

Nieuwsbrief van Kicozo medio december 2021, met ondermeer:

- Lieve mensen...
- Interessante nieuwtjes
- Verlengde FEESTDAGEN BOEKENACTIE met code 1012V
- Informatie & Vragenuurtje van start – elke 1^e dinsdag van de maand
- Mentale vermoeidheid en uitputting gebaat bij basilicum, helicyse en pepermunt – recept
- ZorgBij van Liesbeth Smits, fijne aanraakhulp voor kwetsbare patienten
- Scholingsoverzicht - Agenda Kicozo voor vertrouwde en nieuwe cursussen en workshops
- *Bekijk de **kortste route naar het scholingsprogramma** via de kalender ☺ op: <https://www.kicozo.info/scholingen/professionals/agenda-scholingen-zo/>*

Lieve mensen...

Ondanks dat “tante Corona” zich weer flink laat gelden is het gezellig druk bij Kicozo en ook bij AromaZorg Zuster is het aanpoten geblazen om onze mooie producten in te pakken en te verzenden. We hebben natuurlijk respect voor ieder en juist daarom voelen mensen zich veilig bij ons op onze sfeervolle en praktische campus. Maar ook op andere locaties zijn zowel de respectvolle flexibiliteit van docenten en cursisten, als de gezellig leerzame maar informele sfeer uitstekend.

Daarnaast worden de **Webinars** goed bezocht. Het is niet hetzelfde als persoonlijk live scholing volgen maar – daar zijn we heel flexibel in – met de levendige inhoud met geurig scholingspakketje thuisgestuurd en boeiend gebrachte informatie leer je veel en kun je het geleerde ook goed toepassen in de praktijk. Zo gaf ik Webinars over Geuractiviteiten met Ouderen, Procedurele Angst, Welzijn met AromaZorg in de Dementiezorg – en geef ik medio januari weer een Engelstalige cursusdag over CO2 extracten als aanvulling op aromatherapie.



Ik zit helemaal in de sfeer van **warmte, fijne momenten en geborgenheid willen bieden**: aan patiënten en cliënten, aan mijn heerlijke vrienden, mijn lief Kees en... aan jou, de zorgprofessional. Kijk maar mee...

Boeken Feestactie – verlengd tot/met 18 december 23.59u!

Zo ontvang je bij je bestelling van een of meer van mijn boeken nu liefst 20% korting en verzenden wij ze gratis. Eigenlijk gold de aanbieding tot 11 december, maar voor jou als abonnee doen we er gewoon een weekje bij. Je **kortingscode** is wel belangrijk: **1021V**.

Hoe langer je wacht met bestellen, hoe minder tijd de post heeft het voor Kerst af te leveren, dat dan weer wel ☺.

Terug in je kracht

Want voor jou zijn er weer enkele fijne momenten om (terug) in je kracht te komen, zoals met de online **workshop Zelfmassage op 13 december** a.s. en met het drukbezochte webinar **Terug in je Kracht AromaZorg & Co**, dat op **13 januari** voor de 3^e keer plaats zal vinden. Beiden geheel gratis vanuit mijn zorghart voor jou.

Ook geheel gratis... Madeleine's maandelijkse Informatie & Vragenuurtje

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 vanaf 2 november elke 1e dinsdag van de maand via Zoom online gaat van 19.00u tot 20.00u.

Dan kun je jouw vragen stellen, overleggen en sparren in een veilige (groeps)omgeving.

Geheel gratis, maar nooit voor niets 😊.

Voor zorgprofessionals en privé personen 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.

Compassie

Hoe belangrijk is het ook om met compassie met elkaar en onszelf, en natuurlijk met onze zorgvragers om te gaan. Eerder deze week gaven Jonathan Benavides en ik in perfecte synergie een **workshop Compassie met de Stervende**. Deelnemers konden zich verdiepen in AromaZorg voor alle aspecten van het welzijn van patiënten en hun naasten, zowel fysiek als psychosociaal en spiritueel.

Wat een prachtige dingen gebeurden er die dag met ons allemaal. Zo mooi dat we deze scholing in het vervolg als tweedaagse aan zullen bieden, met veel aandacht voor symptomen zoals pijn en benauwdheid, huid- en mondzorg, angst en onrust, acceptatieprocessen, loslaten en overgaan.

Geurige oliën vergezelden ons in praktische zin, maar ook bij meditatie en geleide visualisatie.

*Nieuwe data zijn alvast gepland en wel op **13 en 14 september 2022**. Ver weg gezien, maar gezien de respons kan het niet anders of deze workshop is in no-time volgeboekt.*

Zie voor een overzicht van alle cursusdata de SCHOLINGSAGENDA op KICOZO.INFO.

Natuurlijk gaven we weer de vertrouwde driedaagse Complementaire Zorg in de Palliatieve Zorg en de scholing Complementaire Zorg in de Ouderenzorg en Psychogeriatric, gegeven door ons topteam, dat binnenkort wordt uitgebreid met een fijne nieuwe docent.

Rust in de Nacht

In november gaf ik de scholing *Rust in de Nacht*, die als doel heeft om je handvatten te geven voor het bieden van comfort en rust aan patiënten in de late avond en nacht. We bespraken een kleine maar fijne selectie diep rustgevend oliën en gaven cursisten de gelegenheid een eigen compositie te bereiden. Later op de dag bespraken we het weldadige voetbad, ontspanningstechnieken en een ultra zachte en intens rustgevend voetinwrijving met de meest comfort biedende oliën.

De scholing gooide hoge ogen. En daarom staat hij weer op de agenda, op **5 april 2022 in Veenendaal**.

Aqua Zorg scholing voor weldadig comfort

Op 15 november gaf ik een scholing Aqua Zorg in de Zorg. De fascinerende workshop gaat uit van de fysiologische reacties van ons lichaam – en onze geest – op warmte en koude, waardoor we allerlei weldoende effecten kunnen bereiken. Denk aan de Koele Buikwassing bij obstipatie, hete kompressen om stress en (spier) spanning te verlichten, voetbaden voor ontspanning en koolzuur (deel)baden bij neuropatische pijnen, wonden en circulatieproblemen.

Een nieuwe editie staat op “de rol” voor **19 mei a.s. in Veenendaal**.

De scholing is niet alleen **geaccrediteerd** door het Kwaliteitsregister V&V (zoals vrijwel al onze scholingen), maar ook door het **Verpleegkundig Specialisten Register** – die de meerwaarde ziet van de vaardigheden en mogelijkheden om collega's en patiënten handvatten te bieden voor zorg en zelfzorg.

Ook dit is weer een mooie stap in de toenemende erkenning van de meerwaarde van niet-farmacologische zorg in de gezondheidszorg. Al eerder accrediteerde het Verpleegkundig Specialistenregister onze Jaaropleiding Aroma Zorg in de Oncologie, waar ik enorm trots op ben.

Primeur in Nederland en Wereldwijd:

1^e (Verpleegkundig) Consulenten Aroma Zorg in de Oncologie studeren af!

Heel trots ben ik op onze gediplomeerden: de (Verpleegkundig) Consulenten Aroma Zorg in de Oncologie. Negen studenten aan deze veelzijdige en diepgaande scholing studeerden al af. Een 10^e zal dat doen zodra zij hersteld is van haar ziek zijn.

Jaaropleiding Aroma Zorg in de Oncologie in 2022

In het komende kalenderjaar 2022 starten we met de Jaaropleiding Aroma Zorg in de Oncologie:

Doelgroep: verpleegkundigen en andere zorgprofessionals in de zorgsetting, afgestemd op de zorg in de kliniek of thuiszorg, code JAOV, waarbij ook therapeuten mogen aansluiten. Anders dan de al bekende Jaaropleiding Aroma Zorg in de Zorg (zie hieronder), richt deze opleiding zich op de verpleegkundige en verpleegkundig specialist met als aandachtsveld c.q. interessegebied de begeleiding van patiënten met kanker.

De opleiding is bedoeld voor jou als jij die expertise en ervaring op wil doen om aanvullend Aroma Zorg, inclusief diverse veilige toepassingen daarmee (inhalatie, verdampen, massage, (voet)baden, etc.) te kunnen verlenen, zowel naast zijn of haar rol in het (oncologie) verpleegkundig vak, als in een consulenten cq. (Massage)behandelpraktijk. In zijn of haar rol verwachten we na het doorlopen van de studie en het succesvol afronden, dat behandelaren door gaan verwijzen voor excellente aanvullende Aroma Zorg in de Oncologie.

Meer informatie over de lesdagen, wat er van je gevraagd wordt en wat wij, docenten Madeleine Kerkhof (Aroma Zorg & meer) en Estelle Smits (Massage) jou allemaal gaan bieden vind je op de website. Ga jij samen met ons dit nieuwe jaar in voor nog betere zorg in de oncologie? Wij hebben er zin in.



HEARTS

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 privépraktijken en thuiszorg. Het is een fijne 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 HEARTSmethode?

De eerstvolgende scholing met Jonathan is op **3 en 4 februari 2022**.

Gastlessen her en der

Dit najaar gaf ik ook diverse gastlessen, waaronder aan de studenten van **Fytarom – Oncologie, Palliatieve Zorg, Dementiezorg**; aan de **minor Palliatieve Zorg van het Erasmus MC**, aan het **STIBIG** van Karlien Bongers en collega's – dit keer over **Dementiezorg**; aan de **Brein Omgeving Coach**

opleiding van Lida Waterlander – over de veilige omgeving met geurige Aroma Zorg voor mensen met **Dementie**.

Ik vind het enorm eervol om gastlessen te geven en word daar regelmatig voor gevraagd. Je bent van harte welkom om namens jouw organisatie een gastles aan te vragen door mijzelf of een van onze teamleden. Je kunt ons bereiken op het email adres waar vandaan deze nieuwsbrief verstuurd werd.



Mentale vermoeidheid en uitputting gebaat bij basilicum, helicyse en pepermunt

Interessante studie waaruit blijkt dat de oliën van pepermunt, basilicum en helicyse mogelijk mentale vermoeidheid en uitputting kunnen verminderen. In een inhaler verwerken lijkt mij de ideale manier voor persoonlijk resultaat, terwijl verdampen in je persoonlijke ruimte subtiel kan helpen met focus en verheldering.

Varney, E., & Buckle, J. (2013). Effect of inhaled essential oils on mental exhaustion and moderate burnout: a small pilot study. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 19(1), 69–71.

Zelf geef ik de voorkeur aan een combinatie met stabiliserende oliën zoals cypres en een frisse noot van bijvoorbeeld bergamot. Een mogelijk recept voor een inhaler met 25 druppels EO kan zijn:

Basilicum ct. linalool EO (Ocimum basilicum) 7 druppels

Bergamot EXP (Citrus aurantium var. bergamia) 7 druppels

Pepermunt EO (Mentha piperita) 5 druppels

Cypres EO (Cupressus sempervirens) 3 druppels

Helicyse EO (Helicyse italicum uit Italië of Corsica) 3 druppels

Druppel alles in een maatbekertje. Vul aan met 2-3 druppels jojoba ter fixatie. Houd het enigszins schuin en zet de filter van de AromInhaler erin, die de olie snel opzuigt. In het hulsje laten vallen, dopje goed vastklemmen en etiketteren.

Maak je het liever niet zelf, kies dan voor **Opkikkertje**, de nieuwste compositie van **Aroma Zorg Zuster**, met onder meer zoete basilicum, lemongrass, kruizemunt, cypres, zwarte peper en gember. Voor een verfrissende en heldere geur. Ideaal om je goed te kunnen focussen op de essentie. Houd je alert en geconcentreerd, maar activeert je niet te sterk. Een fijne ondersteuning bij het leren, toets of examen. En erg geschikt tijdens het waken (in een persoonlijke inhaler om de patiënt niet te storen!) of nachtdiensten.



Nieuw bij Aroma Zorg Zuster – op veler verzoek: Aroma Zorg Box Ready to Start

Aroma Zorg wordt steeds vaker ingezet als extra mogelijkheid om meer comfort te geven aan patiënten of onszelf. Bij Kicozo trainen we zorgprofessionals om fijne, veilige en effectieve producten met Aroma Zorg samen te stellen.

Maar wat als...

Je er juist behoefte hebt aan hebt dat al het werk voor jou gedaan wordt

Je het fijn vindt om gebruik te maken van de kennis en kunde van een gerenommeerd expert

Je liever zonder zorgen voor comfort en veiligheid de bijsluiters leest en de aanwijzingen volgt

Je net op zoek was naar het ideale starterskitje voor Aroma Zorg in de Zorg

Dan heeft Aroma Zorg Zuster voor jou precies wat je nodig hebt.

De Ready to Start Box bevat 6 composities, zoals Compassie, DigestiCalm, In Beweging, Opkikkertje, Vrede, Vrij Ademen en Weldadige Rust.

Verder aromapatches en kant-en-klare mini's Barrière XXL, Zachte Lippen Crème, Vrede Crème en MucoCare Extra Mild met boekje waarin je aanwijzingen vindt voor het gebruik.

Alles bevindt zich in een mooi en handig opbergkistje voor 99 euro (excl verzendkosten).

Op AROMAZORGZUSTER.NL vind je meer informatie over deze fijne starters box.



Ontspanning met de ZorgBij van Liesbeth Smits

Een geweldig mooi hulpmiddel voor de warme en veilige zorg die we allemaal graag willen geven is de nieuwe De ZorgBij. Het is een Bij van stof, die je gebruikt zonder olie en over de kleding heen.

Je kunt De ZorgBij bij jezelf gebruiken maar natuurlijk ook bij een ander op verschillende manieren. Het is een prachtig product voor iedereen met of zonder massage achtergrond. De ZorgBij kan

gewassen worden op 60 graden en is dus zeer geschikt voor iedereen die wat extra aandacht en aanrakingen wil geven in de zorg en goed gecombineerd kan worden met Aroma Zorg.

Voor meer informatie kijk je op ELISACARE.NL – van harte aanbevelen!



Kicozo voor vertrouwde en nieuwe cursussen en workshops

Hoe de agenda eruitziet vind je op: <https://www.kicozo.info/scholingen/professionals/agenda-scholingen-zo/>

In het nieuwe jaar (kijk op de website voor de volledige agenda) ondermeer:

- Complementaire Zorg in de **Palliatieve Zorg** 3-daagse 11 januari, 1 en 15 februari 2022 in **Veenendaal**
OF: op de Kicozo campus in Wernhout op 28 maart, 11 april en 10 mei;
OF: in **Enschede** op 29 maart, 12 april en 10 mei;
- **Pijn 3-daagse** (2 dagen online of desgewenst campus, 1 praktijkdag campus) op 12 januari, 16 februari, 9 maart 2022 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- Start **Jaaropleiding (Verpleegkundig Consulent) AromaZorg in de Oncologie** op 13 januari 2022 op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- **AromaZorg** in de Zorg, Basiscursus 3-daagse op 25 jan (online), 8 feb en 8 mrt (praktijk) 2022
- **Welzijn met Geuren in de Dementiezorg**, 26 januari 2022, online Kicozo **Webinar** (9.00-13.00u)
- **Basisdag Complementaire Zorg in de Zorg** 1-daagse op 26 januari a.s. op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- **Pijn bij Dementie**, 2 februari 2022, online Kicozo **Webinar** (9.00-13.00u)
- **HEARTS**, met Jonathan Benavides op 3 en 4 februari 2022 op Kicozo's campus te Wernhout (N.Br).
- Complementaire Zorg in de **Ouderenzorg en Psychogeriatric** 3-daagse 10 februari, 24 februari en 17 maart 2022 op Kicozo's campus, **Wernhout** (N.Br)
OF in **Veenendaal** op 29 maart, 12 april en 10 mei 2022.
- **AromaZorg voor Angst, Somberheid, Onrust & Slapen**, 15 februari, online Kicozo **Webinar** (9.00-15.30u met ruime pauzes).
- **Complementaire Zorg in de Stervensfase** 1-daagse op 22 maart a.s. op Kicozo's campus, Wernhout (N.Br)
- **Re-Connecting met Autisme**, met Jonathan Benavides op 30 en 31 maart 2022 op Kicozo's campus te Wernhout (N.Br).

Tot zover deze nieuwsbrief. Namens Kees en ons mooie team wensen wij jou fijne feestdagen en een prachtig 2022.



Tot de volgende keer. 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.

Kicozo

Kennisinstituut Integratieve & Complementaire Zorg Mail: info@kicozo.nl