

Aromatherapie, toepassen in de zorg.

In ziekenhuizen en zorginstellingen wordt de toepassing van aromatherapie steeds populairder. In verschillende ziekenhuizen kunnen kinderen hun favoriete geur uitkiezen en deze gedurende hun verblijf bij zich houden. Dit kan heel eenvoudig door een paar druppeltjes etherische oliën te druppelen op een speciaal geursteentje. Een bekende "kinderolie" is bijvoorbeeld Mandarijn. In o.a. het St. Elisabeth Ziekenhuis te Tilburg was dit zo'n succes dat er al in 2004 een klein symposium heeft plaatsgevonden over het gebruik van etherische oliën in het ziekenhuis.

In andere zorginstellingen leren begeleiders en verpleegkundigen een eenvoudige hand- of voetmassage uit te voeren waarbij etherische oliën worden gebruikt.

Ook de verdamping van bepaalde oliën is een groot succes en kan eenvoudig worden toegepast. Regelmatige infodagen over aromatherapie trekken steeds meer mensen van andere afdelingen.

In zorginstellingen als verpleeghuizen kan het werken met aromatherapie verrijkend werken. Zo is er onderzoek gedaan naar slaapproblemen van ouderen. Bij een aantal ouderen werd in de slaapkamer lavendel verdampt en dit werd niet gedaan bij de controlegroep. Het bleek na een aantal dagen dat de lavendelgroep veel beter en rustiger had geslapen dan de controlegroep. Lavendel staat o.a. bekend om zijn rustgevende werking. Bij slaap- of onrustproblemen kan er ook een druppeltje lavendel onder de voeten worden aangebracht of op het kussensloop. Vaak is 1 druppel genoeg, omdat etherische oliën een enorme kracht hebben en bij meer overheersend kunnen zijn. Meer is bij aromatherapie beslist niet beter! Ook lavendel verdampen op een afdeling waar onrust is werkt onmiddellijk.

Bewoners van een verpleeghuis zijn meestal niet meer in staat verbaal te communiceren. Zij kunnen dit wel door middel van hun zintuigen en daar is geur er één van. Een mooi voorbeeld is dat van een dame uit Indonesië. Zij was in de war en zat vaak stil in een hoekje. Ik heb uitgezocht welke oliën er speciaal uit Indonesië komen en vond o.a. de ylang-ylang olie. Een druppel van deze heerlijke zoetruikende olie werd op een klein stukje watten gedruppeld en dit werd bevestigd aan haar kleding. Mevrouw vond de geur heerlijk, deze herinnerde haar aan haar jeugd jaren in Indonesië en zij begon daarover te vertellen. Ylang ylang kan soms bedwelmend werken. Sommige mensen vinden de geur wat teveel van het goede. In dat geval kan een druppel bergamot of melisse worden toegevoegd, deze oliën versterken de werking van de ylang ylang en maken de geur "lichter".

Ook de etherische olie van sinaasappel is een succes. Deze heet niet voor niets de "zonnetsolie". Bij een verdrietige stemming kan de olie verdampt worden. Ook een handmassage is dan heerlijk voor de client.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van het toepassen van aromatherapie in de zorg. Ook voor verpleegkundigen en verzorgenden die intensief bezig zijn met de verzorging kan aromatherapie ondersteunend werken. Een heerlijke olie om te gebruiken is de jeneverbes. Dit is een reinigende en ontgiftende olie, zowel voor het fysieke als het subtiele lichaam. De grootste verdienste van de olie van de jeneverbes is het opruimen van zware en negatieve energieën. Vaak wordt deze olie gebruikt door therapeuten of om de ruimte te reinigen.

De olie is gemakkelijk toe te passen door gewoon 1 of 2 druppels in de handpalmen te wrijven en even over het lichaam te strijken en daarna even de grond aan te raken. Negatieve en zware energieën worden daarmee afgevoerd.

Aromatherapie kan dus een wezenlijke heilzame bijdrage geven aan de zorg.

Micha Iedema, natuurgeneeskundige

[www.kleurinjeleven.nu](http://www.kleurinjeleven.nu)

Lezingen en workshops