



## Complementaire zorg

Naast standaard behandelingen in het ziekenhuis of door de huisarts kun je ook extra zorg krijgen. Je noemt het complementaire zorg. Hier lees je meer over wat complementaire zorg is, en wie die zorg geeft.

### Wat is complementaire zorg?

De zorg in het ziekenhuis en bij je huisarts is 'standaard' zorg. Complementaire zorg is aanvullende zorg, als je dat wilt. Complementaire zorg zorgt voor de hele mens: lichaam, geest, gevoelens, gedachten en wensen. Dat noem je een 'holistische benadering'.

### Waarom complementaire zorg?

Complementaire zorg kan helpen bij het verminderen van je klachten zoals:

- pijn
- misselijkheid
- overgeven
- angst
- vermoeidheid
- slaapproblemen

Als deze klachten verminderen, kan dat helpen voor een betere kwaliteit van leven.

### Complementaire zorg en alternatieve geneeskunde

Complementaire zorg is niet hetzelfde als alternatieve geneeskunde. Complementaire zorg richt zich op jouw klachten en welzijn, niet op jouw ziekte. Deze zorg komt bij je normale behandelingen. Het is dus iets extra's.

### Voorbeelden van complementaire zorg

Er zijn veel verschillende soorten complementaire zorg. De werkzaamheid van complementaire behandelingen is niet altijd goed onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Bij het schrijven van deze tekst is gebruik gemaakt van het best beschikbare bewijsmateriaal en de visie van experts uit dit vakgebied.

Lees hier onder meer informatie per behandeling.

#### Luisteren naar muziek

Muziek kan je veel steun bieden. Het kan helpen bij angstige en/of depressieve gevoelens en gedachten en kan je troosten of opvrolijken. Ook kunnen er door muziek herinneringen en bepaalde gevoelens naar boven komen. Het kan ook afleiding geven.

Ook kun je met muziek bezig zijn voor de voorbereiding van je uitvaart. Muziek uitkiezen en er met je naasten over praten kan zorgen voor mooie momenten samen. Bijvoorbeeld door het praten over waardevolle momenten die bij die muziek horen.

#### Mindfulness

Mindfulness helpt je bij het volledig aanwezig te zijn in het moment. Zonder jezelf te laten afleiden door, of verliezen in gevoelens en gedachten. Mindfulness is een soort meditatie. Bij mindfulness gaat het erom dat je volledig aanwezig bent in je lichaam, en je bewust bent van wie je bent en wat je doet.

#### Ontspanningsoefeningen

Je kunt hierbij denken aan adem- en spieroefeningen en oefeningen die je helpen bij het vertalen van een gedachte naar een beeld (visualisatieoefeningen).

#### Massage

Massage verbetert de doorbloeding en geeft, naast ontspannen spieren, ook een algemeen ontspannen gevoel. Massage kan worden gegeven door een getrainde verpleegkundige, maar ook door naasten die een training hebben gevolgd.

### **Aromazorg**

Bij aromazorg maakt een verpleegkundige gebruik van essentiële oliën. Dit zijn geconcentreerde oliën uit planten. In de oliën zitten geurige bestanddelen uit planten. De verpleegkundige voegt de oliën toe aan bijvoorbeeld massageolie, badwater of een verdamper.

Als je een gevoelige huid hebt, of last hebt van geuren, dan is aromazorg misschien voor jou niet geschikt.

### **Therapeutisch touch en healing touch**

Bij therapeutisch touch en healing touch wordt ervanuit gegaan dat de mens uit energie bestaat, en dat deze energie bij ziekte uit balans is. Er wordt hierbij door getrainde verpleegkundige of vrijwilliger geprobeerd om het energieveld meer in balans te brengen. Dit wordt gedaan door handbewegingen en lichte aanraking.

Het doel is om de energie weer vrij en in evenwicht te laten stromen. Dat kan een rustgevend en ontspannend effect hebben.

### **Praat met je arts over complementaire zorg**

Als je complementaire zorg wilt, overleg dan altijd met jouw (huis)arts en stel deze vragen:

- Heb ik kans op bijwerkingen? Zo ja, welke?
- Zijn er risico's?
- Heeft deze vorm van complementaire zorg invloed op mijn huidige behandeling?

Jouw (huis)arts kan je ook helpen bij het vinden van de juiste informatie.

***Overleg altijd met je arts over complementaire zorg, en stop nooit zomaar met de medicijnen die je van je arts hebt gekregen.***