?

Beschrijf voor jezelf wat complementaire zorg in jouw ogen is. Benoem de volgende punten:

- Geef je eigen definitie van CZ.
- Welke interventies vind jij CZ?
- Wat is jouw mening over CZ?

b. Vraag een aantal mensen in je omgeving hoe zij naar CZ kijken. Neem de volgende vragen in ieder geval mee:

- Wat is voor die persoon de definitie van CZ?
- Welke behandelingen behoren tot CZ?
- Wat is jouw mening over CZ?

c. Verwerk je eigen antwoorden en die van de mensen die je ondervraagd hebt in een digitaal prikbord.

d. Wat is jouw beeld geworden van complementaire zorg?

Holisme

Het woord 'holisme' kom je steeds vaker tegen, niet alleen in de zorg, maar ook op andere gebieden. Maar wat betekent het eigenlijk? En wat betekent het in de zorg?

Holisme betekent dat alles als één geheel wordt gezien, dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Holistisch werken in de zorg betekent werken met de 'gehele mens'.

Holistisch mensbeeld

Een **holistisch mensbeeld** houdt in dat de mens als één geheel wordt gezien, dat alle delen van de mens onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en dat deze delen elkaar beïnvloeden. Concreet wil dit zeggen dat een mens uit meer dan een fysiek lichaam bestaat. Vele stromingen gaan uit van de drie-eenheid lichaam, geest en ziel. De geest heeft invloed op het lichaam en de ziel, het lichaam heeft invloed op de geest en de ziel, en de ziel heeft weer invloed op het lichaam en de geest.

Dit principe wordt vaak verder uitgewerkt in vijf niveaus:

- fysiek (lichamelijk)
- mentaal (gedachten, patronen, denkwijze)
- emotioneel (emoties)
- energetisch (energie)
- spiritueel (zielsniveau, verleden).



Volgens het holistisch mensbeeld maken lichaam, geest en ziel dat je één geheel bent.

Holisme en ziektebeelden

Het holisme gaat ervan uit dat de mens op alle niveaus een **zelfhelend vermogen** heeft. Dit betekent dat de mens zelf kan herstellen, zoals een fysieke wond heelt of iemand die somber is soms zelf in staat is dit op te lossen. Dit herstellende vermogen zit in het systeem van ieder mens. Werken vanuit het holistisch mensbeeld betekent dat je helpt om het zelfhelende vermogen van iemand te herstellen. Dit houdt ook in dat gezondheid en welbevinden een keuze en verantwoordelijkheid van de persoon zelf zijn.

Ziektebeelden worden gezien als een aanwijzing van het systeem dat er iets aan de hand is. Dit kan op een of meer niveaus het geval zijn, dus op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau. De eerste tekenen zijn meestal lichte klachten. Luisteren naar het lichaam is belangrijk om niet verder ziek te worden. Als het systeem geen signaal terugkrijgt, geeft het een sterkere reactie af. In de huidige tijd is het niet zo gewoon om naar kleine pijnjes of klachten te luisteren. Mensen gaan gewoon door, in het kader van 'vooral doorgaan en niet zeuren'. De signalen die het lichaam afgeeft, worden in de westerse cultuur snel genegeerd of niet gehoord, omdat mensen niet gewend zijn om naar hun lichaam te luisteren. Als de signalen van het lichaam niet gehoord worden, zal het lichaam 'strengere maatregelen' nemen. Hierdoor ontstaat werkelijke ziekte, zodat je wel moet luisteren.

Deze zienswijze betekent dat de zorgvrager zelf ook gevraagd wordt te kijken naar de oorzaken van de problemen, zodat er gezamenlijk aan verbetering kan worden gewerkt.

Oost-west

Verschillen

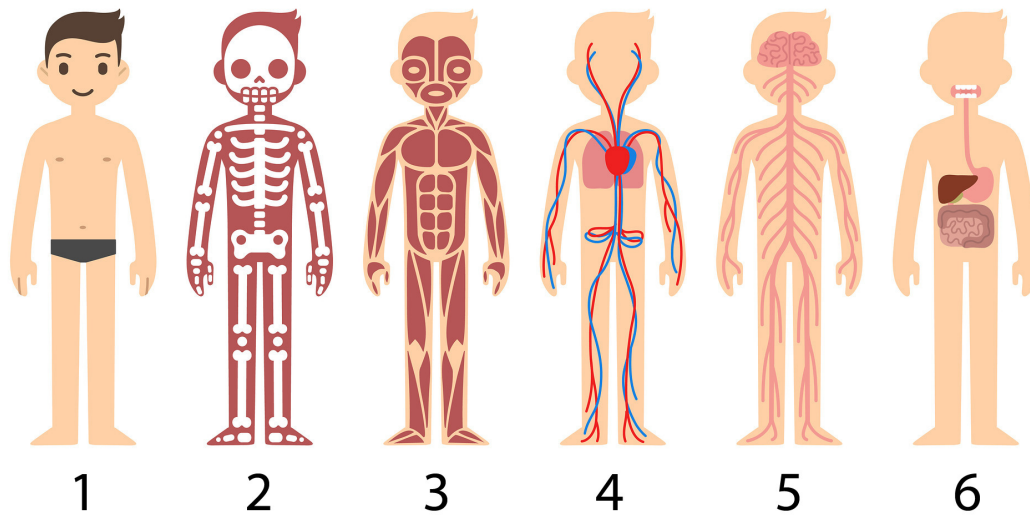
• Westers	• Oosters
• Oorzaak	• Disbalans
• Ca. 100 jaar oud	• Ca. 2500 jaar oud
• Diagnosticus	• Balans
• Wetenschappelijke hypothesen	• Empirisch onderzoek
• Gebaseerd op anatomie	• Gebaseerd op energetische banen en organen

De verschillen tussen oosterse en westerse geneeskunde.

De oosterse geneeskunde kijkt de mens als geheel en kijkt naar waar de klacht vandaan komt. Ook gaat de oosterse geneeskunde uit van preventie, dus je doet er alles aan om gezond te blijven. Op het moment dat je wel ziek wordt, wordt er naar de oorzaak gekeken. In de westerse geneeskunde wordt veelal uitgegaan van het specifieke lichamelijke of psychische probleem en wordt alleen dat probleem behandeld. Gelukkig ontmoeten de oosterse en westerse geneeskunde elkaar steeds meer en beïnvloeden ze elkaar ook.

Opdracht 2 Holistisch mensbeeld

Deze opdracht doe je individueel. Aan het eind van de opdracht bespreek je met twee medestudenten de resultaten.



Beeld van de mens op fysiek niveau.

- a. Wat is een holistisch mensbeeld voor jou? Beschrijf voor jezelf wat een holistisch mensbeeld is.

Maak aan de hand van je beschrijving letterlijk een 'beeld' van een holistische mens. Dit kun je in de vorm van een tekening doen, een collage of een andere vorm.

Zorg dat de volgende onderdelen/onderwerpen in je beeld zijn opgenomen:

- de vijf niveaus van een holistisch mensbeeld
 - de mens
 - de zienswijze.
- b. Stuur je holistisch mensbeeld naar twee medestudenten. Spreek daarna met elkaar af en bespreek jullie mensbeelden:
- Wat zijn de verschillen?
 - Wat zijn de overeenkomsten?
 - Is jouw holistisch mensbeeld door de bespreking veranderd?

Opdracht 3 Hoe werk je holistisch?



Bekijk het filmpje tot 15:00 en beantwoord de vragen.

- a. Beschrijf in je eigen woorden wat holistisch werken in de praktijk betekent.
- b. Koppel de voorbeelden aan de juiste componenten van holisme.

Componenten holisme

Fysiek

Emotioneel

Mentaal

Energetisch

Spiritueel

Voorbeeld

Geen verbinding met zichzelf

Oordeel over zichzelf

Erg moe, geen energie meer

Verkramping

Boosheid

Opdracht 4 Visies in de zorg

Binnen de zorg zijn er meerdere visies op de wijze waarop zorg verleend kan worden. Er zijn enkele hoofdstromingen binnen de zorg.



Bekijk de website en beantwoord de vragen.

- Welke visies op zorg worden onderscheiden?
- Beschrijf aan de hand van het schema wat de hoofdpunten van de verschillende visies in de zorg zijn.

	Reguliere medische visie	Holistische visie	Emancipatorische visie
Wat of wie staat centraal?			
Wie bepaalt de zorg?			
Wie is verantwoordelijk voor de zorg?			
Wat is een belangrijk aspect van deze visie?			

- Welke visie spreekt jou het meest aan?

Opdracht 5 Kijk op zorg



Wat is jouw kijk op de zorg?

Binnen de zorg bestaan enkele visies op het mensbeeld en er zijn ook vele visies op de wijze waarop met zorgvragers wordt gewerkt. Elke instelling heeft haar eigen visie geformuleerd.

Je gaat een onderzoek doen naar de visies van verschillende organisaties in de zorg. Zoek drie instellingen uit en leg de visies naast elkaar.

Zo ga je te werk:

- Zoek drie instellingen uit die jou aanspreken en waarvan je denkt dat ze er een verschillende visie op nahouden. Op de website van de organisaties wordt vaak de visie vermeld.
- Bekijk de visies en verwerk ze voor jezelf in het schema hieronder.
- Beantwoord de vragen die hieronder staan.