

Nieuwsbrief van Kicozo & AromaZorg Zuster sept-okt 2022:

- Lieve mensen... het schooljaar is gestart na een zinderende zomer
- Nieuwtjes
 - * Essentiële olie destillatie
 - * Koele Buikwassing™ en meer straks in nieuwe IKNL handreiking Complementaire Zorg
 - * Nieuwe locatie in Heerenveen!
 - * HEARTS met Jonathan Benavides – nog een paar plekjes vrij, dus mis het niet
 - * Extra Jaaropleiding AromaZorg in de Zorg in (kalender)jaar 2023 – start in januari
 - * Lemniscaat Massage – de ultieme ontspanning
 - * ICAN – internationaal aromatherapie netwerk
 - * Nieuw Engelstalig boek onderweg
- Van AromaZorg Zuster:
 - > Koolzuurbad – weldaad in water.
- Scholingsoverzicht - Agenda Kicozo voor vertrouwde en nieuwe cursussen en workshops

<https://www.kicozo.info/scholingen/professionals/agenda-scholingen-zo/>

- Congresagenda

Lieve mensen... Wat een zinderende zomer hadden we in ons anders vaak toch zo “kikkerig landje” dit jaar. Ons mini natuurgebied Heerlijkheid De Levensboom heeft het allemaal goed doorstaan. De wilde weide staat vol hoog gras, afgewisseld met geneeskrachtige planten zoals St. Janskruid, duizendblad en wilde peen. Ook bloeiden de margrietten er vrolijk deze zomer en hoewel het aantal vlinders en bijen achterbleef, hadden we weer veel vrolijk tsjirpende krekeltjes en daarmee ook weer behoorlijk wat meer vogels. Komende week wordt de weide afgemaaid en zullen de inmiddels talloze zaden de grond bereiken en voor weer een mooie bloei zorgen komende zomer.

En intussen is het **Kicozo schooljaar** alweer gestart.

Op 1 september startten we met een boeiende les binnen de **Oncologie Jaaropleiding** over Huid & Wondzorg, van Handvoetsyndroom tot de allergische en jeukende huid.

Op 8 september gaf ik weer les aan studenten Complementaire Verpleegkunde c.q. Consulent Complementaire Zorg van HAN/VDO. Deze dag stond in het teken van **AquaZorg**, een waardevolle aanvulling op de zorg met gebruikmaking van water in diverse “toestanden”, zoals koele wikkels, de Koele Buikwassing™ maar ook hete kompressen en nog veel meer. Hoe en wanneer jij dit ook kunt leren vindt je verderop in deze nieuwsflits.

Op 12 september is de 1^e lesdag van 15 fascinerende, leerzame en praktische dagen in de **Jaaropleiding AromaZorg in de Zorg**, waarin we de basis leggen voor het zinvol en veilig werken met essentiële oliën in de zorg. In de vroege ochtend loop ik al door de tuin om plantvoorbeelden te oogsten die de studenten tijdens die les – die in het teken staat van botanica en waar nu die olie eigenlijk in zit – kunnen bekijken, aanraken, ruiken en zelfs proeven.

Straks kun je (beknopt – uitgebreide beschrijvingen op de website) welke scholingen er nog meer aankomen, van de veelgevraagde Complementaire Zorg in de Palliatieve Zorgverlening, tot AquaZorg in de Zorg en Rust in de Nacht.

Nieuwtjes

Essentiële olie destillatie

Samen met Henk en Catharina van In de Koperen Ketel hielden we een kleine privé destillatie sessie van duizendblad in mijn glazen destillatie opstelling. Een geweldig gezicht om – zoals mocht worden verwacht bij duizendblad – sporen chamazuleen, een sterk ontstekingsremmende, wond helende en pijnstillende molecule – te zien stromen door de serpentine. In glas is dat natuurlijk net even leuker als in het donker van een koperen of RVS systeem. Je kunt bij Henk en Catharina workshops volgen over destillatie (google “In de Koperen Ketel”).

Exclusief voor onze **Jaaropleiding Studenten van de lopende jaren** komen zij echter naar onze mooie campus om als illustratie van de studie het destillatieproces te laten zien en ervaren, inclusief flesjes geurige hydrolaten, het bloemenwater dat stoomdestillatie met zich meebrengt. Die dag vindt plaats op zaterdag 1 april 2023 (geen grapje 😊), dus als je mee doet – of je inschrijft voor de Jaaropleiding kalenderjaar 2023 ben je er automatisch bij.



* Koele Buikwassing™ en meer straks in nieuwe IKNL-handreiking Complementaire Zorg

Wat heb ik toch een mooi vak, en straks, over een half jaar ongeveer zullen diverse interventies die ik al sinds jaar en dag en vaak met veel succes via onze scholingen in de zorg breng ook onderdeel worden van de nieuwe IKNL-handreiking Complementaire Zorg die we als werkgroep, met daarin behalve ikzelf natuurlijk ook mede experts, met elkaar aan het schrijven zijn. De handreiking volgt de inmiddels verouderde richtlijn op met nieuwe informatie, aangepaste handvatten en recentere studies. Denk hierbij aan massage, muziek, ontspanningstechnieken en – nu voor het eerst Therapeutic & Healing Touch waarmee meer erkenning komt voor energetisch werken in de palliatieve zorg.

Zelf werk ik aan de handreiking Aromazorg, waarbij ik samenwerk met Alexander de Graeff die telkens de literatuurbespreking (dus de studies bespreken) op zich neemt. De handreikingen hebben een beperkte lengte waardoor het soms lastig is beperkt te zijn tot de essentie, maar het is gelukt om in relatief weinig woorden toch handvatten te geven waarop verder gewerkt kan worden met aromazorg in de palliatieve zorg.

Een andere mijlpaal is de handreiking Aquazorg van mijn hand met ondersteuning van Alexander, met daarin aandacht voor voetbaden (inclusief koolzuurbaden), kompressen en de Koele Buikwassing™. Ruim 12 jaar nadat ik deze interventie ontwikkelde en met veel succes in de zorg –

niet alleen in de palliatieve zorg – een welverdiende plaats heb gegeven, nu samen met mijn team, krijgt ook deze de aandacht die ze verdient. En daar ben ik eerlijk gezegd apetrots op.

Wil je hem leren? Die Koele Buikwassing™ en andere weldadige technieken met water? Kom dan naar een van onze scholingen AquaZorg (volg de link naar de Agenda voor data en informatie).



* Nieuwe locatie in Heerenveen

Inmiddels hebben we behalve de locaties in Brabant en Veenendaal ook een fijne plek gevonden bij Trinitas te Heerenveen. Het was al een tijdje onze wens om in het mooie noorden van ons land weer les te kunnen geven. Van de gastvrije mensen van Trinitas kunnen we mooie ruimtes huren. Deze hebben weliswaar geen echte verpleegbedden, maar waar nodig voeren we de praktijkgedeelten uit is super comfortabele en natuurlijk opgedekte ligstoelen, waardoor je toch je vaardigheden goed kunt oefenen. Op de agenda in Heerenveen staan:

- Basisscholing Complementaire Zorg in de **Palliatieve Zorg**: 25 oktober, 8 en 29 november
- **Train de Trainer** workshop Koele Buikwassing™: ochtend van 24 november (voor degenen met ruime ervaring in het zelf geven van de Koele Buikwassing™ en die nu de techniek – met Kicozo toestemming - aan collega's willen overdragen).
- **Lemniscaat Massage**, de ultieme ontspanning: middag van 24 november

Je kunt je via email opgeven voor deze of meerdere scholingen.



* HEARTS – er zijn nog enkele plekjes vrij op 10 en 11 oktober a.s.

HEARTS is een afkorting voor Hands-on (aanraking), Empathy (empathie), Aroma, Relax (ontspanning), Texture (textuur) en Sound (geluid). Het HEARTS Proces is een therapeutische interventie op basis van een reeks natuurlijke vaardigheden en verschillende sensorische ervaringen met als doel te worden gebruikt in verschillende klinische instellingen, in privé-praktijken en thuiszorg.

Het is een uiterst doeltreffende therapeutische ontspanningsbenadering en werd voornamelijk ontworpen om daar te worden gebruikt waar conventionele massagetechnieken ongeschikt of moeilijk uit te voeren waren.

Ben jij die zorgprofessional die de meest kwetsbare patiënten extra ontspanning en comfort gaat geven met de bijzondere aromatische HEARTS methode? Dan gaat Jonathan Benavides jou deze geweldige methode aanreiken om je hierbij te helpen.

Locatie: Kicozo campus te Wernhout (N.Br) op 10 en 11 oktober 2022.



* Extra Jaaropleiding AromaZorg in de Zorg – kalenderjaar 2023

Het is een van de succesvolste Kicozo scholingen en dat al sinds 2008! De Jaaropleiding AromaZorg in de Zorg biedt professionals in de zorg in een intensief jaar de basis met de nodige verdieping, om aromazorg in de zorg in te zetten naast de gangbare zorg. Natuurlijk kun je kortere scholingen volgen om een begin te maken, maar met deze opleiding bouw je niet alleen veel kennis en vaardigheden op in slechts een jaar, maar ook veel zelfvertrouwen om een echt goede start te maken. Omdat het voor sommigen beter uitkomt om een kalenderjaar te studeren in plaats van een “klassiek schooljaar” is er nu een extra editie ingepland voor het jaar 2023, waarbij je op 10 januari start en net voor december je (optionele) examen doet, of jouw jaar afsluit.

Je vindt alle data en lesdelen op Kicozo.info via de Agenda, of onder Scholingen.

Voor meer informatie mag je natuurlijk vrijblijvend contact opnemen. En: je kunt de scholing op het gewenste jaar laten budgetteren, op 2022, of 2023 of verdelen over beide scholingsbudgetjaren. Toch goed om te weten.

Ik hoor graag van je.



* Lemniscaat Massage – voor ultieme ontspanning

Aanraken en aangeraakt worden zijn basisbehoeften, misschien nu wel meer dan ooit. Bij verdriet, angsten, spanning en eenzaamheid kan een eenvoudige aanraking soms van grotere betekenis zijn als een gesproken woord. We mogen dan ook de waarde van aanraking en massage op ons emotionele en zelfs spirituele welzijn niet onderschatten. Na een kortere of langere aanraking of massage geven de ontvangers vaak aan zich minder angstig, eenzaam, boos, gefrustreerd of nerveus te voelen.

De lemniscaat symboliseert het oneindige, zonder begin en zonder einde – in eeuwige beweging. Het is een verbindende beweging zonder begin- of eindpunt: alleen een kruispunt. Het negatieve wordt zachtjes omgedraaid in het positieve. Alles heeft twee kanten en deze “tegenpolen” hebben elkaar nodig om de juiste balans te kunnen vinden, zodat het evenwicht hersteld kan worden. De Lemniscaat massage wordt gebruikt om extra comfort, troost, diepe rust en steun te geven, en ook om mogelijke blokkades op te heffen. Denk aan:

- Angsten, (chronische) stress, onrust, depressie, slaapproblemen;
- Bij dementie en psychogeriatrische aandoeningen;
- Bij (ernstige) ziekte of handicap;
- Voor kinderen;
- In de Palliatieve en Terminale fase;
- Gevoelens van ontworteld zijn, gevoelens van onbalans ervaren, gebrek aan (zelf)vertrouwen;
- Verlies- en rouwverwerking.

In Kicozo's workshop Lemniscaat Hand- & Voetmassage leer je deze diep troostende en rustgevende techniek in een dagdeel van 3 uur. Data & Locatie(s):

- Woensdag 9 november a.s. van 13.00 tot 16.00u Kicozo campus Wernhout (N.Br).
- Donderdag 24 november a.s. van 13.00 tot 16.00u te Heerenveen.



* ICAN – internationaal aromatherapie netwerk

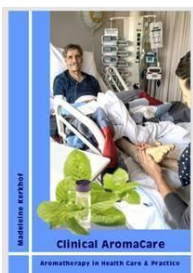
Inmiddels ben ik alweer een hele tijd Fellow van ICAN. Het is een door mijn collega en vriendin in het leven geroepen internationaal netwerk waarin aromatherapeuten maar ook verpleegkundigen, verzorgenden en andere zorgprofessionals met kennis van aromatherapie (of daarvoor studierend) bijeenkomen om kennis en ervaring uit te wisselen, (online) workshops te volgen en elkaar op die manier te supporten. Al onze teamleden hebben een account en kunnen hun kennis en ook hun netwerk versterken. Kicozo is tenslotte wereldwijd actief met opleidingen en scholingen.

Als Fellow is het mijn passie om het netwerk te ondersteunen met mijn kennis en leden bijeen te brengen en te voeden met inspiratie. Ik geef toe, het platform heeft Engels als voertaal en dat is niet voor iedereen makkelijk, maar mocht je daar wat ondersteuning bij kunnen gebruiken, dan krijg je die van mij of andere Nederlandse leden. Het fijne van ICAN is verder dat het *GEEN* sociale media-account is. Vandaag de dag ben je bijna bang om nog wat te zeggen op sommige sociale media platforms, omdat er vaak veel haat en nijd heerst. Dat is bij ICAN juist niet zo. We zijn enorm betrokken bij elkaar en bij het delen van onze professionaliteit met een saus van passie en tolerantie. Surf gerust eens naar clinicalaromatherapynetwork.com om een kijkje te nemen. Er zijn gratis lidmaatschappen mogelijk.

Een andere – voor mij leuk – aspect aan ICAN is dat je zoveel mensen ziet uit alle landen ter wereld. Zo mag ik in mijn nieuwe Engelstalige boek allerlei anekdotes en casuïstiek noteren van collega's. Dat is toch geweldig? Bruggebouwer als ik ben vind ik het fijn die verbinding te versterken met een doel: patiënten welzijn.



* **Nieuw Engelstalig boek onderweg.** In mijn best weinige vrije tijd werk ik momenteel aan een nieuw boek in het Engels, dat die verbinding van hierboven gaat leggen met zorgprofessionals overall in de wereld. Het is gebaseerd op mijn meest recente Nederlandse boek *Klinische AromaZorg, Aromatherapie voor Zorg en Praktijk* (2020). Dat ben ik – daarbij ondersteund door fijne vrienden – aan het vertalen, maar ook aan het uitbreiden met recente studies en casuïstieken, ervaringen en anekdotes. Het is een supergrote klus, maar ergens rond mei 2023 hoop ik dat het helemaal af is. Ik kijk er echt naar uit om het straks fysiek in mijn handen te hebben.



Van AromaZorg Zuster™

Koolzuurbaden – weldaad in water Wist je dat... Nederlandse verpleegkunde boeken uit het begin tot midden van de vorige eeuw de voordelen van koolzuurbaden al benoemden (Stumpff 1906, Melk 1941). Bij AromaZorg Zuster™ ontvang ik steeds vaker positieve berichten van mensen die veel baat

vinden bij het Koolzuurbad. Het wordt meestal toegepast in de vorm van een voetbad (bijvoorbeeld bij perifere neuropathie, restless legs, of doorbloedings- en huidproblemen ter plaatse).

Koolzuurbaden of CO2 baden bootsen de werking van natuurlijke koolzuurbronnen na. Het werkingsmechanisme wordt vooral verklaard door het licht verwijden van de vaten in de periferie, de daarmee verbonden verbeterde microcirculatie en zuurstofvoorziening van het lichaam c.q. lichaamsdeel na blootstelling aan koolzuur (Moovenhan 2022, Xu 2017, Finžgar 2015, Watanabe 2006). Ook zijn er aanwijzingen dat koolzuurbaden de wondgenezing bevorderen (Finžgar 2021, Kerkhof 2020, Liang 2015, Brandi 2010) en spierherstel bevorderen (Nonaka 2013, 2012).

Een voordeel van koolzuurbaden is verder dat het de warmtereceptoren beïnvloedt. De patiënt ervaart het bad als warmer dan het objectief gemeten is (Moovenhan 2022). Dat is vooral gunstig wanneer de algehele conditie of de conditie van de huid, het vaat- of zenuwstelsel warme(re) badtemperaturen niet toelaat. Het koolzuurbad geeft voor nagenoeg iedereen een aangename sensatie op de huid. Koolzuur wordt in Duitse en Franse kuurklinieken veelal via een cilinder en buizenstelsel naar het bad gevoerd. In de Nederlandse praktijk kennen we dit niet. We kunnen in het bad koolzuur laten ontwikkelen door het na elkaar toevoegen van twee afzonderlijke mediators, die we samen in een verpakking hebben gedaan voor optimaal gebruiksgemak. Je kunt er dus direct mee starten. Zoals bij vrijwel alle vormen van zorg zijn er zaken waarop gelet moet worden om het koolzuurbad comfortabel en veilig te laten zijn. Daarom is er in de verpakking een informatieblad bijgevoegd met advies en hoe je het bad eenvoudig bereidt. Let op, niet alle merken bieden de beste kwaliteit. Daarvoor kom je natuurlijk naar AromaZorg Zuster! Mocht je specifiekere informatie wensen en/of een bestelling willen plaatsen, neem dan gerust contact met me op. (zie voor referenties de publicatie op de Kicozo website).



Kicozo voor vertrouwde en nieuwe cursussen en workshops Hoe de agenda eruit ziet vindt je op: <https://www.kicozo.info/scholingen/professionals/agenda-scholingen-zo/>

Volg de link naar de agenda. Van hieruit kun je doorklikken naar de uitgebreide cursusinformatie.

In de komende maanden (kijk op de website voor de volledige agenda) ondermeer:

- **Rust in de Nacht** 1-daagse op 28 september 2022, op Kicozo's campus te Wernhout (N.Br).
- **AquaZorg Scholingsdag** 1-daagse op 29 september 2022, op Kicozo's campus te Wernhout (N.Br).
- Complementaire Zorg in de **Palliatieve Zorg** 3-daagse
 - > Kicozo campus in **Wernhout** op 30 september, 14 oktober, 4 november 2022;
 - > Trinitas **Heerenveen** op 25 oktober, 8 november, 29 november 2022;
 - > Skills Update **Veenendaal** op 1 november, 22 november, 13 december 2022;
 - > Kicozo campus in **Wernhout** op 13 januari, 27 januari en 10 februari 2023;

- **HEARTS**, met Jonathan Benavides op 10 en 11 oktober 2022 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br);
- **Rust in de Nacht** op 11 oktober 2022, bij Skills Update te Veenendaal.
- **Webinar Pijn bij Dementie**, ochtend van 11 oktober, Kicozo online.
- **Pijn 3-daagse** (2 dagen online of desgewenst campus, 1 praktijkdag campus) op 13 oktober, 10 november en 24 november 2022 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br);
- **AromaZorg** in de Zorg, Basiscursus 3-daagse op 22 november (online), 6 en 20 december (praktijk) 2022 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br);
- Start **Jaaropleiding AromaZorg in de Zorg** op 10 januari 2023 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- **Lemniscaat Massage**
-> **Kicozo's Campus Wernhout** (N.Br), middag van 9 november 2022;
-> Trinitas **Heerenveen**, middag 24 november 2022.
- **Complementaire Zorg in de Stervensfase** 1-daagse op 11 januari 2023, op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- **Compassie met de Stervende** 2-daagse met Madeleine & Jonathan Benavides op 23 en 24 maart 2023 a.s. op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)

En natuurlijk weer Kicozo's Complementair Café. Madeleine's maandelijkse Informatie & Vragenuurtje – elke 1^e dinsdag van de maand Zou je ook eens live (en gratis) met mij...

- willen sparren over het inzetten over complementaire zorg in het algemeen?
- willen overleggen over een situatie waar complementaire zorg inzetbaar zou kunnen zijn?
- willen praten over het veilig gebruik van AromaZorg?
- willen overleggen of die Koele Buikwassing nu wel of niet toepasbaar is bij jouw client?
- een boom(pje) op willen zetten over de weldaad van AquaZorg?
- een casus willen bespreken om te kijken of je op de goede weg bent?
- over massage toepassingen praten voor jouw setting?
- over de inzet van geuren bij dementie willen sparren?

... of heb je andere vragen of behoefte aan overleg? Kom dan vanuit jouw comfortabele stoel naar mijn Info & Vragenuurtje (in het Nederlands), dat elke 1e dinsdag van de maand via Zoom online gaat van 19.00u tot 20.00u (tenzij feestdagen of andere uitzonderingen). Dan kun je jouw vragen stellen, overleggen en sparren in een veilige (groeps)omgeving. Geheel gratis, maar nooit voor niets 😊. Voor zorgprofessionals en privépersonen in elke setting van de zorg. Meld je aan via het email adres van Kicozo en ik stuur je een link.



elke 1^e dinsdag van de maand welkom van 19.00 – 20.00u via Zoom

Stel je vraag over AromaZorg, Massage, AquaZorg & Ontspanningstechnieken en spar live met Madeleine.

Aanmelden uitsluitend via info@kicozo.nl

Voor zorgprofessionals & privé personen met oprechte interesse in genoemde vakgebieden in de zorg.

Elke 1^e dinsdag van de maand m.u.v. feestdagen.

Madeleine's Info & Vragenuurtje:

Congresagenda – we zijn aanwezig op:

- Palliatieve Zorg Congres, Nursing, Ede, op 13 september 2022

- Aromatherapie in de Palliatieve Fase, Brno (Cz) op 17 en 18 september 2022
- Hospice Congres, Congressen MetZorg, Ede, op 7 oktober 2022
- Slaapstoornissen, Congressen MetZorg, Ede, op 3 november 2022
- Dementiecongres, Nursing, Ede, op 9 november 2022
- Complementaire Zorg Congressen MetZorg, Ede, op 11 november 2022 (met workshop Madeleine)
- Pijncongres, Congressen MetZorg, Ede, op 16 november 2022
- Symposium Emotionele en Spirituele Ondersteuning in de Laatste Fase, Kicozo, Hoeven (N.Br) op 12 mei 2023 (met workshops van Madeleine en vele geweldige collega's).

Tot zover deze nieuwsbrief.

Tot Zorg!



Namens Team Kicozo, Madeleine en Kees. Madeleine Kerkhof

Verbinder in de Zorg//Directeur Kicozo// Lid V&VN, Adviseur AromaZorg en AquaZorg V&VN
Complementaire Zorg; Lid Palliactief, NAHA (approved educator), AIA (education committee
member), EONS, AHNA, IFPA //ICAN Fellow

Kicozo

Kennisinstituut Integratieve & Complementaire Zorg

Mail: info@kicozo.nl