

## Complementaire zorg

Tijdens je behandeling in het ziekenhuis kun je te maken krijgen met diverse klachten zoals stress, angst, misselijkheid, pijn, obstipatie of je slaapt slecht. Deze klachten kunnen je welzijn en herstel beïnvloeden. Naast de gewone medische zorg zijn er ook andere manieren om je klachten te verlichten en je fijner te laten voelen. Eén van deze manieren is complementaire zorg. In deze folder lees je wat complementaire zorg is, hoe het kan helpen bij jouw klachten, en hoe het een aanvulling kan zijn op de zorg die je al krijgt.

### Wat is complementaire zorg en waar is het voor bedoeld?

Complementaire zorg is aanvullende zorg die geboden wordt om je klachten te verminderen en je comfort te vergroten. Deze zorg is een aanvulling op de medische zorg die je in het ziekenhuis ontvangt. Complementaire zorg vervangt nooit de reguliere medische zorg.

Complementaire zorg richt zich op het vergroten van het comfort en de kwaliteit van leven. We kijken naar de persoon als geheel: lichamelijk, psychisch, emotioneel, sociaal en spiritueel. Met complementaire zorg kunnen we helpen om klachten zoals pijn, angst, stress, misselijkheid, vermoeidheid, obstipatie en slechte nachtrust te verminderen.

### Welke vormen van complementaire zorg zijn in het ETZ mogelijk?

In het ziekenhuis bieden we de volgende Complementaire behandelingen aan:

**VR-bril:** doormiddel van een VR-bril kom je in een 360 graden virtuele wereld terecht die gericht is op ontspanning en afleiding. Op de VR-bril staan vooral ontspannende filmpjes. Een VR-bril kan helpen bij pijn, angst, stress en angst bij ingrepen bijvoorbeeld bij prikangst.

**Hand- en voetmassage:** door zachte massage van handen en/of voeten word je afgeleid van de klacht waar je op dat moment last van hebt. Massage vermindert pijn, misselijkheid, angst en het kan een mooie vorm van troost zijn. Het helpt ook om beter te slapen.

**Ademhalingsoefeningen:** door bewust je ademhaling te sturen ontstaat er afleiding en ontspanning. Dit kan helpen tegen pijn, angst, stress en slecht slapen.

**Koele BuikwassingTM:** door de buik met een fris washandje te wassen ontstaat er diep in de buik warmte waardoor de darmen tot rust kunnen komen en de ontlasting wordt bevorderd.

**DigestiCalm aromazorg:** digestiCalm is een samenstelling van verschillende etherische oliën die misselijkheid vermindert en onrustige maag en darmen kan kalmeren.

**Kamillethee:** bij wondjes of pijn in de mond kan het helpen om kamillethee te drinken of de mond er mee te spoelen. Ook is het een rustgevende thee en kan het de slaap bevorderen.

**Hot/coldpack:** bij buikpijn, een stijve nek of pijnlijke gewrichten kan een hot pack of kruik verlichting geven. Bij een zwelling of huiduitslag kan een coldpack juist als prettig ervaren worden.

**Voetenbad:** een warm voetenbad kan helpen om te ontspannen of als je moeite hebt met slapen.

**Muziek:** muziek kan helpen om te ontspannen en je af te leiden van klachten. Het vermindert pijn, angst en stress, en kan je helpen sneller in slaap te vallen.

## Wanneer kom je in aanmerking voor complementaire zorg?

Als je ergens last van hebt, zijn er vaak manieren om die last iets te verminderen. Het is belangrijk om samen met de verpleegkundige te kijken welke complementaire zorg kan helpen en het beste bij je past.

Er kunnen redenen zijn waarom bepaalde aanvullende zorg niet verstandig is. Bijvoorbeeld, als je last hebt van reisziekte, kan een VR-bril je misselijk maken. Of als je een ontsteking in je buik hebt, is een koele buikwassing niet aan te raden. Het is belangrijk om met de verpleegkundige te bespreken welke behandeling veilig voor je is. Je kunt op [www.etz.nl](http://www.etz.nl) onder patiëntenzorg patiëntfolders vinden over de volgende complementaire met deze behandelingen:

[Hand- en voetmassage](#)

[Koele Buikwassing™](#)

[Ademhalingsoefeningen Oncologie Hematologie](#)

[DigestiCalm Aromazorg](#)

[Virtual Reality Bril \(VR-bril\)](#)

Daarin staat ook beschreven wanneer je ze beter niet kunt gebruiken.

## Is complementaire zorg beschikbaar?

Niet elke afdeling biedt deze aanvullende zorg aan. Vraag je verpleegkundige om contact op te nemen met de complementair verpleegkundige voor een afspraak of consult.

Of stuur een mail naar [CZ@etz.nl](mailto:CZ@etz.nl).

## Contactgegevens

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen dan kun je contact opnemen met je verpleegkundige.

**Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ):**

**(013) 221 00 00**

**Locatie ETZ Elisabeth, verpleegafdeling Oncologie/Hematologie: (013) 221 32 51**

**Locatie ETZ Elisabeth Dagbehandeling Oncologie en Hematologie: (013) 221 0850**

**Vragen mogen ook altijd gemaïld worden naar: [CZ@etz.nl](mailto:CZ@etz.nl)**