



Waarom hypnotherapie tijdens je behandeling?

1. Wetenschappelijk bewezen verlichting van bijwerkingen

Onderzoek toont aan dat hypnose effectief is bij het verminderen van de fysieke bijwerkingen van kankerbehandelingen:

- **Minder misselijkheid en braken:** Hypnotherapie is bijzonder effectief bij 'anticiperende misselijkheid' (misselijkheid *voor* de chemo) en door chemotherapie veroorzaakte misselijkheid, vooral bij kinderen.
- **Pijnbestrijding:** Het helpt significant bij het verminderen van pijn gerelateerd aan kanker, waaronder chirurgische pijn en weefselpijn.
- **Vermindering van opvliegers:** Bij borstkankerpatiënten kunnen 5 wekelijkse sessies de ernst en frequentie van opvliegers verminderen.
- **Minder vermoeidheid (fatigue):** Het wordt aanbevolen om vermoeidheid tijdens de behandeling aan te pakken.

2. Psychische en emotionele ondersteuning

Kankerdiagnoses brengen veel stress en angst met zich mee. Hypnotherapie biedt rust en controle:

- **Angstvermindering:** Het verlaagt de angst en stress die gepaard gaan met operaties, scans en biopsieën.
- **Verbeterde slaap:** Doordat het lichaam en de geest ontspannen, verbetert de kwaliteit van de nachtrust.
- **Vergroot gevoel van controle:** Patiënten voelen zich minder machteloos. Door middel van visualisatie kunnen patiënten zich sterker voelen en zich immuuncellen voorstellen die kankercellen aanpakken, wat emotioneel helpt.

3. Veilig en geen schadelijke bijwerkingen

- **Veilige methode:** Hypnose is een bewezen veilige methode die geen negatieve interacties heeft met medicatie of chemotherapie.
- **Eigen regie:** Tijdens de sessies houdt de patiënt altijd de controle over zichzelf. Het is een samenwerkingsproces, geen 'magische manipulatie'.

4. Sneller lichamelijk herstel

- **Minder operatiepijn:** Uit onderzoek blijkt dat patiënten die hypno-sedatie (hypnose in plaats van of ter aanvulling op algehele verdoving) ondergaan, minder pijn ervaren na een operatie en sneller herstellen.
- **Kortere ziekenhuisopname:** Door de verminderde noodzaak aan zware medicatie en minder complicaties, kan de opnameduur korter zijn.

5. Erkenning in de oncologie

- **Richtlijnen:** De *Society for Integrative Oncology* suggereert hypnose als een evidence-based therapie voor pijn en vermoeidheid bij borstkanker.
- **Complementaire zorg:** Het wordt steeds meer geïntegreerd in gespecialiseerde oncologische centra als aanvulling op de reguliere zorg.