

Café Doodgewoon, 27 mei 2025



Leven tot het einde. Verbeter de kwaliteit van leven met **Complementaire Zorg**.

Gastspreeker Erna van Buiten

Erna van Buiten is verpleegkundige complementaire zorg- en massagetherapeut (Cura Calda).

[Flyer](#)

Complementaire zorg is aanvullende zorg, naast de reguliere zorg. Niet in plaats van reguliere zorg. Enkele voorbeelden: aromatherapie, aquatherapie, massage, muziek, ademhalingsoefeningen, therapeutic touch

Erna laat ons kennismaken met de/haar **holistische visie**. Dit betekent: **een mens is meer dan een lichaam. Vanuit de positieve gezondheid wordt dit mooi zichtbaar.**

De zes dimensies van Positieve Gezondheid zijn:

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Wil je onderzoeken hoe het met je gezondheid gesteld is, dan kun je het “spinnenweb” invullen. Ga hiervoor naar: [Mijn positieve gezondheid](#)

CZ (Complementaire Zorg) interventies zijn onder te verdelen in:

1. Biologische interventies, enkele voorbeelden:

- Aromazorg
- Kruiden
- Supplementen
- Vitaminen

2. Mind-body interventies, enkele voorbeelden:

- Mindfulness/meditatie
- Hypnose
- Yoga
- Ontspanningsoefeningen
- Muziek

3. **Energetische interventies**, enkele voorbeelden:

- Therapeutic Touch
- Reiki
- Tai chi
- Healing touch

4. **Lichaamsgerichte interventies**, o.a.

- Massage
- Aquazorg

Het is van groot belang deze interventies pas in te zetten na overleg en met instemming van de behandelend arts of een specialistisch verpleegkundige. (ethisch raamwerk). Zie voor [de handreiking](#) de 8 goedgekeurde interventies.

Vanuit haar grote praktijkervaring geeft Erna diverse ervaringen/adviezen/waarschuwingen:

- Zij wijst er nadrukkelijk op dat etherische oliën deze nooit direct op de huid mogen komen. Dit kan zelf soms brandwonden opleveren. Gebruik hiervoor b.v. een steentje, stick, pleister of diffuser. Veelgebruikte oliën zijn o.a.: mandarijn, lavendel, gember, marjolein, kamille, pepermunt.
- Muziek kan emoties en/of herinneringen oproepen. Dit is goed in te zetten bij mensen met dementie.
 - In sommige ziekenhuizen treden BedSidesingers op, zij maken muziek aan bed.
- Bij buikmassage: masseren met de klok mee!! (In de richting hoe je darmen ook lopen)
- Massage bij kanker is een vak apart! (aparte opleiding)
- Voor nare geuren (b.v. oncologische wonden) bestaat er “ontgeurder”. Neutralscent Pink van Aromazorgzuster. Maar ook pure koolstof kan ontgeuren in een kamer.
- Meld het gebruik van kruiden, supplementen en vitaminen altijd bij je arts. Er zijn diverse middelen die de werking van medicijnen verstoren. (zie evt. in Nursing juli 2024)

Voor mindfulnes zie evt. [Radboud Expertisecentrum voor Mindfulnes](#)

Kijk bij je ziektekostenverzekeraar of complementaire zorg vergoed wordt in jouw verzekering. (waarschijnlijk onder alternatieve zorg). Vaak is het voor eigen rekening.

Er zijn steeds meer integrative medicine poliklinieken. Ook in het Gelreziekenhuis bij de poli Interne Geneeskunde.

Tips: www.kicozo.info, www.aromazorgzuster.nl, www.chi.nl, www.therapeutictouch.nl, www.massagebijkanker.nl, www.touchforcare.nl, www.muziekgeluk.nl

*Auteur Nico van Kempen
30 mei 2025*