



een vrije  
zorgkeuze



# Keuzehulp Complementaire Zorg

# Complementaire zorg in Nederland

## Wat is het?

Complementaire zorg kan aanvullend zijn aan de reguliere zorg. Het gaat uit van een holistische benadering en bekijkt de mens en diens klacht in relatie tot lichamelijke, mentale, sociale en spirituele behoeften.

Er zijn ± 9.000 complementaire zorgverleners aangesloten bij RBCZ.



## Bij wie kun je terecht?

Complementaire zorg wordt gegeven door op hbo-niveau geschoolde professionals, die zijn aangesloten bij een beroepsorganisatie. Daarnaast zijn ze ingeschreven bij het kwaliteitsregister RBCZ.



## Welke therapieën?

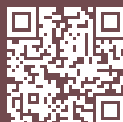
Er zijn verschillende complementaire therapieën; sommige meer gericht op lichamelijke klachten, sommige meer op mentale klachten. Er kunnen door therapeuten een combinatie van technieken gebruikt worden. De mate van evidence verschilt per therapie/klacht. Belangrijk is 'de klik' tussen cliënt en zorgverlener.



# Complementaire zorg in Nederland

## Hoe vind ik een betrouwbare behandelaar?

RBCZ is een kwaliteitsregister voor complementaire zorgverleners, waar een behandelaar naar keuze van therapie en in de buurt gevonden kan worden:



De meeste complementaire therapieën worden (gedeeltelijk) vergoed uit de aanvullende verzekering.



De keuze voor complementaire zorg sluit aan bij:

- Preventie: van ziekte en zorg voor gezondheid en gedrag
- Leefstijl: stressreductie en bewustwording
- Positieve gezondheid: hele mens
- Samen beslissen: eigen regie



# Keuzehulp voor het kiezen van de juiste therapie

**In deze keuzehulp vind je voor veel voorkomende en soms moeilijk te behandelen klachten suggesties voor complementaire behandelopties op basis van de best beschikbare evidence. Het is vooral bedoeld als start voor een gesprek over complementaire zorg.**

De Keuzehulp is het resultaat van de COCOZ Proeftuinen, waarin reguliere en complementaire zorgverleners samen hebben nagedacht over betere communicatie (2023).

De aanbeveling voor de therapieën is tot stand gekomen met de Strength of Recommendation Taxonomy (SORT) methode.

## Waarvoor?

Voor onderstaande klachten is in een samenwerking tussen reguliere en complementaire zorgverleners voor een aantal complementaire therapieën gezocht naar evidence:

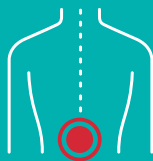
- Depressieve klachten
- Chronische vermoeidheid
- Pijnklachten (rug/nek/schouder)
- Buikklasten (IBS)
- ALK/SOLK
- Burn-out



**Meer weten over het COCOZ-project en de SORT-analyse?**

Check dan de QR-code.

# Pijnklachten lage rug



Pijn in de onderrug komt vaak voor. Niet altijd wordt een duidelijke oorzaak gevonden en de pijn kan lang blijven aanhouden. Uit proeftuinsessies is lage rugpijn als indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode voor verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

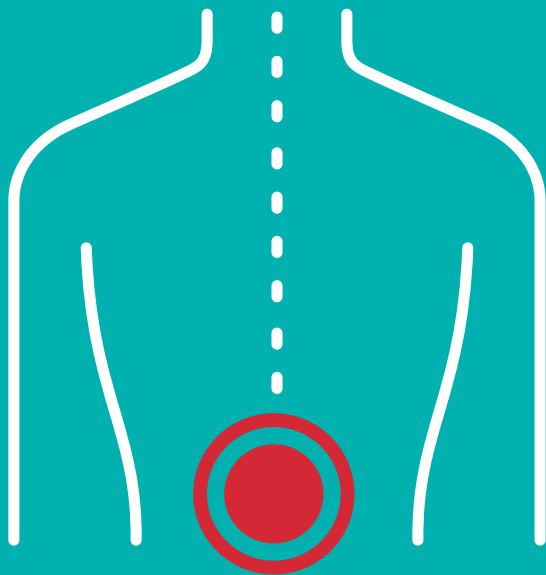
Scan de QR-code  
op deze kaart voor  
de uitkomsten van  
de SORT-analyse  
voor lage rugpijn:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Pijnklachten lage rug**



# Depressieve klachten

Depressieve klachten komen veel voor en zijn meestal tijdelijk. Wanneer depressieve klachten langer aanhouden, kan geestelijke en/of lichamelijke ondersteuning helpen. Uit proeftuinsessies zijn depressieve klachten als indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode voor verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

Scan de QR-code op deze kaart voor de uitkomsten van de SORT-analyse voor depressieve klachten:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Depressieve klachten**





# Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK/SOLK)

Soms is geen duidelijke oorzaak voor lichamelijke klachten te vinden of waarom klachten zo hevig zijn. Bij aanhoudende lichamelijke klachten kan geestelijke en/of lichamelijke ondersteuning helpen. Uit proeftuinsessies zijn aanhoudende lichamelijke klachten als indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode voor verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

Scan de QR-code  
op deze kaart voor  
de uitkomsten van  
de SORT-analyse  
voor aanhoudende  
lichamelijke klachten:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Aanhoudende  
lichamelijke klachten**

# Prikkelbare darmsyndroom (PDS)



Het prikkelbare darmsyndroom komt veel voor. Klachten kunnen erger worden door stress of spanning. Bij het prikkelbare darmsyndroom kan geestelijke en/of lichamelijke ondersteuning helpen. Uit proeftuinessessies is deze indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode voor verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

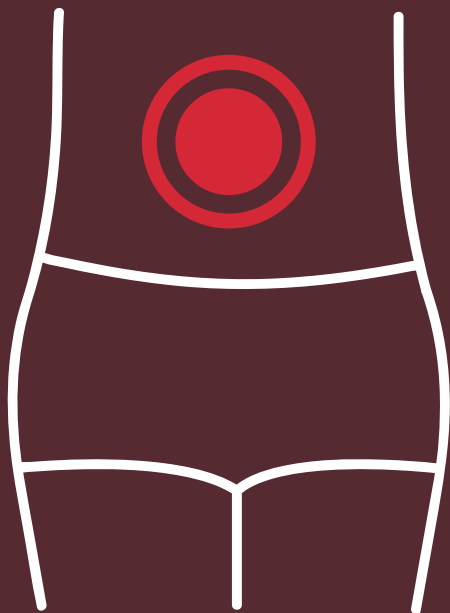
Scan de QR-code  
op deze kaart voor  
de uitkomsten van  
de SORT-analyse  
voor het prikkelbaar  
darmsyndroom:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Prikkelbare  
darmsyndroom**



# Burn-out

Een burn-out is langdurig. Bij een burn-out is geestelijke en/of lichamelijke ondersteuning meestal nodig. Uit proeftuinsessies is burn-out als indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode voor verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

Scan de QR-code op deze kaart voor de uitkomsten van de SORT-analyse voor burn-out:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Burn-out**



# Chronische vermoeidheid

Over de oorzaak van chronische vermoeidheid is nog weinig bekend. Bij chronische vermoeidheid kan geestelijke en/of lichamelijke ondersteuning helpen maar soms ook niet. Uit proeftuinsessies is chronische vermoeidheid als indicatie gekomen waarbij reguliere en complementaire zorgverleners overeenstemming hebben bereikt voor een mogelijke samenwerking.

Het Louis Bolk Instituut heeft voor deze indicatie wetenschappelijk onderbouwing in kaart gebracht volgens de SORT methode van verschillende complementaire therapieën. De afkorting SORT staat voor 'Strength of Recommendations Taxonomy'.

Scan de QR-code op deze kaart voor de uitkomsten van de SORT-analyse voor chronische vermoeidheid:



*Alleen bedoeld voor gebruik bij 1-op-1 advies. Alleen te gebruiken door zorgverleners, niet bestemd om verder te verspreiden naar consumenten/patiënten.*

Alle informatie die RBCZ via deze zorgwijzer verspreidt is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze zorgwijzer kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. RBCZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor directe dan wel indirecte schade voortvloeiend uit of verband houdend met onjuiste of onvolledige informatie, gebruik van deze website, storingen of anderszins. RBCZ is niet verantwoordelijk voor medische keuzes die op basis van de informatie in deze zorgwijzer worden gemaakt.

Deze zorgwijzer is gemaakt in samenwerking met het Louis Bolk Instituut.



**Chronische  
vermoeidheid**



# Ethisch raamwerk voor besluitvorming

Dit ethisch raamwerk is bedoeld om samen met de patiënt een veilige en verantwoorde keuze voor een complementaire behandelwijze te maken. Het is gebaseerd op twee criteria: **veiligheid en effectiviteit** (Cohen&Kemper 2005) en op de '3 goede vragen' vanuit de patiënt:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn hiervan de voor- en nadelen?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Is een interventie:

- Effectief en veilig: aanraden
- Effectief maar niet veilig: evt. aanraden en goed monitoren
- Niet effectief (geen of matige kwaliteit studies of bewezen niet-effectief) maar wel veilig: toestaan
- Niet-effectief en niet veilig: afraden

	<b>Werk</b>	<b>Werk misschien</b>
<b>Veilig</b>	<b>aanraden</b>	<b>toestaan</b>
<b>Niet-veilig</b>	<b>controleren, bewaken</b>	<b>sterk afraden</b>



Sparrenheuvel 10 | Gebouw A | 3708 JE Zeist  
030 - 4100649 | [info@rbcz.nu](mailto:info@rbcz.nu)

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