

SERIE COMPLEMENTAIRE ZORG

ONCOLOGICA
IN SAMENWERKING MET
V&VN COMPLEMENTAIRE
ZORG



Essentiële oliën brengen rust en comfort

Essentiële oliën worden steeds vaker ingezet als aanvullende zorg binnen de oncologie. Ze hebben een ondersteunend effect op fysieke, emotionele, mentale en spirituele klachten. Ook voor zorgverleners zitten er voordelen aan het gebruik van oliën. Zo kunnen bepaalde oliën nare geuren maskeren en kunnen bepaalde geuren afdelingen of ziekenhuisgangen prettiger laten ruiken.

Auteurs: Lonneke van Vugt, verpleegkundige Complementaire Zorg, Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis, Tilburg, Simone Triebels, verpleegkundige Complementaire Zorg, Zuyderland Medisch Centrum, Sittard-Geleen.

1 Wat houdt het gebruik van essentiële oliën in?

In zowel het Zuyderland Medisch Centrum (Zuyderland) als in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) wordt gebruik gemaakt van essentiële oliën. Essentiële oliën worden al eeuwenlang gebruikt voor uiteenlopende doeleinden. Denk aan het gebruik in de keuken, cosmetica en parfum. Essentiële oliën kunnen echter ook een goede ondersteuning zijn bij lichamelijke, psychische, emotionele en spirituele klachten. Het kan rust brengen, emoties verminderen, slaap bevorderen, misselijkheid laten afnemen en nog veel meer andere klachten verminderen (www.stichtingaromatherapie.nl). Het inzetten van essentiële oliën noemen we aromatherapie.

Essentiële oliën worden gewonnen vanuit planten. Alles van een plant kan gebruikt worden voor het winnen van olie. Van de bloemen tot aan de bladeren en van de stengels, de vruchten, de schillen, de bast tot aan de wortels. Er zijn verschillende manieren om de olie uit de plant te winnen. Zo kan er stoom door het plantenmateriaal geleid worden waardoor de oliën verdampen. Deze olie kan dan apart opgevangen worden. Dit noemen ze waterdampdestillatie. Ook kan CO₂ onder hoge druk en lage temperatuur gezet worden en als oplosmiddel gebruikt worden om de olie uit de planten te krijgen. Dit wordt CO₂-extractie genoemd. Persing is ook een manier om olie te winnen. Dit gebeurt vooral door het persen van citruschillen waardoor de olie vrij komt.

De essentiële olie kan op drie verschillende manieren door het lichaam opgenomen worden, namelijk oraal, via de huid en inhalatie via de neus (Rijkema, 2024). Dit artikel richt zich alleen op opname via de huid en verdamping/inhalatie via de neus. Orale inname is géén verpleegkundige interventie en kan enkel onder begeleiding van een aromatherapeut toegepast worden.

In het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van verschillende soorten oliën. Zo zijn er combinatie-oliën met onder andere gember, lavendel, mandarijn en pepermunt die ingezet worden tegen misselijkheid en braken. Ook wordt er gebruik gemaakt van lavendel bij onrust of slecht slapen en van pepermuntolie bij hoofdpijn en vermoeidheid.

OVER DEZE SERIE

Complementaire zorg is aanvullende zorg op natuurgerichte basis. Het doel van complementaire zorg is om rust en ontspanning te brengen en het gevoel van comfort en welbevinden te bevorderen. Patiënten combineren vaak verschillende vormen van complementaire zorg in aanvulling op de reguliere behandeling, bijvoorbeeld om klachten als gevolg van de ziekte of van de behandeling te verminderen. In deze serie wordt belangrijke vakinformatie over complementaire zorg belicht om jou als oncologieverpleegkundige en/of verpleegkundig specialist hierin meer kennis en inzicht te geven. Dit keer: essentiële oliën.

Ook op de oncologie-afdeling in het Zuyderland Medisch Centrum worden essentiële oliën aangeboden. Zo krijgen patiënten op het dagcentrum, die starten met een eerste behandeling met chemo- en/of immunotherapie, een geurstickje aangeboden met lavendel of mandarijn met de intentie om rust en ontspanning te bieden bij de eerste, vaak spannende, behandeling. Daarnaast wordt bij misselijkheidsklachten een geurstickje aangeboden met een combinatie-olie met o.a. lavendel, mandarijn, gember, pepermunt. Daarbij zijn ook verschillende essentiële oliën met diffuser (met bijbehorende instructies) toegevoegd aan de waakkoffer, welke ingezet wordt op de klinische afdelingen.

2 Bij welke klachten helpt het gebruik van essentiële oliën?

Essentiële oliën kunnen holistisch ingezet worden en kunnen ondersteunend effect hebben op fysieke, emotionele, mentale en spirituele klachten.

• Fysieke klachten

Denk hierbij aan pijn, misselijkheid, neuropathie, huidproblemen zoals eczeem, acne of wonden, kramp, verkoudheid, slapeloosheid en vermoeidheid. Veel oliën zijn antibacterieel en antiseptisch en hierdoor goed inzetbaar bij infecties. Op de oncologie-afdeling van zowel het ETZ als het Zuyderland wordt bij misselijkheidsklachten geregeld door patiënten benoemd dat de 'scherpe kantjes van de misselijkheid afgehaald worden', waardoor de misselijkheid beter te dragen is. Sommige patiënten gebruiken zelfs minder medicatie zoals metoclopramide voor de misselijkheid.

• Emotionele en mentale klachten

Denk hierbij aan stress, onrust, angst, verdriet, depressie, somberheid, onzekerheid en rouw. Ook kunnen essentiële oliën ondersteunen bij coping. Dat is belangrijk omdat een verkeerde coping kan zorgen voor toename van stress, angst, somberheid, vermoeidheid en slaapproblemen.

Zo geven veel patiënten op de oncologie-afdeling van het Zuyderland aan dat zij steun en rust ervaren bij het gebruik van de geurstickjes lavendel en mandarijn. Patiënten nemen zelfs het stickje herhaaldelijk mee naar de vervolgbehandelingen.

• Spirituele klachten

Denk hierbij aan gevoel van controleverlies, angst voor de toekomst, innerlijke onrust en gevoel van ontaard zijn (Kerkhof, 2020).

3 Wat houdt de behandeling in?

Essentiële oliën werken op verschillende manieren in het lichaam. Hiervoor maken we onderscheid tussen de verschillende manieren van toedienen. Essentiële oliën kunnen worden toegediend via de huid. Dit kan op verschillende manieren, denk aan het toevoegen van enkele druppels olie aan een massageolie, lotion, zalf of gel, door het toevoegen van essentiële olie in een (voeten)bad of middels kompressen. De werking die het heeft door het toedienen via de huid is te vergelijken met het toedienen van medicatie via de huid, denk aan pleisters of zalven.

De tweede manier is het toedienen via inhalatie of verdamping. Dit is de snelste en eenvoudigste manier van het toepassen van essentiële olie. De geur wordt opgevangen door het reukepitheel en komt zo bij de reuksensoren. Hierdoor wordt de reukzenuw geactiveerd. Deze sturen op hun beurt een signaal naar het limbisch systeem waar ons instinctmatig gedrag, het ervaren van emoties, zich bevindt en waar onze herinneringen worden opgeslagen. Dit is ook de plaats waar de hypothalamus zich bevindt, welke het autonome zenuwstelsel reguleert. Doordat de olie hier zijn werking heeft kan er verandering optreden in onder andere de bloeddruk, hartslag, hormoonhuishouding en spijsvertering (Busch et al., 2017; Rijpkema, 2024).

4 Wanneer wordt het toegepast?

Essentiële oliën kunnen in principe altijd toegepast worden. Wel dient er rekening gehouden te worden met verschillende contra-indicaties afhankelijk van de reden van toepassen en de doelgroep. Denk aan baby's, kinderen en zwangeren

waar vaak lager gedoseerd dient te worden en waarbij sommige oliën niet geschikt zijn. Ook bij de oncologische patiënt dient er rekening gehouden te worden met persoonlijke voorkeuren, allergieën, lichamelijke veranderingen zoals geurverandering en soort behandeling zoals verschillende soorten chemotherapie. Het is daarom van groot belang dat de zorg met essentiële oliën in een zorginstelling afgestemd wordt op de zorgvrager en dat er altijd professionele begeleiding geboden wordt door een deskundige waarbij het noodzakelijk is dat er een duidelijke werkinstructie gemaakt wordt voor alle medewerkers (Kerkhof, 2020).

5 Hoe draagt aromazorg bij aan de medische behandeling?

Een opname of behandeling in een ziekenhuis brengt veel stress met zich mee. Met behulp van essentiële olie kan de patiënt zich rustiger voelen en het ziekenhuisbezoek en het behandelingstraject draaglijker maken. Ook kunnen behandelingen of procedures makkelijker uitgevoerd worden als een patiënt zich rustig en kalm voelt. Daarnaast kan het gebruik van essentiële oliën verschillende lichamelijke klachten verzachten zoals pijn of misselijkheid waardoor er minder gebruik van medicatie nodig is. Tevens is een ander voordeel dat veel oliën antiseptisch zijn waar vooral patiënten met een verminderde weerstand veel baat bij kunnen hebben.

Ook voor zorgverleners zitten er voordelen aan het gebruik van oliën. Zo kunnen bepaalde oliën nare geuren maskeren en kunnen bepaalde geuren afdelingen of ziekenhuisgangen prettiger laten ruiken. Ook kijkend naar het toedienen van oliën zijn er voordelen voor de zorgverlener. Als er bijvoorbeeld oliën worden gebruikt bij een massage is de geur niet alleen prettig voor de zorgvrager maar ook voor de zorgverlener. Daardoor kan het effect van de geur voor meer werkplezier zorgen en zorgen voor het gevoel van écht zorgen voor iemand wat vaak waardevol is voor zorgverleners (www.stichtingaromatherapie.nl).

6 Wat is de (wetenschappelijke) onderbouwing?

Wetenschappelijke studies van het gebruik van essentiële oliën laten verschillende uitkomsten zien. Zo zijn er verschillende onderzoeken geweest die het effect van bijvoorbeeld het gebruik van lavendelolie op de slaapkwaliteit hebben gemeten. Hierbij tonen een aantal studies een significante verbetering aan, terwijl andere studies bijna geen

CASUS MISSELIJKHEID

"Een 56-jarige vrouw werd opgenomen in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis met aanhoudende misselijkheidsklachten na chemotherapie bij een gemetastaseerd coloncarcinoom. Mevrouw was wat zwak en futloos, doordat het eten moeizaam ging. De misselijkheid was de gehele dag aanwezig en werd erger bij het arriveren van de maaltijden. Mevrouw gaf aan niet blij te zijn met de vele medicatie die ze kreeg voor de misselijkheid. Mevrouw stond open voor het gebruik van essentiële oliën. De olie welke werd aangeboden was een combinatie van gember, pepermunt en lavendel. Mevrouw vond de geur meteen al heel lekker ruiken. Ze kreeg rond de maaltijden en voor de nacht vier keer per dag twee druppeltjes olie op een watje aangeboden welke op het nachtkastje werd gezet. Mevrouw merkte direct resultaat waarbij ze aangaf dat de piek van de misselijkheid af was. Na één dag gebruik van de olie wilde mevrouw de metoclopramide overslaan. Ze had een weerstand tegen het slikken van medicatie en wilde graag zonder proberen. Tot haar eigen verbazing bleef de misselijkheid onderdrukt met enkel en alleen de essentiële olie. Een heel mooi resultaat dus! Maar het meest waardevolle was dat mevrouw aangaf het bijzonder te vinden dat er met haar meegedacht werd en er echt naar haar geluisterd werd toen ze aangaf niet zoveel medicatie te willen gebruiken. Door deze simpele vorm van zorg voelde mevrouw zich dus echt gezien en gehoord. Hoeveel mooier kan je werk worden?!"

Lonneke van Vugt

verschil laten zien. Ook zijn er *systematic reviews* en meta-analyses verricht waarbij meerdere studies het positieve effect van essentiële oliën aantonen op het gebied van vermoeidheid, misselijkheid, braken, slaapproblemen, angst, depressie en kwaliteit van leven. Echter werd er minder effect gezien op pijn bij de oncologische patiënt (Pallialine, 2023).

7 Wat kun je als oncologieverpleegkundige/verpleegkundig specialist doen/ adviseren?

Ondanks dat de wetenschap tegenstrijdigheden laat zien in de effecten van essentiële oliën laat de praktijk wel degelijk de positieve effecten zien. Zoals het onderzoek naar lavendel bij slaapproblemen. In het ziekenhuis wordt ook gezien dat lavendel een betere nachtrust kan geven. En een combinatie-olie met onder andere gember en pepermunt laat zien dat de misselijkheid afneemt, zelfs zoveel dan sommige patiënten geen anti-emetica meer



CASUS EETLUST

"Een jongeman van 45 jaar met coloncarcinoom, had ten gevolge van alle behandelingen met chemotherapie totaal geen eetlust meer. Omdat meneer al weken niet meer kon eten had hij veel gewichtsverlies en was gedwongen gevoed te worden met sondevoeding. Op verzoek van de stomaverpleegkundige in het Zuyderland Medisch Centrum werd ik gevraagd mee te denken over de mogelijkheden binnen de complementaire zorg om ondersteuning kon bieden.

Na overleg met meneer heb ik op proef een geurstickje aangeboden met hierin een mix van verschillende essentiële oliën welke misselijkheid-verlagend werken. Meneer ervaarde de geur als prettig en wilde dit graag een kans geven. Na twee weken bleek dat meneer bij het gebruik van het geurstickje zoveel baat had dat hij opnieuw eetlust begon te krijgen en weer in staat was om zelf te eten. Meneer was erg dankbaar met deze zorg. Zo had het toepassen van deze natuurlijke interventie onverwacht een positief effect op het comfort van meneer."

Simone Triebels

gebruiken. Patiënten geven ook vaak terug dat het erg gewaardeerd wordt dat er ook op andere manieren zorg geleverd wordt in plaats van alleen maar extra medicatie tegen de misselijkheid.

Indien verpleegkundigen interesse hebben in het toepassen van essentiële oliën, is het raadzaam hier een cursus voor te volgen. Met een (korte) basis cursus kunnen verpleegkundigen al een mooie start maken op de afdeling. Met een aantal basisoliën kun je al veel verlichting geven, denk bijvoorbeeld aan lavendel-, sinaasappel- en pepermuntolie. Mocht het wenselijk zijn om essentiële oliën in te zetten voor specifiekere problemen, is het verstandig om een aromatherapeut te raadplegen.

De literatuurlijst staat vermeld op pagina 50.