

## OLIEKOMPRES

Het oliekompressetje\* bestaat uit:

- kompresdoek, 100% biologisch hydrofiel katoen
- polster, 100% biologisch katoenen fleece
- omslagdoek, 100% biologisch katoen
- veiligheidsspelden
- plastic zakje



Aanvullend heeft u een kruik nodig en olie die is voorgeschreven door de arts. Het soort olie dat het best geschikt is, hangt af van het probleem dat er speelt.

\* Het oliekompres van De Bakermat-Textielatelier is van 100% biologisch en GOTS gecertificeerd katoen. Het katoen is volledig biologisch om het zelfgenezend vermogen van het lichaam optimaal met de olie te ondersteunen.



## WERKWIJZE

### Voorbereiding

1. Neem de kompresdoek en sprenkel hierop de olie. De eerste maal 10 ml. Vóór elk gebruik sprenkel je er iets olie bij, maar steeds iets minder. Wanneer de doek verzadigd is met de olie, slechts enkele druppels.
2. Vouw de besprenkelde kompresdoek enkele malen op en doe deze in het plastic zakje.
3. Verwarm de kompresdoek in het zakje tussen een dubbelgevouwen warme kruik van 40 °C.
4. Wikkel de polster en omslagdoek er omheen. Na tien minuten is het op de juiste temperatuur. Het geheel moet aangenaam warm en niet heet aanvoelen.



### Aanleggen

5. Haal de kompresdoek uit het plastic zakje en leg het op de afgesproken plaats op de blote huid. Leg daarop het verwarmde polster.
6. Sla de verwarmde omslagdoek eromheen en zet deze vast met veiligheidsspelden. U kunt ook pleisters of tape gebruiken. Attentie: leg geen kruik op het oliekompres dit kan warmtestuwing of verbranding veroorzaken
7. Rust een half tot één uur met het kompres om. Wanneer je in slaap valt is het geen probleem om het kompres te laten zitten, zelfs niet voor een gehele nacht.

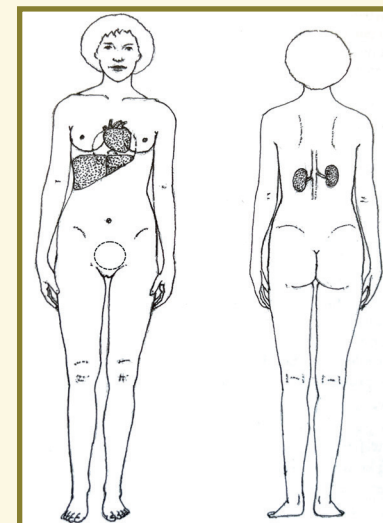
## Duur

De duur van de behandeling is vier tot zes weken en hangt af van hoe de klachten zich ontwikkelen. Begin met één tot twee behandelingen per dag en bouw dat - afhankelijk van het genezingsproces - geleidelijk af tot twee keer per week. Om het zelfgenezend effect tot lichamenlijk vermogen te maken raden we aan om de behandeling minimaal vier weken vol te houden, zelfs als de klachten zijn verdwenen.

## BEWAARADVIES

Bewaar gedurende de duur van de behandeling het polster en de omslagdoek op een droge plek, met daarbij de kompresdoek in het plastic zakje. U kunt de doeken zonder te wassen gedurende de hele behandeling gebruiken.

Alle materialen kunt u wassen op 60 °C. Tip: week het kompresdoek voor het wassen 24 uur in heet soda-water.



De ligging van hart, lever, zonnevlecht, blaas en nieren

## ASSORTIMENT



De Bakermat-Textielatelier heeft wikkel- en kompressetjes samengesteld in verschillende maten. Alle setjes bevatten een kompresdoek, polster, omslagdoek, plastic zakje en veiligheidsspelden. Er zijn setjes voor borst- en buikwikkels en setjes voor oliekompressen toepasbaar op verschillende plaatsen. Het babysetje (kamille)oliebuikompres bevat een extra polster en kompresdoek.

	afmeting kompresdoek*	afmeting omslagdoek	prijs (excl. verzendkosten)
<b>Oliewikkel rondom borst of buikgebied</b>			
Baby	0- 1 jaar 8 x 60 cm	13 x 65 cm	25,00 €/setje
Kleuter	2- 7 jaar 10 x 75 cm	14 x 90 cm	25,00 €/setje
Kind	8-12 jaar 10 x 85 cm	16 x 100 cm	25,00 €/setje
Volwassen S	16 x 110 cm	25 x 125 cm	40,00 €/setje
Volwassen M	20 x 125 cm	30 x 145 cm	40,00 €/setje
Volwassen L	20 x 140 cm	30 x 160 cm	40,00 €/setje

\*Lengte kompresdoek is omvang van borst plus 5 cm

### Oliekompres op bijvoorbeeld buik, lever of pijnplek

Kleuter	2- 7 jaar 10 x 15 cm	14 x 90 cm	20,00 €/setje
Kind	8-12 jaar 10 x 15 cm	16 x 100 cm	20,00 €/setje
Volwassen M	15 x 30 cm	30 x 145 cm	25,00 €/setje

### Kamilleoliebuikompres

Baby	0- 1 jaar 7 x 12 cm	13 x 65 cm	20,00 €/setje
------	---------------------	------------	---------------

### Zoogkompressen, dubbellaags (borstvoeding)

Vrouw	M	12 x 15 cm	7,50 €/2-stuks
Vrouw	L	14 x 18 cm	10,00 €/2-stuks

### Kwaliteit van de producten

De oliewikkel en oliekompres zijn gemaakt van 100% biologisch katoen. Het zoogkompres is gemaakt van 100% scheerwol. Al het materiaal is 100% GOTS gecertificeerd.

### Deze producten kunt u rechtstreeks bestellen bij:

De Bakermat-Textielatelier

✉ threse@kpnmail.nl



## MEER INFORMATIE

Op de instructievideo 'olieborstwikkel' wordt uitgelegd hoe de wikkel klaar te maken en aan te leggen. De video is te zien op: <https://www.plegan.nl/olie-borst-wikkel-olieapplicatie--94.html>. Let op: de werkwijze voor het oliekompres is dezelfde, alleen de plek van aanleggen verschilt.

Meer wikkelmogelijkheden en achtergrondinformatie kunt u vinden in het boek:

'Uitwendige therapieën, wikkels, kompressen, baden' door Ina Emous-van der Kooij e.a. (2009 - 2<sup>e</sup> druk), uitgeverij Christofoor. Momenteel wordt aan een herdruk gewerkt. Informatie hierover kunt vinden op [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl).

## VRAGEN

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure of over de behandeling, neem dan contact op met:

Verpleegkundige Mirjam Zonneveld  
BIG nr 6901 9546 730  
Therapeuticum Utrecht  
☎ 030 27 59 502  
✉ zonneveldm@kpnmail.nl

## OORSPRONG VAN DE THERAPIE

Het oliekompres is één van de uitwendige therapieën die is ontwikkeld door verpleegkundigen vanuit antroposofie. Deze therapie is goed in te zetten in de zelfzorg.



## OLIEKOMPRES



Werk aan je eigen genezingsproces door het zelfgenezend vermogen in je lichaam aan te spreken. Een kompres met specifieke olie op de juiste plek kan helpen.



Eucalyptus

### Versterking van een specifiek orgaan

De werking van een orgaan kan worden ondersteund met een oliekompres. Dit versterkt daarmee het algeheel welbevinden. Denk hierbij aan een leverkompres met duizendbladolie, kamilleoliekompres op de darmen, een gemberoliekompres op de nieren, of een eucalyptusoliekompres op de blaas

### Verlichting van pijn

Rugpijnen, reumatische pijnen, zenuwpijnen, menstratiepijn of pijn door obstipatie kunnen je uit de slaap houden en je belemmeren in het dagelijks leven. Een kompres met natuurlijke oliën kan dan verlichting brengen. Soms is door toepassing van het oliekompres reguliere medicatie minder of zelfs in het geheel niet meer nodig.