

# NNH

## Retningslinjer for utdanning i naturmedisinsk aromaterapi



©Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon

## Innhold

1	Naturterapeutisk allmennutdanning .....	6
1.1	Generelle fag/VEKS-fag –jfr. NNH Utdanningsdokument.....	7
1.2	Naturmedisinsk grunnutdanning, jfr. NNHs Utdannings-dokument.....	7
1.3	Naturvitenskapelige fag – grunnmedisin .....	7
2	Overordnet læringsutbytte.....	7
2.1	Kunnskapsmål .....	7
2.2	Ferdighetsmål .....	7
2.3	Generell kompetanse .....	7
3	Fagoversikt .....	8
3.1	Historie .....	8
3.2	Kontraindikasjoner og forsiktighetsregler ved behandling .....	9
3.3	Oljer og hydrolater – virkningsmekanisme og bruk .....	10
3.4	Massasje.....	12
3.5	Kunnskapstilfang fra andre relevante terapier .....	13
3.6	Klinisk praksis .....	13
3.7	Dokumentasjon og forskning.....	14
3.8	Studieomfang .....	15
4	Kurskontekst og struktur .....	16
4.1	Lærerkvalifikasjoner.....	16
4.2	Læringsstrategier og undervisningsmetoder.....	16
4.3	Eksamen/prøver .....	16
4.4	Sensararbeid, vitnemål og karakterskala .....	16
4.5	Nasjonale kunnskapsmålinger .....	16
4.6	Presentasjon av et studie.....	16
4.7	Praksisordninger .....	16
4.8	Fordypningsoppgave .....	16
4.9	Opptakskrav og realkompetanse.....	16
4.10	Faglig oppdatering/videreutdanning.....	16
4.11	Lokaliteter.....	17
4.12	Skolestruktur og studentpresentasjon .....	17
5	Tillegg .....	17
5.1	Overgangsordninger .....	17
5.2	Tittelbruk .....	17
5.3	Visjoner og mål .....	17
5.4	Godkjenning av utenlandske utdanninger .....	17
5.5	Individuell godkjenning.....	17
5.6	Vedlegg Generelle fag/VEKS-fag .....	17
5.7	Vedlegg.....	17

## **Forord**

Fagretningslinjene er utarbeidet med utgangspunkt i NNHs (Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon) siste gjeldende Utdanningsdokument og kvalitetssikringsprogram.

Læringsutbytteformuleringene er gjort med grunnlag i Nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk for livslang læring (NKR). Dokumentet er derfor en tilpassing i forhold til det som er krav innen fagskoler og høyere utdanning.

NNH håper at dokumentet skal føre til større bevissthet når det gjelder fagidentitet og bidra til høyere kompetansenivå og profesjonalisering. Fagretningslinjene i aromaterapi ligger til grunn for vurdering når det gjelder søknad om godkjenning av studieplaner i dette faget.

20. september 2019

Faggruppestyret i Naturmedisinsk aromaterapi (FSNAT)

Una Iversen-Ottne, Jeanette Førland, Ingebjørg Mortveit

Naturmedisinske aromaterapeuter MNNH

## Innledning

Aromaterapi er den terapeutiske bruken av eteriske oljer. Eteriske oljer er kjemiske (aromatiske) komponenter som finnes i plantenes ulike deler, og som dannes under fotosyntesen. De brukes for å forebygge, lindre og redusere fysiske og psykiske helseproblemer.

Aromaterapi tar først og fremst sikte på å styrke kroppens selvhelende krefter, og kan brukes både forebyggende og som behandling for ulike plager.

Den mest vanlige aromaterapibehandlingen er massasje. Men eteriske oljer kan også benyttes i kombinasjon med bad, kompresser, gurgling, oralt, inhalering, spray og i stikkpiller. Denne utvidede bruken av oljene var en av årsakene til at NNH i sin tid etablerte fagbenevnelsen Naturmedisinsk aromaterapi. Et slikt utvidet anvendelsesområde fordrer større kunnskaper om eteriske oljers kjemi og forsvarlig bruk av oljene.

Aromaterapiens historie begynner med de tidligste sivilisasjoner. Fra tidenes morgen, og i alle kulturer har menneskene brukt planter til medisinsk bruk. Aromatiske planter er beskrevet både i Bibelen, Koranen og i de indiske vedaene. I Kina finnes skrifter fra 2800 år f. Kr. (Keiser Shen Nungs urtebok) som beskriver hvordan plantemedisin tilberedes og brukes. Andre skrifter fra samme tid henviser til massasje. Etter sumerne og babylonerne, ca 1800 år f. Kr, er det også funnet skrifter som beskriver flere medisinske planter. Egypterne brukte aromatiske planter i stor utstrekning, og dette er det første sted det beviselig ble brukt eteriske oljer. I balsameringskunsten var det en utstrakt bruk av eteriske oljer for å desinfisere og bevare huden.

Araberen Avicenna sies å ha gjenoppdaget destillasjonskunsten for å utvinne de eteriske oljene rundt år 1000 e.Kr.

Legekunstens far, grekeren Hippokrates skal ha sagt: ” Et daglig bad med aromatiske urter og en velluktende massasje er veien til en god helse”.

I middelalderen gikk massasje i glemmeboka i Vest-Europa, kanskje på grunn av kirkens kroppsfornektende innflytelse. I klostrene var det imidlertid urtehager, og munkene hadde stor kunnskap om legeplanter.

Gjennom hele middelalderen og fram til 1800-tallet ble det brukt eteriske oljer i sykdomsbehandling. I 1887 ble det i Frankrike bevist at eteriske oljer lett dreper mikroorganismer. Men med den moderne medisin og kjemis fremvekst gikk mye av kunnskapen om eteriske oljer i glemmeboken.

Den moderne aromaterapiens far er Rene-Maurice Gattefossé. Han etablerte en stor destillasjonsindustri, og ble spesielt interessert i oljenes medisinske effekter. Han brukte eteriske oljer i behandling av soldater under 1.verdenskrig, og som desinfeksjon for å bekjempe spanskesyken årene etter. Gattefossé samarbeidet med leger, og eksperimentene hans førte til utvikling i behandling av hudlidelser.

## Retningslinjer for utdanning i naturmedisinsk aromaterapi

Jean Valnet var en fransk kirurg som i tillegg til å behandle soldater under 2.verdenskrig med eteriske oljer, også startet med undervisning for franske leger. Begge disse to har utgitt store mengder publikasjoner og forskningsresultater. I Frankrike er medisinsk aromaterapi (oralt bruk) utbredt blant leger.

Marguerite Maury hadde stor kunnskap om eteriske oljer. Massasje i kombinasjon med eteriske oljer hadde ikke vært brukt på 1000 år. Maury gjenoppdaget og utviklet aromaterapimassasjen på 50-60 tallet; en dyptvirkende, men mild og harmonisk massasje med et helhetlig perspektiv knyttet til helse.

## 1.1 Naturterapeutisk allmennutdanning

### Innledning

Naturmedisinsk allmennutdanning omhandler Generelle fag /VEKS-fag, naturmedisinsk grunnutdanning og naturvitenskapelige fag/grunnmedisin. Dette er fag alle NNH-godkjente terapeuter skal ha uavhengig av hvilket terapifag de velger å spesialisere seg i. Undervisningsinstitusjoner som ikke inkorporerer fag som er nevnt under Naturterapeutisk allmennutdanning i studiet, har plikt til å informere studentene om at dette er gjeldende krav til terapeutmedlemsskap i NNH. De plikter også til å hjelpe studentene med informasjon om hvor de eventuelt kan ta disse fagene.

### Generell målsetting

Jfr. NNHs Utdanningsdokument:

Utvikle terapeuter med:

- kunnskap om hovedprinsippene innen naturmedisin
- kunnskap om hva en kur som leder fram til bedre helse er
- kunnskap om helseforebygging med utgangspunkt i den naturmedisinske tradisjonen
- kunnskap om forskjellen mellom naturmedisinsk tenkning og det som synliggjør seg i den etablerte medisinen
- kunnskap om kritisk tenkning til både seg selv, sitt eget fag, etablerte sannheter og nyere forskning/kunnskap
- kjennskap til styrker og begrensninger ved ulike terapiformer
- ferdigheter i det å opprette og drive egen praksis som naturmedisinsk aromaterapeut.
- ferdigheter i det å nedtegne en anamnese og utføre relevante analyser for faget naturmedisinsk aromaterapi
- ferdigheter i det å utarbeide en behandlingsprotokoll for pasientbehandling ut fra anamnese, fagets teoretiske prinsipper, samt relevante analyser
- ferdigheter i å utføre en behandling basert på pasientens helsestatus
- ferdigheter til å kommunisere og samhandle med andre helsepersonellgrupper
- kompetanse til å drive en naturmedisinsk praksis i trå med etiske krav og retningslinjer, samt aktuelle lover og regler
- kompetanse i det å være både kritisk og konstruktiv i forhold til det å integrere naturmedisinsk aromaterapi med andre behandlingsmetoder
- kompetanse til å evaluere og reflektere over egne ferdigheter som terapeut
- kompetanse til å kunne bidra til utvikling av god naturmedisinsk praksis gjennom både diskusjoner og organisasjonsutvikling
- en høy etisk standard

## **1.2 Generelle fag/VEKS-fag –jfr. NNH Utdanningsdokument**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kapittel 1 punkt b.

## **1.3 Naturmedisinsk grunnutdanning, jfr. NNHs Utdannings-dokument**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kapittel 1 punkt c.

## **1.4 Naturvitenskapelige fag – grunnmedisin**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kapittel 1 punkt d.

## **2 Overordnet læringsutbytte**

Etter endt utdanning kan kandidaten arbeide som naturmedisinsk aromaterapeut og drive en naturmedisinsk praksis på en forsvarlig måte.

### **2.1 Kunnskapsmål**

Etter endt utdanning har kandidaten:

- kunnskap om teorien og behandlingsstrategiene som ligger til grunn for naturmedisinsk aromaterapi
- kunnskap om eventuelle interaksjoner mellom legemiddel og behandling
- kjennskap til helsevesenets oppbygning og oppgaver, og kjenner til de lover og forskrifter som regulerer en naturterapeuts virksomhet
- kjennskap til forskning og utviklingsarbeid, og på grunnlag av dette skape bevissthet om verdien av dokumentasjon og systematisk evalueringsarbeid

### **2.2 Ferdighetsmål**

Etter fullført utdanning kan kandidaten:

- oppta en anamnese/journalføring og basert på denne kunne velge behandlingsstrategi og utføre en forsvarlig behandling
- kommunisere med pasienten om hva vedkommende kan forvente av behandlingen
- anvende gode arbeidsteknikker som tar hensyn til både pasient og terapeut
- kommunisere og samhandle med andre helsepersonellgrupper på en konstruktiv måte

### **2.3 Generell kompetanse**

Etter fullført utdanning er kandidaten:

- faglig kvalifisert til å ta på seg det ansvaret som følger med det å være naturmedisinsk aromaterapeut

Videre kan kandidaten etter endt utdanning:

- drive en naturmedisinsk praksis i tråd med etiske krav og retningslinjer, samt aktuelle lover og regler
- utvise en etisk og akseptabel holdning i utøvelse av yrket som bygger på respekt og likeverd.

- være både kritisk og konstruktiv i forbindelse med det å intregere naturmedisinsk aromaterapi med andre behandlingsmetoder
- evaluere og reflektere over egne ferdigheter som terapeut, og ved behov sende pasienter videre til adekvat behandling
- gjennom diskusjoner og organisasjonsutvikling være med å bidra til utviklingen av god naturmedisinsk praksis
- kommunisere og samhandle med andre helsepersonellgrupper

## **3 Fagoversikt**

### **Innledning**

Innen de fleste fag vil det som regel være ulike retninger utover det som kan nevnes som felles fagidentitet. Slik er det også innenfor naturmedisinsk aromaterapi. Ulikhetene kan være knyttet til valg av eteriske oljer, vegetabiliske oljer og hydrolat, og i forhold til hvilken metode eller kombinasjon av metoder som brukes.

Fagretningslinjene er utgangspunktet for utarbeidelse av studieplaner for de ulike læreinstitusjonene. Kravet til individualisering av studieplaner er ivaretatt ved at fagemnene i kap 3 ikke er gradert i forhold til omfang, men skal likevel være med som en del av basisutdanningen i et slikt omfang at de ivaretar pasienttryggheten.

NNH ønsker med disse fagretningslinjene å sette en standard for yrkesrettet studie innen naturmedisinsk aromaterapi. Å ha selvstendig behandleransvar innebærer et stort ansvar både av faglig og etisk karakter. Pasienter skal kjenne seg trygge når de innleder et terapeutforhold med kandidater som er utdannet etter denne standarden.

### **3.1 Historie**

#### **Kunnskapsmål og ferdighetsmål**

Etter endt utdanning har kandidaten kunnskap om aromaterapiens historie, både globalt og nasjonalt.

Etter fullført utdanning kan kandidaten gjøre rede for utviklingstrekk relatert til ulike kulturer, og gjennom arbeidet til pionerene i faget.

#### Studieområde

- aromaterapi brukt i eldre kulturer
- aromaterapi i Norge og internasjonalt
- oversikt over forskjellige retninger/systemer
- internasjonale organisasjoner



- Pionerer innen aromaterapi:

Shen Nung

Huang Ti

Papyrus Elbers

Sumer/leirtavler

Hippokrates

Claudius Galenos

Avicenne

Paracelcius

Nicholas Culpepper

Carl von Linnè

Renè Maurice Gattefossè

Marguerite Maury

Andre

## **3.2 Kontraindikasjoner og forsiktighetsregler ved behandling**

### **Kunnskapsmål**

Etter endt utdanning har kandidaten:

- kunnskap om forhold og sykdomstilstander som krever spesiell forsiktighet, avvising eller videresendelse av pasienter til mer adekvat behandling
- kunnskap om hvordan innhente informasjon om evt interaksjoner mellom legemiddel og behandling

### **Ferdighetsmål**

Etter fullført utdanning kan kandidaten:

- observere og tolke behandlingsreaksjoner på en tilfredsstillende måte, samt journalføre disse
- kommunisere og samhandle med det etablerte helsevesenet

### Studieområde

Forsiktighet ved ulike forhold/sykdomstilstander:

- ødem/venøs stuvning
- betennelser og infeksjoner
- sår
- diabetes
- hjerte -og karlidelser
- psykiatriske tilstander
- implantat

- graviditet
- andre alvorlige tilstander
- medisinbruk og interaksjoner

### 3.3 Oljer og hydrolater – virkningsmekanisme og bruk

#### Kunnskapsmål

Etter endt utdanning har kandidaten:

- kunnskap om eteriske og vegetabiliske oljers, samt uttrekk og hydrolaters oppbygning og terapeutiske virkningsmekanisme på mennesket
- kunnskap om hvordan oljene skal kunne brukes optimalt i en individuelt tilpasset behandling
- kunnskap om de forskjellige eteriske oljenes egenskaper og klassifisering (CLP)
- kunnskap om hvordan lese et sikkerhetsdatablad, og forstå klassifiseringssystemet
- kunnskap om sammenhengen mellom klient, terapeutisk berøring og eteriske oljer i en behandlingssituasjon
- kunnskap om absorpsjon og utskillelse av eteriske oljer i kroppen
- kunnskap om eteriske oljers psykiske påvirkning
- kunnskap om hvordan eteriske oljer kan brukes i ulike behandlingsmetoder

#### Ferdighetsmål

Etter fullført utdanning kan kandidaten:

- anvende den faglige kunnskapen om de eteriske oljene, de vegetabiliske oljene, uttrekk og hydrolater i en terapeutisk sammenheng
- velge behandlingsmetode ut fra den enkelte eteriske oljes klassifisering
- velge optimal(e) aromaterapeutisk(e) behandlingsmetode(r)
- administrere en individuell oljeblanding tilpasset den enkelte kunde ut fra naturmedisinsk diagnosefunn
- gjøre rede for hvordan oljer og hydrolat skal kunne brukes optimalt i en individuelt tilpasset behandling
- kombinere ulike ingredienser og behandlingsmetoder for forskjellige tilstander for å få et optimalt resultat

## Studieområde

### **Eteriske oljer**

- botanikk, plantefamilie, latinsk navn
- funksjon i planten
- framstillingsmetoder
- kvalitet på eterisk olje
- eteriske oljers egenskaper, både terapeutiske og klassifikasjoner
- kjemi, flyktighetsgrad
- sikkerhetsdatablad
- klassifisering, blandingsforhold
- oppbevaring/holdbarhet

### **Oversikt over noen eteriske oljer (50 oljer gjennomgås, 30 skal kunne godt. (5.7.1)**

### **Baseoljer og uttrekk**

- botanikk, plantefamilie, latinsk navn
- framstillingsmetoder
- generelle egenskaper
- kjennetegn
- kjemi
- oppbevaring og holdbarhet

### **Oversikt over vegetabiliske oljer til pensum (5.7.2)**

### **Hydrolater**

- framstillingsmetode
- egenskaper
- bruksområder
- oppbevaring
- kjennskap til de mest anvedelige hydrolatene

### **Ulike bruksområder for oljer og/eller hydrolater**

- massasje
- inhalering
- gurgling
- kompresser/innpakninger
- bad (kroppsbad, fotbad, håndbad)
- oljeforstøver, spray
- tamponger
- stikkpiller
- oralt

### **3.4 Massasje**

#### **Kunnskapsmål**

Etter fullført utdanning har kandidaten:

- kjennskap til massasjens historie
- kunnskap om ulike massasjeteknikker som inngår i aromaterapimassasjen
- kunnskap om massasjens og berøringens effekt på kropp og sinn
- kunnskap om interaksjonen mellom massasje og eteriske oljer, samt baseoljer
- kunnskap om kontraindikasjoner og forsiktighetsregler

#### **Ferdighetsmål**

Etter fullført utdanning kan kandidaten :

- utføre aromaterapimassasjen på 90 minutter med god flyt og rytme
- vurdere intensitet og varighet av en behandling ut fra kundens behov og ønske, samt symptomer og tilstand
- lage en individuelt tilpasset oljeblanding for å få en forsterket effekt av massasjen
- vurdere om en annen aromaterapibehandling enn massasje vil være mer gunstig

#### Studieområde

- ulike massasjeteknikker som inngår i aromaterapimassasjen; bindevevsmassasje, svensk massasje, lymfedrenasje og akupressur
- massasje av de ulike kroppsdeler: rygg, bein, fot, armer, mage, nakke, hode, ansikt, øre
- individuelt tilpasset massasje: trykk, lengde på massasje, hvor skal det masseres
- Helheten i det å kunne kombinere massasje og oljer
- kunnskap om hvordan massasjen påvirker kropp og psyke
- kontraindikasjoner og forsiktighetsregler
- massasjens historie
- massasje som krever spesielle hensyn: gravide, baby/barn, eldre, mentale utfordringer og andre tilstander som krever spesielle hensyn

### **3.5 Kunnskapstilfang fra andre relevante terapier**

#### **Kunnskapsmål**

Etter fullført utdanning har kandidaten:

- kunnskap om relevante terapier både når det gjelder forklaringsmodeller og diagnostikk
- kunnskap om hvordan andre terapier kan være med på å utvide kunnskapsgrunnlaget innenfor naturmedisinsk aromaterapi

#### **Ferdighetsmål**

Etter fullført utdanning kan kandidaten:

- vurdere om pasienten trenger andre terapiformer
- utnytte annen kunnskap/forklaringsmodeller i diagnostisk og pedagogisk sammenheng

#### Studieområde

Andre terapiformer, beskrevet i Naturmedisinsk grunnutdanning.

### **3.6 Klinisk praksis**

#### **Kunnskapsmål**

Etter endt utdanning:

- har kandidaten kunnskap om ulike prinsipper og metoder for behandling, samt det å følge opp pasienter over et lengre tidsrom
- kan kandidaten utøve faget på en faglig og etisk forsvarlig måte, med gunstige og effektive arbeidsteknikker
- kan kandidaten drive en naturmedisinsk praksis i forhold til relevant lovverk, markedsføringstiltak og økonomiske vurderinger

#### Studieområde

- profesjonell framtrede- jfr NNHs Udanningsdokument kap 1 pkt b
- generelle fag/VEKS-fag
- vise respekt
- kommunikasjon og dialog
- empati
- profesjonell relasjonskompetanse
- journalføring/anamnese/personvern/GDPR
- hvordan ta vare på seg selv som terapeut

- arbeidsteknikker
  - arbeidsstilling
  - utstyr/redskap
  - ulike trykk/massasjeteknikker
  - arbeidsteknikker ved kroniske og akutte tilstander
- behandlingstid og intensitet
- opplevelse av smerte
- diagnostisk arbeid og symptomatologi
- behandlingsstrategier
- behandling av akutte og kroniske lidelser
- behandlingsreaksjoner
- oppstart og drift av praksis. Jfr. NNHs Utdanningsdokument kap 1 pkt. b
- markedsføring
- regnskap og økonomi
- utstysrbehov- lokalitet
- organisasjonskunnskap

### **Klinisk praksis under veiledning**

Klinisk praksis under veiledning skal skje med kompetent undervisningspersonell til stede, enten i skolens egne lokaler eller ute i annen praksis som skolen godkjenner. Jfr. Kap 3.7

#### Studieomfang

#### **Ekstern praksis**

Ekstern praksis er egendokumenterte pasientbehandlinger. Skolen skal evaluere og godkjenne innsendt dokumentasjon. Jfr. kap 3.7. Viser i denne sammenheng også til NNHs Utdanningsdokument kap. 3 pkt. g- Praksisordninger.

### **3.7 Dokumentasjon og forskning**

#### **Kunnskapsmål**

Etter fullført utdanning har kandidaten:

- kjennskap til kunnskapsbaser, relevante forskningsinstitusjoner og forskningsstudier om eteriske oljer/aromaterapi
- kjennskap til generelle vitenskapelige metoder/design

#### **Ferdighetsmål**

Etter fullført utdanning skal studenten ha tilegnet seg ferdigheter i:

- vite hvordan det er mulig å dokumentere og registrere resultat i egen praksis
- evaluering av egen praksis
- samhandling med profesjonelle aktører innen forskning og andre terapeuter
- kunne lese forskningsartikler med fokus på kildekritikk, pålitelighet og relevans
- skriving av egne fagartikler

### Studieområde

- oversikt over kunnskapsbaser og relevante forskningsinstitusjoner
- forskningsstudier om eteriske oljer og aromaterapi
- innsikt i hvordan dokumentere og registrere resultater i egen praksis
- lesing av forskningsartikler med fokus på kildekritikk, pålitelighet og relevans
- lære å skrive egne fagartikler

Denne emnebolken skal komplettere undervisningen i NNHs Utdanningsdokument kap.1 pkt.b Generelle fag/VEKS-fag.

### 3.8 Studieomfang

Fagemne	Undervisningstimer
Generelle fag/VEKS-fag	50 timer
Naturmedisinsk grunnutdanning	110 timer
Naturvitenskaplige fag/grunnmedisin	300 timer <sup>1</sup>
Naturmedisinsk aromaterapi	220 timer <sup>2</sup>
Klinisk massasje under veiledning, inkl journalføring /klinikkdrift	100 timer
<b>Totalt undervisningstimer</b>	<b>781 timer</b>
Ekstern praksis	37 timer
Fordypningsoppgave	50 timer
Selvstudie, inkl 20 dokumenterte behandlinger	859 timer
<b>Totalt studieomfang</b>	<b>1727 timer</b>

- 1) Eller tilsvarende 30 studiepoeng i høgskolesystemet
- 2) Naturmedisinsk aromaterapi: Forslag til timefordeling

Fagemne	Undervisningstimer
Aromaterapi og dens virkning, generelt	16 timer
Aromaterapiens historie	10 timer
Behandlingsmetoder	8 timer
Massasje, teori	8 timer
Psykoaromaterapi	10 timer
Hva er eteriske oljer(botanikk, framstilling)	12 timer
Eteriske oljers kjemi <sup>1</sup>	75 timer
Pensum eteriske oljer <sup>2</sup>	50 timer
Pensum hydrolater, baseoljer og uttrekk	15 timer
Sikkerhetsdatablad, kosmetikkforskriften, klassifiseringssystem	16 timer
<b>Sum</b>	<b>220 timer</b>

- 3) Ren kjemiundervisning, og ved gjennomgang av de ulike eteriske oljer.
- 4) Kjenne til/gjennomgå 50 oljer, fordypning 30 oljer.

### **3.8.1 Studielengde**

Ved bruk av andre pedagogiske metoder enn lærerstyrt undervisning, kan det gjøres unntak for nevnte timetall. I studieplaner må det i tilfelle gis en grundig forklaring hvordan dette er tenkt gjennomført.

Omfanget av egenstudietimer er vurdert ut fra at de fleste naturmedisinske utdanninger er deltidsstudier og må egenfinansieres. Dette betyr for de fleste studentene at fulltids- eller deltidsarbeid foregår ved siden av studiene.

Det er mulig å justere egentimestudiefaktoren, men en faktor over 2 er urealistisk i forhold til det som er nevnt ovenfor. Med en studieprogresjon på 50%, tilsier det totale studieomfanget en utdanningslengde på ca 3 år deltid eller 2 år fulltid for å oppnå modne, trygge og kompetente kandidater.

## **4 Kurskontekst og struktur**

### **4.1 Lærerkvalifikasjoner**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt a

### **4.2 Læringsstrategier og undervisningsmetoder**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap. 3 pkt. b

### **4.3 Eksamen/prøver**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap. 3 pkt. c

### **4.4 Sensorarbeid, vitnemål og karakterskala**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap. 3 pkt d

### **4.5 Nasjonale kunnskapsmålinger**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt e

### **4.6 Presentasjon av et studie**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt f

### **4.7 Praksisordninger**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt g

### **4.8 Fordypningsoppgave**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt h

### **4.9 Opptakskrav og realkompetanse**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt i

### **4.10 Faglig oppdatering/videreutdanning**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt j



#### **4.11 Lokalteter**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt k

#### **4.12 Skolestruktur og studentpresentasjon**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.3 pkt l

### **5 Tillegg**

#### **5.1 Overgangsordninger**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. a

#### **5.2 Tittelbruk**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. b

#### **5.3 Visjoner og mål**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. c

#### **5.4 Godkjenning av utenlandske utdanninger**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. d

#### **5.5 Individuell godkjenning**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. e

#### **5.6 Vedlegg Generelle fag/VEKS-fag**

Ingen tillegg til NNHs Utdanningsdokument kap.4 pkt. f

#### **5.7 Vedlegg (veiledende forslag)**

**5.7.1 Oversikt over de mest kjente eteriske oljene**

**5.7.2 Oversikt over vegetabiliske oljer**

**5.7.3 Oversikt over uttrekk**

**5.7.4 Oversikt over hydrolater**

**5.7.5 Forskrift om kosmetikk og kroppspleieprodukter, utdrag**

**5.7.6 Bibliografi**

Skolene har hovedansvar for å dele ut detaljert vitnemål eller kursbevis som beskriver emner og timetallet det er undervist i. Terapeuten har ansvar for å gjøre seg kjent med NNHs krav for å få godkjenning i forbundet, samt å holde seg faglig oppdatert utover grunnutdanningen. Kursbevis sendes NNH.

### 5.7.1 Et utvalg av eteriske oljer. Norsk og latinsk navn

Anis	Pimpinella anisum
Appelsin	Citrus aurantium amara/ C. sinensis)
Basilikum	Ocimum basilicum
Benzoin	Styrax benzoin
Bergamot	Citrus bergamia
Bjørk	Betula alba/lenta
Damiana	Turnera Aphrodisiaca
Dill	Anethum graveolens
Elemi	Canarium luzonicum
Einebær	Juniperus communis
Eukalyptus	Eucalyptus globulus /dives citriodora/radiata/smithii/ staigeriana
Evighetsblomst	Helichrysum angustifolium/Italicum
Fenikkel	Foeniculum Vulgare
Fiol	Viola odorata
Francincense	Boswellia Carterii
Fragonia	Taxandria/Agonis Fragrans
Furu	Pinus Sylvesteris
Galbanum	Ferula galbaniflua
Geranium	Pelargonium graveolens/P.odoratissimum
Gran	Picea abies(fjellgran)Abies Alba (edelgran)
Grapefrukt	Citrus paradisii
Gulrotfrø	Dancus carota
Gurkemeie	Curcuma longa
Ingefær	Zingiber officinalis

## Et utvalg av eteriske oljer. Norsk og latinsk navn

Isop	Hyssopus officinalis
Jasmin	Jasminium officinale
Jernurt	Lippia citriodora
Kajeput	Melaleuca cajeputi
Kamfer	Cinnamomum camphora
Kamille	Matricaria chamomilla/Anthemis nobilis
Kanel	Cinnamomum zeylanicum
Kanuka	Kunzea ericoides
Kardemomme	Cinnamomum cardamomum
Kanuka	Kunzea ericoides
Karve	Carum carvi
Koriander	Coriandrum sativum
Kubebafrø	Piper Cubeba
Kunzea	Kunzea Ambigua
Kvann	Angelica archangelica
Kyskhetstre	Vitex angus castus
Lavendel	Lavendula angustifolia,officinalis/latifolia/ stoechas / vera/spica
Lavandin	Lavendula x intermedia
Laurbær	Laurus nobilis
Legevendelrot	Valeriana officinalis
Lime	Citrus latifolia
Lindeblomst	Tilia Europaea
Løpstikke	Levisticum officinale
Mandarin	Citrus reticulate
Manuka	Leptospermum scoparium

## Et utvalg av eteriske oljer. Norsk og latinsk navn

May Chang	Litsea cubeba
Merian	Origanum majorana
Muskat	Myristica fragans
Muskatellsalvie	Salvia Sclerara
Myrra	Commiphora myrrha
Myrt	Myrtus communis
Nardus	Nardostachys jatamansi
Nellik	Eugenia caryophyllata
Neroli	Citrus aurantium/amara
Niaouli	Melaleuca quinquenervia/viridiflora
Oregano	Oreganum vulgare
Palmarosa	Cymbopogon martini
Patsjuli	Pogostemon cablin
Peppermynte	Mentha piperita
Persillefrø	Petroselinum sativum
Pistasjetre	Pistacia lenticus
Pomeransblad	Citrus aurantium amara
Ravensara	Ravensara aromatica
Rose	Rosa centifolia/rosa damascena
Rosentre	Aniba Roseadora
Rosmarin	Rosmarinus officinalis
Ryllik	Achillea millefolium
Salvie	Salvia officinalis
Sandeltre	Santalum album
Sar	Satureia hortensis/montana
Sedertre	Cedrus atlantica/ juniperus virginia

## Et utvalg av eteriske oljer. Norsk og latinsk navn

Sitron	Citrus limon
Sitronella	Cymbopogon nardus
Sitrongress	Cymbopogon citratus
Sitronmelisse	Melissa officinalis
Spisskummen	Cuminum cyminum
Sort pepper	Piper nigrum
Sypress	Cupressus sempervirens
Tagetes	Tagetes glandulifera
Tangerin	Citrus reticulata/ x tangerine
Tea tre	Melaleuca alternifolia
Timian	Thymus vulgaris
Vetivert	Vetivera zizanioides/andropogon muricatus
Ylang Ylang	Cananga odorata var genuina

### 5.7.2 Vegetabilske oljer. Norsk og latisk navn

Agurkurt	Borago officinalis
Aprikoskjerne	Prunus Armeniaca
Avokado	Persea Americana
Druekjerne	Vitis Vinifera
Ferskenkjerne	Prunus Persica
Hasselnøtt	Corylens avellana
Hvetekim	Triticum vulgare
Jojoba	Simmondsia hinesis
Kamelia	Camellia japonica
Kokos	Cocos Nucifera
Nattlys	Oenothera Biennis
Oliven	Olea Europaea
Solsikke	Helianthus Anuus
Soya	Soys Hispola
Tistel	Carthamus Tinctorius
Valnøtt	Juglans Regia
Bringebærfrø	Rubus Idaeus
Kukui	Aleurites Moluccana
Makadamia	Makadamia Alternifolia
Mandel, søt	Prunus Amygdalus
Nyperosekjerne	Rosa rubrigosa/R. Canina
Sesam	Sesamum Indicum
Tamanu	Calophyllum Inophyllum

### **5.7.3 Oljeuttrekk. Norsk og latinsk navn**

Gulrot	Daucus Carota
Johannesolje	Hyperperikum Perforatum
Centella	Centella Asiatica
Ringblomst	Calendula Officinalis
Monoï	Cocos nucifera/Gardenia Tahitensis

### 5.7.4 Hydrolater. Norsk og latinsk navn

Appelsinblomst/Neroli	Citrus aurantium
Cistus	Cistus ladaniferus
Einebær	Juniperus communis
Fragonia	Taxandria/Agonis Fragrans
Frankincense/olibanum	Taxandria/Agonis Fragrans
Furu	Pinus Sylvesteris
Geranium	Pelargonium graveolens/P.odoratissimum
Gran	Picea abies(fjellgran)Abies Alba (edelgran)
Immortelle	Helichrysum angustifolium/Italicum
Kamille, tysk og romersk	Matricara chamomilla/Anthemis nobilis
Kornblomst	Centaurea cyanus
Laurbærblad	Laurus nobilis
Lavendel	Lavendula angustifolia/officinalis/latifolia/stoechas/vera/spica
Muskatellsalvie	Salvia Sclerara
Myrt	Myrtus communis
Oregano	Oreganum vulgare
Peppermynnte	Mentha piperita
Rose	Rosa damascena
Rosmarin	Rosmarinus officinalis
Salvie	Salvia officinalis
Sitronmelisse	Melissa officinalis
Sibiredelgran	Abies sibirica
Sypress	Cupressus sempervirens
Timian	Thymus vulgaris
Trollhassel	hammamelis/witch hazel



## 5.7.5 Forskrift om kosmetikk og kroppspleieprodukter

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2013-04-08-391>

De viktigste punktene som en skal kjenne til :

Ansvarlig person	Artikkel 4 og 5
Merking	Artikkel 19
Sikkerhetsvurdering	Artikkel 10
Produktinformasjonsdokument	Artikkel 11
Begrensninger for stoffer oppført i vedleggene	Artikkel 14
Produktpåstander	Artikkel 20
Registrering av et produkt i CPNP	Artikkel 13

## 5.7.6 Bibliografi. Oppdatert 2018

FORFATTER	TITTEL	FORLAG	ISBN
Fosstvedt, Gry	Naturens Duftende Apotek	Grønndal/Dreyer 1998	ISBN 82022 15528
Curtis , Susan	Aromaterapi	Hilt & Hansteen 1998	ISBN 82-7413-457-5
Walters, Clare	Aromaterapi en illustrert håndbok	Kønemann 2001	ISBN 3-8290-6167-6
Battaglia, Salvatore	The Complete Guide to Aromatherapy	The International Center of Holistic Aromatherapy	ISBN 0-646-42896-9
Davis, Patricia	Aromatherapy an A-Z	Daniell 1999	ISBN 0-85207-295-3
Tisserand, Robert	The Art of Aromatherapy	Daniel 1987	ISBN 0-89281-0017
Price , Len & Shirley	Aromatherapy for Health Professionals	Churchill Livingstone 1999	ISBN 0-443-06210-2
Balz, Rodolphe	The Healing Power of Essential oils	Vedambooks 1999	ISBN 81-208-1612-9
Valnet ,Jean	The Practice of Aromatherapy	Daniel 1999	ISBN 0-84644-273-6
Gattefosse	Gattefosse`s Aromatherapy	Daniel 1993	ISBN0-85207-236-8
Maury , Marguerite	Marguerite Maury`s Guide to Aromatherapy	Daniel 1989	ISBN 0-85207-163-9
Ryman, Daniel	Aromatherapy	Piatkus 1991	ISBN 0-7499-1156-5
Arcier, Micheline	Aromatherapy	Hamlyn 1990	ISBN 0-600-56821-0
Lunny, Viviann	Aromaterapi for kropp og sjel	Boksenteret forlag 1997	ISBN 82-7683-152-4
Price, Shirley	Aromatherapy Workbook	Thorsons 1993	ISBN 07225-2645-8
Tisserand,Robert / Balacs,Tony	Essential oil Safety	Churchill Livingstone 1995	ISBN 0-443-05260-3
Penoel, Daniel & Rose	Natural home health care using e. oils.	Editions Osmobiose	ISBN 2909531-02-3
Worwood, Valerie Ann	The Fragrant Pharmacy	Bantam Books 1990	ISBN 0-553-40397-4
Lawless, Julia	Aromatherapy	Element 1997	ISBN 1-85230-986-5
Schnaubelt, Kurt	Advanced Aromatherapy	Healing Art Press 1998	ISBN 0-89281-743-7
Buckle, Jane	Clinical Aromatheraphy in Nursing	Arnold 1997	ISBN 0-340-63177-5
Schnaubelt, Kurt	Medical Aromatherapy, Healing with Essential Oils	Frog LTD 1998	ISBN 1-883319-69-2
Farrer-Halls, Gill	The Aromatherapy Bible	Godsfield	ISBN 1-84181-271-4
Lawless, Julia	Essential oil	Element 1995	ISBN 1-85230-721-8
Sellar, Wanda	The Directory of Essential pils	Daniel 2001	ISBN 0-85207-346-1
Caddy, Rosmary	Essential oils in Colour	Amberwood 2000	ISBN 1-899308-14-8

## Retningslinjer for utdanning i naturmedisinsk aromaterapi

<b>FORFATTER</b>	<b>TITTEL</b>	<b>FORLAG</b>	<b>ISBN</b>
Caddy, Rosmary	Aromatherapy the essential blending guide	Amberwood 2000	ISBN 1-899308-24-5
Williams, David G.	The Chemistri of Essential oils	Michelle Press 1996	ISBN 1-870228-12
Clark, Sue	Essential Chemistry For safe Aromatherapy	Churchill Livingstone	ISBN 0-443- 06485-7
Price, Len	Carrier Oils for Aromatherapy & massage	Riverhead 1999	ISBN 1-874353-02-6
Earle, Liz	Vital Oils	Vermillion 1991	ISBN 0-09-174974-3
Kusmirek, Jan	Liquid Sunshine	Floramicus	ISBN 0-9543295-0-3
Catty, Suzanne	Hydrosols. The next Aromatherapy	Healing Art Press 2001	ISBN 0-89281-946-4
Price, Len & Shirley	Understanding Hydrolats	Churchill Livingstone	ISBN 0443-07316-3
Rose, Jeanne	375 Essential oils and Hydrosols	Frog Ltd. 1999	ISBN 1-883319-89-7
Mojay, Gabriel	Aromaterapi for kropp og sjel	Paludan 1998	ISBN 87-7230-957-1
Davis, Patricia	Subtle Aromatherapy	Daniel 2000	ISBN 0-85207-227-9
Eidson, Deborah	Vibrational Healing	Frog Ltd 2000	ISBN 1-58394-031-6
Price, Shirley	Aromatherapy and your emotions	Thorsons 2000	ISBN 0-7225-3862-6
Chiazzari, Suzy	Colour Scents Healing with colour & aroma	Daniel 1998	ISBN 0-85207-316
Worwood, Valerie Ann	The Fragnant Heavens	Doubleday 1999	ISBN 0385-408994
Worwood, Valerie Ann	The Fragnant mind	Doublday 1995	ISBN 0385-405367
Lawless, Julia	Aromatherapy and the Mind	Thorsons 1994	ISBN 0-7225-2927-9
Price, Shirley & Penny	Aromatherapy for babies and children	Thorsons 1996	ISBN 0-7225-3107-9
Worwood, Valerie Ann	Aromatherapy for the Healthy child	New World Library	ISBN 1-57731-095-0
Tiran, Denise	Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth	Churchill Livingstone 2000	ISBN 0-443-06427
Grosjean, Nelly	Veterinary Aromatherapy	Daniel 1994	ISBN 0-85207-274-0
Bell, Kristen Leigh	Holistic Aromatherapy for Animals	Findhorn Press 2002	ISBN 1-899171-59-2
Øhrn, Anneli	Naturmedisin for dyr	Tiden 1998	ISBN 82-10-04313-7
Maxwell-Hudson, Clare	Massasje	Teknologisk Forlag 2000	ISBN 82-512-0571-9
Shen, Peijian	Massasje mot smerter	Gyldendal 1996	ISBN 82-05-24160-0
Bunkan/Schultz	Medisinsk massasje	Universitetsforlaget 1998	ISBN 82-00-42554-1
Walker, Peter	Babymassasje	Teknologisk Forlag -89	ISBN 82-512-0312-0

## Retningslinjer for utdanning i naturmedisinsk aromaterapi

<b>FORFATTER</b>	<b>TITTEL</b>	<b>FORLAG</b>	<b>ISBN</b>
MacDonald, Gayle	Medicine Hands, Massage Therapy for people with cancer	Findhorn Press	ISBN 1-899171-77-0
Fyrand, Ole	Det gåtefulle språket	Universitetsforlaget 1996	ISBN 82-00-41943-6
Fyrand, Ole	Berøring	Pantagruel Forlag 2002	ISBN 82-7900-140-9
Lamont, Karen	Den naturlige skjønnhetsguiden	Hjemmets Bokforlag 1993	ISBN 82-590-1087-9
Montague, Ashley Johnson, Scott A.	Touching Evidence-based Essential Oil Therapy: The Ultimate Guide to the Therapeutic and Clinical Application of Essential Oils	Harper 1986	ISBN 0-06-15535-3 ISBN 978-0- 9964139-0-9
Tryggestad, Kirsti F.	Aromaterapi Eteriske oljer Psykoaromaterapi		
Lovdata.no: CLP- forskriften	<a href="https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2012-06-16-622?q=clp">https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2012-06-16-622?q=clp</a>		