

COMPLEMENTAIRE ZORG

Complementaire zorg betekent letterlijk aanvullende zorg, zorg die als doel heeft om het welbevinden van de gast te vergroten. Het kan helpen om verschijnselen als pijn, onrust, angst, slapeloosheid en vermoeidheid dragelijker te maken.

Al deze vormen van zorg sluiten aan bij de vier aspecten die kenmerkend zijn voor palliatieve zorg. Naast de zorg voor **lichamelijke** ongemakken is er veel ruimte en aandacht voor de **psyche** en emoties van de gasten en voor de **sociale** context. Daarnaast is er zorg voor **spirituele** aspecten die aan het einde van het leven een belangrijke plek kunnen innemen.

Het idee is dat je door afleiding of juist door ontspanning of concentratie de ziekte of pijn anders gaat beleven. Bijvoorbeeld door muziek, een massage of een prettige geur en ook met elkaar eten, een spelletje spelen, het gewoon samen zijn.

Vormen van **complementaire zorg** binnen de Hospice (alfabetisch)

Aromatherapie

Hierbij wordt gebruikgemaakt van aromatische oliën. Dit heeft een zeer ontspannende werking.

Aroma's worden ook wel etherische of essentiële oliën genoemd. Aroma vanwege de geur, etherisch omdat ze vluchtig zijn, en essentieel omdat ze de essentie / het kenmerkende van de plant zijn. Iedere olie heeft andere eigenschappen.

Etherische olie kan op de volgende manieren gebruikt worden zoals:

- Direct inhaleren: inhaleer de olie direct uit de fles.
- Diffusie: gebruik een speciale Diffuser om de olie via vaporisatie in de lucht te verspreiden.
- Massage: etherische oliën kunnen gebruikt worden voor, tijdens en na een massage.



Bezoekhond

Dieren kunnen troost bieden in moeilijke tijden. Een bezoekhond van het rustige en aanhankelijk soort, een hond die u graag gezelschap houdt.

Eten met elkaar

In overleg zorgen dat de gastbewoner niet alleen eet, maar samen. In de eigen kamer, of in de gezamenlijke huiskamer / keuken. Afhankelijk van mogelijkheden en wensen.

Hand- en voetmassage

Een ontspannende hand- en voetmassage stimuleren door de bloedcirculatie. Bovendien geeft het naast geestelijke ontspanning, een gevoel van welbevinden. Massage ontspant de spieren, vermindert stress en geeft meer energie. De massage kan worden gegeven met aromatische massage olie of met een neutrale olie.

Kapper

Voor zover mogelijk en gewenst helpen met de uiterlijke verzorging. Dat kan betekenen dat de kapper wordt gevraagd om het haar te verzorgen.

Koffie of thee drinken

De gewone dingen in het leven zijn kostbaar, zoals samen koffie of thee drinken met familie, vrienden, of met een van de vrijwilligers.

Luisteren naar muziek

Het luisteren naar muziek is een vorm van ontspanning. Muziek kan een communicatiemiddel of een wijze van uiten zijn als een gesprek niet goed mogelijk is of wanneer er geen woorden te vinden zijn.

Manicure & Pedicure

Voor zover mogelijk en gewenst helpen bij uiterlijke verzorging. Dat kan betekenen dat de manicure of pedicure wordt gevraagd handen / voeten te verzorgen.

Samen een spelletje doen

Een spelletje schaken, dammen, yahtzee of mikado biedt de nodige afleiding en houdt de geest lenig.

Voorlezen

Voorlezen van de krant of uit een boek.

Wandeling maken

Met of zonder gebruik van rolstoel samen met een vrijwilliger een wandeling maken in de omgeving.

Wensambulance

De wensambulance biedt de mogelijkheid om een laatste wens in vervulling te brengen door het aanbieden van vervoer onder professionele begeleiding.

Het gebruik van warmte en kou

Het gebruik van warmte en kou is een vorm van huidstimulatie. Ze hebben invloed op de bloedcirculatie in huid en onderhuids bindweefsel. Hierdoor is de pijnintensiteit minder tijdens én na deze vorm van complementaire zorg.

Kou zorgt voor vernauwing van de bloedvaten, die verlichtend kan werken bij bijvoorbeeld een zwelling. Warmte zorgt voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor de spieren zich ontspannen.

Gebruik kan worden gemaakt van een koud washandje, ijsklontjes in een washandje of handdoek, natte verbandgazen of een coldpack, een warme douche, een warm voeten- of handbad of een hotpack.

