



## Corona en NU?

### Verpleegkundige interventies belicht.

Als verpleegkundigen en verzorgenden proberen we altijd een weg te vinden om de vitaliteit van de mens te versterken door het zelfgezend vermogen aan te spreken. We zoeken naar handvatten die voor iemand in het dagelijks leven van dit moment bereikbaar zijn. In samenspraak met de patiënt kom je zo tot iets wat iemand met eigen regie in zijn of haar leven kan integreren. Daarom een kort schrijven met gezichtspunten en handvatten voor deze coronatijd, beschreven vanuit de huid, het hart en de longen. Ingegeven doordat we genoodzaakt waren onze scholingsdagen met vaardigheidstrainingen af te zeggen. Hopelijk vind je er inspiratie.

### De huid

Onze huid vormt de grens tussen onszelf en de buitenwereld. Zoals nu blijkt is het van groot belang om onze *handen, goed te wassen* met water en zeep, essentieel om het covid 19 virus niet met onze handen via onze slijmvliezen naar binnen te brengen. Via de huid vitaliseert de mens. Na een lange winter binnen, is het weer voorjaar -en dit voorjaar een heel zonnig voorjaar- om naar buiten te gaan en zonlicht op te doen. Dit zonlicht is van groot belang voor de omzetting van vitamine D in onze huid en versterkt ons immuunsysteem. Daarom het advies om *elke dag minimaal ½ uur buiten te wandelen*. Met het wandelen heb je direct het bewegen te pakken dat de processen in ons lichaam vitaliseert en het auto-immuunsysteem activeert (Scherder, E.). Het belang van *goede voeding*, past geheel in dit kader en helpt bij het vormgeven van een *evenwichtig dagritme*, dat mensen nu grotendeels zelf vorm dienen te geven. Voor ideeën en tips zijn er in deze crisis veel informatieve sites. Een andere basale levensvoorwaarde om zo goed mogelijk in je vel te zitten is *goed slapen*. Makkelijker gezegd dan gedaan in een onzekere angstige periode met stress door zorgen over werk en toekomst, hoe je veilig inkopen kunt doen en het niet-, of op 1 ½ meter ontmoeten van medemensen. Waar vind je het *vertrouwen in deze nieuwe situatie?*

### Het hart

Spanningen, ongerustheid en stress ervaar je vaak aan het hart; het gaat sneller kloppen en in extreme gevallen tot overslaan aan toe. Deze werking van het hart is een existentiële ervaring en beleeft men plekke. Het hart brengt het bloed centraal samen en laat het weer uitstomen tot in de periferie vanwaar het zijn weg weer terugzoekt naar het hart. Dit omkeergebied van het bloed, in de periferie wordt gestimuleerd wanneer iemand letterlijk in beweging komt. Vandaar dat bewegen van groot belang is, het ondersteunt het functioneren van het hart in vitaliserende zin.

Het hart kun je via het zelfgezendvermogen ook met applicaties ondersteunen. Applicaties of wikkels kun je centraal op het hart aanbrengen of in de periferie op de polsen of rondom de enkels. Perifeer is voor sommige mensen is dit makkelijker te verdragen dan een applicatie direct op het hart.

Applicaties direct op het hart:

- aurum/lavendula/rozen zalf of olie hart applicatie: harmoniseert, werkt geruststellend
- arnica essence, zalf of olie hart applicatie: stofwisseling ondersteunend en vormend
- orthoclaas essence hart applicatie: vormend

Applicaties perifeer, rondom polsen of enkels:

- arnica essence applicaties: brengt balans tussen activiteit en vormkracht



- goud/ lavendel/ rozen zalf of olie applicaties: ter geruststelling
- orthoclaas essence applicaties: vormkracht ondersteund
- borage essence applicaties: brengt verlichting bij oedeem doordat het de terugvloed naar het hart stimuleert.

## De longen

De longen zouden wij op een van deze scholingsdagen bestuderen in relatie tot angst. Angst is tot op een bepaalde hoogte goed: het beschermt ons tegen situaties die ons in gevaar kunnen brengen. Maar als de angst je in de greep heeft en je constant in ofwel de bevroersstand of vluchtstand staat brengt, werkt het negatief. Bij angst overdag ontstaat veel stress, wat het slapen bemoeilijkt of belemmert. Het ritme door de dag heen vitaliseert het longgebied. Met daarin ook de afwisseling tussen actief bewegen en rust. Ook voor dit longgebied zijn er applicaties en verpleegkundig aanraken ook wel ritmisch inwrijven genoemd, die het zelfgenezendvermogen ondersteunen.

### Applicaties en ritmische inwrijving voor het longgebied:

- goud/ lavendel/ rozen zalf of olie hartapplicaties: ter geruststelling en harmonisering
- de ademende inwrijving van de bovenarm kan tijdens de dagelijkse zorg worden ingezet: het verdiept de ademhaling, werkt ontspannend en geeft een mogelijkheid tot inslapen.

De longontsteking die vaak optreedt bij covid 19 besmetting verloopt heel grillig en divers. De applicaties die je daarbij in kunt zetten zijn afhankelijk van het verloop van de longontsteking. Onderstaande kompressen of wikkels geven meer ademruimte. Let goed op de indicatie:

- mosterdborstwikkels: om het warmteproces van de ontsteking te ondersteunen
- gemberborstwikkels, vers of met olie: om het ontstekingsproces warm te houden
- tijmolie of salie/tijm olieborst kompressen of wikkels: om slijmvorming in longgebied in beweging te brengen
- duizendbladolie: vitaliseert de longen
- kwarkborstwikkels: bij veel vocht in het longgebied en voldoende warmte
- citroenborstwikkels, vers of olie: werkt centreren en vormend
- equisetumborstwikkels, vers of olie: werkt vormend.

-Longgebied ritmisch inwrijven met plantago bronchiaal balsem, een zalf, verwarmt en verruimt dit gebied bij verkoudheid en ontsteking.

### Keelpijn

- salieolie halswikkels: bij keelpijn
- citroenhalswikkels, vers of olie: bij keelpijn

### Medicamenten

De ondersteuning met medicamenten, kan in samenspraak met de arts worden afgestemd. Denk aan:

- kinfludo of infludo: ter ondersteuning van het zelfgenezend vermogen en bevorderen voor de weerstand. Kan ook worden gegeven in de aanloop van de besmetting.
- pneumodoron I en II: aan de start om het uur in afwisseling geven. Bij verbetering van de klachten, wordt de tussentijd van inname verlengd. Tijdens longontsteking.
- cardiodoron, primula onopordon compositum. Ter ondersteuning van het hart.

### Meer weten?



Plegan Opleidingen [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl)

\*Alle genoemde wikkels en kompressen en medicamenten kunnen als aanvulling op de reguliere therapie die de arts voorschrijft worden ingezet, indien goed gekozen en toegepast. Ga te rade bij antroposofisch huisarts en verpleegkundigen antroposofische zorg.

\*Zie voor de uitwerking van genoemde applicaties het boek 'Uitwendige therapieën, wikkels, kompressen en baden', door I. Emous e.a. uitgever Christoffor, Zeist.

\* Olieborstwickelsetjes te bestellen bij [threse@kpnmail.nl](mailto:threse@kpnmail.nl)

\*Bent u verzorgende, verpleegkundige of groepsleider en wilt u hier meer over leren: Oriëntatie Cursus verpleegkunde en antroposofie is misschien iets voor u. Deze start september 2020. Zie website plegan opleidingen.



Namens de docenten van de april dagen van Plegan Opleidingen

Juni 2020

Sonja van Hees, verpleegkundig specialist; BIG 39018122430

Mirjam Zonneveld, verpleegkundige; BIG 69019546730