

# Chirurg Karlien Bongers: 'Integrative Medicine focust maar op gezondheid'

Chirurg Karlien Bongers hoopt dat de beroepsvereniging voor reflexzonetherapeuten de handen ineenslaat en bewijs levert dat reflexzonetherapie veilig en effectief is. Dan kan de therapie worden toegevoegd aan de complementaire behandelingen die behoren tot Integrative Medicine. Van de werking is ze overtuigd.

Tekst: Hester Zitvast Foto's: Iris Spaink



## Wat hebt u met reflexzonetherapie?

"Ik ben ergens rond 1989 vanuit persoonlijke interesse de opleiding begonnen, maar heb er geen examen in gedaan omdat het niveau mij destijds wat tegenviel. Voeten hebben echter altijd mijn aandacht gehouden, hoewel ik er professioneel niets mee doe omdat ik niet gekwalificeerd ben."

## Maar wat hebt u nu, als chirurg met oncologie als aandachtsgebied, met de therapie?

"Ik zie dat het veel kan betekenen voor oncologische patiënten. Er zijn her in der prachtige initiatieven van de grond gekomen waarbij reflexzonetherapie wordt toegepast tijdens hun dagbehandeling. De resultaten zijn enorm positief. Maar helaas is er onvoldoende onderzoek naar gedaan, waardoor het niet *evidence based* is en ik, als pleitbezorger van Integrative Medicine, niet van de kansel kan roepen dat het moet worden ingezet. Toch ben ik overtuigd van de werking. En zolang reflexzonetherapie positief langs het zogenaamde 'ethisch raam-

werk' kan worden gehouden, moeten we het gebruiken. Het 'ethisch raamwerk' is een schema waarin we behandelingen aanbevelen, die veilig en bewezen effectief zijn. Behandelingen die niet veilig en bewezen niet effectief zijn, raden we af. Behandelingen die veilig zijn, maar niet bewezen effectief kun je tolereren. En behandelingen die niet veilig zijn, maar wel bewezen effectief, monitoren we."

## U bent in Nederland een van de grondleggers van Integrative Medicine en je hebt er zelfs een boek over geschreven. Wat is Integrative Medicine?

"Integrative Medicine biedt een andere visie op zorg; het gaat over een paradigmaverschuiving. We hebben nu in Nederland feitelijk geen gezondheidszorg, maar een ziekenzorg. We zijn alleen maar gefocust op ziekte en zorgen dat mensen beter worden. Integrative Medicine richt zich op gezondheid en behoud van die gezondheid. Het maakt gebruik van alle beschikbare en bewezen therapieën die de gezondheid bevorderen. Het gaat over gezondheid en welbevinden. Je kunt je bijvoorbeeld ook goed voelen als je ziek bent. We weten bijvoorbeeld dat vrouwen die het traject van borstkanker goed hebben doorlopen, na tien jaar gelukkiger zijn dan vrouwen die het niet hebben meegeemaakt. Ze waarderen het leven anders. We hebben gezondheid en mogelijkheden bij Integrative Medicine ingedeeld in vier pijlers: een gelijkwaardige rol tussen zorgvrager en zorgverlener, aandacht voor preventie en leefstijlinterventies, gebruik van evidence based behandelingen en werken in een helende omgeving. Overigens spreek ik bij evidence based niet van alternatieve behandelingen, maar van complementaire behandelingen. Alternatief is 'in plaats van', en bij Integrative Medicine gaat het om 'aanvullend!'"

## Maar wel alleen evidence based complementaire behandelingen?

"Ja. We raden behandelingen alleen maar aan als het ook echt bewezen effectief is. En dan kom je ook uit bij

# ust niet op ziekte,

reflexzonetherapie: dat is niet bewezen effectief, maar ik in de praktijk wel dat het positief werkt. Ik zou zo graag zien dat daar onderzoek naar komt, maar dat is niet aan mij. Het zou goed zijn als de beroepsgroep daarmee aan de slag gaat.”

## Waarom zijn die complementaire behandelingen zo belangrijk?

“Omdat je het met de reguliere gezondheidszorg alleen niet altijd redt. Ik stond eens aan de operatietafel met een co-assistent, die zei niet zo te geloven in complementaire of alternatieve behandelingen. Dus ik vroeg hem of hij wel geloofde in chirurgie. ‘Natuurlijk’, was zijn antwoord. En toen vroeg ik: ‘Ook voor hoofdpijn?’ ‘Oh nee...’ moest hij toen bekennen. Het gaat als je het over behandelingen hebt niet alleen over de vraag ‘is het regulier of complementair’, maar ook over de aandoening. Als je een blindedarmontsteking hebt, kun je 87 kruidenmengsels maken, maar dan is chirurgie echt de meest geschikte behandeling. Maar voor je die operatiekamer ingaat, kun je wel met visualisatietechnieken of geurgebruik rustiger worden en na afloop minder pijnstillers nodig hebben.”

## Wat is uw verwachting ten aanzien van voetreflexzonetherapie en Integrative Medicine?

“Ik verwacht dat we die in de toekomst op kunnen nemen in het rijtje met aan te raden behandelingen. We weten dat er bij massage oxytocine vrijkomt, dat pijnstillend, rustgevend en ontspannend is. Alleen daarvan kun je dus al verwachten dat het effect heeft. Bovendien maakt reflexzonetherapie gebruik van dezelfde punten als bij acupunctuur, waarvan ook voor verschillende aandoeningen is bewezen dat het werkt. Maar er moet wel goed onderzoek naar worden gedaan.”

## Is het een kwestie van geld dat daar nog geen onderzoek naar is gedaan?

“Ik denk dat het met geld en aandacht te maken heeft. De mensen die reflexzonetherapie bedrijven zijn over het algemeen hbo'ers en dus niet geschoold in wetenschappelijk onderzoek. Bovendien: wat is er financieel mee te

winnen? Economisch is er geen grote partij voor wie het interessant is, of het zou de overheid moeten zijn. Het – zeer bedreven – Louis Bolk Instituut doet momenteel onderzoek naar een aantal complementaire behandelingen, en zou ook voor reflexzonetherapie onderzoek kunnen doen. Maar dat kost inderdaad wel geld.”

## Hoe zou dat geld gegenereerd kunnen worden?

“Hoe je dat doet vanuit de doelgroep is een beetje de vraag. Ik zou zelf zeggen: ga privégeden zoeken vanuit de beroepsvereniging. In de beroepsvereniging zitten allemaal enorm gemotiveerde mensen, die in deze vast iets kunnen betekenen als ze de krachten bundelen.”

## Waarom moet het per se bewezen zijn eigenlijk?

“Niks moet. Maar als je het op grote schaal wilt inzetten binnen de reguliere zorg, dan zul je je moeten houden aan de regels die daarvoor zijn opgesteld. En binnen de reguliere zorg geldt nou eenmaal dat evidence based het stokpaardje is. Het is belangrijk te weten of het werkt, wanneer of bij wat het werkt en of het veilig is.”

## Hoe staat volgens u de reguliere zorg tegenover Integrative Medicine?

“Onbekend maakt onbemind. Er is veel angst en weerstand, maar we zien heel langzaam een kentering. Er is al in verschillende ziekenhuizen aandacht voor en ook steeds meer huisartsen pakken het op. We lopen in Nederland behoorlijk achter op de VS, waar ieder zichzelf respecterend instituut een afdeling Integrative Medicine heeft. Het heeft daar dertig jaar geduurd voor ze tot dit punt gekomen zijn en bij ons is het begrip pas in 2003 geïntroduceerd. Als ik de verandering van toen naar nu zie, hebben we stappen gemaakt, maar we zijn er nog lang niet. Het is jammer dat onze politiek nog niet volledig doordrongen is van het feit dat Integrative Medicine uiteindelijk goedkoper is; dat is onderzocht én bewezen. Als mensen hun eigen zelfhelend vermogen aanspreken, zullen ze minder gebruik maken van ziekenzorg.”



### Welke complementaire behandelingen zijn naast acupunctuur evidence based?

“Aromazorg. Dat geur ons beïnvloedt is onomstotelijk bewezen. Maar welke geuren helpen nu waarvoor? Daar is onderzoek naar gedaan. Zo is bewezen dat aromazorg bij te vroeg geboren baby's van invloed is op de periodes van ademhalingstilstand. Een studie naar lavendel-aromazorg toonde bijvoorbeeld een vermindering van postoperatieve pijn. Bergamot helpt weer om beter te slapen. Massage is evidence based effectief bij spierpijn, gewrichtspijn, angstreductie bij bevallingen, brandwondenpatiënten, CVA, etc. En mindfulness is voor een scala aan aandoeningen veilig en effectief.”

### Kan de beroepsvereniging op uw steun rekenen als ze de stap naar Integrative Medicine willen maken?

“Absoluut! Ik ben zeker bereid de wegen te helpen vinden en heb goede hoop dat het ook gaat lukken. Enkele reflexzonetherapeuten hebben op de oncologieafdeling van een ziekenhuis de voeten van patiënten gemasseerd en dat gaf een enorm hoge patiënttevredenheid. Dat soort initiatieven moeten worden doorgezet, dan komen we er wel!” ■

### Tip van Karlien: netwerk!

Karliën Bongers: “Artsen verwijzen naar mensen die ze kennen en die ze op persoonlijk vlak mogen. Als u dus graag als reflexzonetherapeut in een ziekenhuis aan de slag wilt, zult u moeten netwerken. Spreek de taal die in de reguliere geneeskunde wordt gebruikt en probeer niet te zweverig over te komen. U zult zelf de inspanning moeten maken om een brug te slaan. Neem contact op met een ziekenhuis en ga het gesprek aan. En misschien moet u uw dienst eerst onbetaald verrichten, maar dat is wel een investering. Blijf dat sowieso niet tot in lengte der dagen doen! U hebt een vak geleerd waarvoor je betaald hoort te krijgen.”

### Over Karlien Bongers

Chirurg Karlien Bongers runt de Adviespraktijk Borstkanker en wordt geïnspireerd door het gedachtegoed van Integrative Medicine. Ze schrijft, twittert en geeft colleges aan medische studenten over IM en spreekt op (inter)nationale congressen en symposia voor diverse beroepsgroepen en patiëntenverenigingen. Samen met Astrid van Koppen schreef ze het eerste Nederlandstalige boek over IM: *Integrative Medicine, zorg voor gezondheid en geluk*. Dat verscheen in september 2011 bij de Arbeiderspers. Meer informatie: [www.adviespraktijkborstkanker.nl](http://www.adviespraktijkborstkanker.nl).

### Recente studie toont aan: voetreflexologie werkt!

In een recente studie die gesponsord werd door het Amerikaanse National Cancer Institute onderzocht men of voetreflexologie het beter deed dan een gewone voetmassage bij vrouwen in een gevorderd stadium van borstkanker die chemotherapie of hormoontherapie kregen. De vrouwen werden verdeeld in drie groepen: een groep die voetreflexologie kreeg, een groep die een gewone voetmassage kreeg en een placebogroep (alleen de standaardbehandeling). De vrouwen die voetreflexologie kregen, voelden zich na elf weken duidelijk beter. Ze waren minder kortademig en konden veel gemakkelijker hun dagelijkse taken uitvoeren, zoals zich aankleden, naar de winkel gaan en de trap op lopen.