Medische hypnose

Patienteninformatie Anesthesiologie

Medische hypnose

Wat is medische hypnose?

Medische hypnose is een manier om uw lichaam te helpen ontspannen en beter om te gaan met pijn, stress of angst. Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Medische hypnose kan bijdragen aan ontspanning, comfort en het omgaan met pijn, stress of angst. Uw wordt met gerichte aandacht en diepe ontspanning begeleid. Tijdens hypnose richt u zich op iets rustgevends, zoals een prettige gedachte of een fijne plek. Hierdoor reageert uw lichaam kalm en natuurlijk. Bijvoorbeeld tijdens een behandeling of wanneer u behoefte heeft aan extra rust. U houdt hierbij altijd de controle en blijft bewust van uw omgeving. Het is een hulpmiddel dat uw eigen natuurlijke herstel ondersteunt. Het is een aanvulling op de gewone medische zorg.

Waar helpt medische hypnose bij?

- Tijdens medische behandelingen: voor extra rust, comfort en een ontspannen verloop van behandelingen, onderzoeken of ingrepen.
- Voor een vlot herstel: om een diepe staat van ontspanning te ervaren en het natuurlijk herstel van uw lichaam te ondersteunen.

Hoe werkt medische hypnose?

Medische hypnose werkt doordat u wordt geholpen om diep te ontspannen en uw aandacht te richten op iets rustgevends. Hierdoor reageert uw lichaam kalmer. Veel mensen ervaren het als een soort dagdroom. U bent blijft aanspreekbaar, u hoort alles en u blijft volledig in controle.

De kracht van medische hypnose zit in de werking van het brein. Door aandacht en ontspanning worden bepaalde hersengebieden actiever. Vooral de hersendelen die betrokken zijn bij verbeelding, gevoelens in uw lichaam en omgaan met uw emoties.Tijdens hypnose richt uw aandacht zich sterker op prettige gedachten, gevoelens en verbeelding. Hierdoor komt uw lichaam gemakkelijker tot rust. Veel mensen ervaren minder spanning en voelen zich meer ontspannen en comfortabel. Hierdoor maken automatische reacties van onrust plaats voor een diep gevoel van kalmte, comfort en vertrouwen.

Hoe ziet een sessie eruit?

- Voorbespreking: U bespreekt kort met de begeleider wat u nodig heeft en wat het doel is. Bijvoorbeeld het vergroten van uw comfort en ontspanning.
- In hypnose gaan: Door een rustige stem en ademhalingsoefeningen wordt u begeleid naar een staat van diepe ontspanning.
- Verdieping: U krijgt ideeen die helpen om uw lichaam te kalmeren. Dit kan bijvoorbeeld door u te laten concentreren op een prettige plek of een warm, prettig gevoel.
- Afronding: Met begeleiding komt u rustig terug naar het hier en nu. U voelt zich daarna weer helder en alert.

Een sessie duurt meestal maar 10 tot 15 minuten. De behandeling kan ook plaatsvinden tijdens een medische handeling. Zoals het inbrengen van een infuus of een bloedafname.

Is medische hypnose veilig?

Ja, medische hypnose is volledig veilig. U blijft altijd volledig in controle en kunt de sessie op elk moment stoppen ls u zich ongemakkelijk voelt. Hypnose wordt altijd aangepast aan uw persoonlijke behoeften en medische toestand.

Bijwerkingen

Soms zijn er bijwerkingen bij hypnose. Deze zijn meestal licht.

- Tijdelijke duizeligheid of verwarrig: Dit verdwijnt meestal snel.
- Hoofdpijn: Komt zelden voor en is meestal licht.
- Emotionele reacties: Tijdens hypnosesessies kunnen in uitzonderlijke gevallen onverwerkte emoties naar boven komen. De collega die u begeleidt in de hypnose weet precies wat er aan gedaan moet worden.

Hoe aan te vragen?

U kunt uw behandelend arts of zorgverlener laten weten dat u behoefte heeft aan ondersteuning van medische hypnose. Uw behandelaar of zorgverlener neemt dan contact op met het medische hypnoseteam en zorgt dat er een collega aanwezig is om u tijdens de behandeling te begeleiden.

Ook kunt u zelf contact opnemen of een vraag stellen. Dit kan via mail: hypnose@bravis.nl . Een medewerker van het hypnoseteam neemt dan contact met u op. Omdat er in in wisselende diensten wordt gewerkt en het team groeit, is er soms geen begeleiding beschikbaar. We kijken altijd wat er mogelijk is.

09/26