

# Complementaire zorg

## ...in hospice de Populier

Complementaire zorg omvat diverse vormen van zorg die de standaard zorg aanvullen. Het doel van complementaire zorg is vooral het bevorderen van het welbevinden en gevoel van comfort. U kunt daarbij denken aan het beter kunnen ontspannen, het verminderen van symptomen zoals pijn, benauwdheid, misselijkheid, somberheid en angst of het creëren van een fijne omgevingsfeer.

---

### Aromazorg

Complementaire zorg met etherische oliën wordt aromazorg genoemd. Etherische oliën worden uit planten gehaald. Etherische oliën kunnen worden verdampt om bepaalde symptomen te verlichten, zoals onrust, angst, slaapproblemen, pijn of misselijkheid. Veel gebruikte etherische oliën zijn: lavendel, grove den, geranium, bergamot, roomse kamille, mandarijn, olibanum en zoete marjolein.

## Hand- en voetmassage

Massage wordt toegepast ter verlichting en afleiding van diverse door de gast ervaren klachten en ter bevordering van ontspanning, welbevinden en/of rust. Massage leidt tot een verminderde overdracht van pijnsignalen en heeft een lokaal effect, met als gevolg spierontspanning en een verbeterde doorbloeding. Daarnaast heeft massage een algemeen effect. Het leidt tot daling van het hartritme, de ademhaling en de bloeddruk.

## Aquazorg

De term 'Aquazorg' verwijst naar 'aqua' (water) en zorg. Met behulp van water en diverse temperaturen daarvan, kunnen diverse effecten worden bereikt om comfort en welbevinden te ondersteunen en te verbeteren. Ons lichaam zal op het geven van warmte of koude namelijk altijd reageren. Zo kan warmte ontspannen en de doorbloeding bevorderen. Koude kan kalmeren of ervoor zorgen dat het lichaam warmte gaat produceren in het behandelde gebied.



## Ontspanningsoefeningen

De kracht van onze gedachten en de invloed daarvan op ons lichaam en onze geest is verrassend groot. Ontspanningsoefeningen kunnen tot veel rust leiden en allerlei symptomen verminderen. Denk hierbij aan het verlichten van pijn, kortademigheid of misselijkheid. Ook wordt het slapen en ontspannen vaak gemakkelijker. Het uitvoeren van ademhalingsoefeningen is vooral geschikt bij kortademigheid, maar ook bij misselijkheid, stress, angsten en pijn.

## Luisteren naar muziek

Luisteren naar muziek als interventie in de gezondheidszorg is het doelgericht gebruik maken van de invloed die muziek heeft op lichamelijk, emotioneel en spiritueel gebied. Het luisteren naar muziek is een voor iedereen toegankelijke en inzetbare interventie en kan door de gast zelf, door naasten of door zorgverleners worden uitgevoerd.

## Contact

Heeft u naar aanleiding van het lezen van deze folder nog vragen over complementaire zorg? De zorgverleners van hospice de Populier vertellen u er graag meer over.

## Hospice de Populier

Roessel 3  
5761 RP Bakel  
Tel. 0492 - 348621

