

# Hypnotherapie

## Kosten besparen met hypnotherapie

Prof. Dr. Jan M. Keppel Hesselink, arts-hypnotherapeut



Hypnotherapie helpt om na een operatie het aantal pijnstillers te reduceren en vermindert de postoperatieve symptomen bij operaties. Dat is bij vrij veel kleine studies de laatste tijd duidelijk geworden. Het was echter een vraag of hypnotherapie ook bij patiënten met borstkanker zou kunnen bijdragen.<sup>1 2</sup>

Onderzoekers van de Mount Sinai School of Medicine, bekeken in hoeverre hypnotherapie voor het begin van een operatie, in dit geval het verwijderen van een stukje weefsel uit de borst, kon bijdragen aan het bestrijden van postoperatieve klachten. Deze studie is uniek in zijn soort, omdat voor het eerst ook de kostenbesparing van hypnotherapie gekwantificeerd werd<sup>3</sup>. En omdat de studie voldoende gepowered was, dat wil zeggen er werden genoeg patiënten in de studie opgenomen om een duidelijke uitspraak te doen over de zinvolheid van het therapeutische effect en de significantie ervan. En niet in de laatste plaats moeten we ons realiseren dat Mount Sinai een van de topziekenhuizen is in Amerika.

Het ging om een korte sessie hypnotherapie van 15 minuten op de ochtend van de operatie, binnen een uur voordat die operatie begon. De analyse van de effecten vonden plaats aan het eind van de dag van de operatie, voordat de patiënt ontslagen werd. Er werden 200 vrouwen die een borst biopsie of een kleine lumpectomie moesten ondergaan (knobbel verwijderen) in deze studie ingesloten.

De vorm van de hypnotherapeutische sessie was gebaseerd op ontspanning met een relaxatie inductie en suggesties van plezierige ervaringen en vrede, samen met suggesties die gericht waren op het

verminderen van de symptomen na de operatie. Daarna werd een verdieping gegeven en instructies volgde hoe de patiënten hypnose zelf konden inzetten na de operatie.

De patiënten werden gerandomiseerd tussen de hypnotherapeut en tussen een controle-interventie. Deze laatste bestond uit 15 minuten interactie met een sympathiserende luisteraar. Die sessies werden door dezelfde therapeuten gegeven, en er was alleen sprake van empathisch luisteren.

Er werden diverse parameters gemeten, de totale operatie tijd en het gebruik van pijnstillers en sedativa tijdens en na de operatie (fentanyl, acetaminophen, oxycodone, lidocaine en als sedativa midazolam en propofol).

### Opvallend resultaat!

Er was een significant verschil tussen de hoeveelheid medicijnen die tijdens de operatie gebruikt werden, waarbij de patiënten die hypnotherapie ondergingen minder farmaca nodig hadden dan de andere patiënten. Het gebruik van de sedativa zoals de lidocaine en propofol bleek significant minder te zijn!

Ook op de door de patiënt gerapporteerde intensiteit van de pijn, de pijnproblematiek, de misselijkheid, vermoeidheid, onplezierigheid en emotionele problemen waren significant minder.

Bij het meten van de intra-operatieve tijd, bleek eveneens een meetbaar en significant verschil, de operatietijd bij de gehypnotiseerde patiënten was gemiddeld ruim 10 minuten korter!

Bij het berekenen van de winst bleek dat in totaal \$772.71 per patiënt te zijn, eveneens een significant verschil.

**Samenvattend:** Deze strakke studie laat zien dat in een gerandomiseerd design bij in het totaal 200 patiënten hypnotherapie postoperatieve symptomen significant vermindert, het gebruik van anesthetica tijdens de operatie vermindert en de operatietijd wordt korter. In het totaal levert date en besparing op van ruim 700 dollar per patiënt. Een niet onaanzienlijk bedrag!

De effectiviteit van hypnotherapie om bijwerkingen na een OK te reduceren was al eerder aangetoond bij andere vormen van operaties, zoals gynaecologische chirurgie<sup>4</sup>, en hartchirurgie<sup>5</sup>. Deze studie is de eerste gerandomiseerde studie die laat zien dat patiënten die borstkanker hebben ook kunnen profiteren van hypnotherapie. Daarbij is deze studie van voldoende grootte om de resultaten nu echt serieus te nemen!

1 Johnston M, Vogele C. Benefits of psychological preparation for surgery: a meta-analysis. *Ann Behav Med* (1993) 15:245-56.

2 Montgomery GH, Weltz CR, Seltz G, Bovbjerg DH. Brief pre-surgery hypnosis reduces distress and pain in excisional breast biopsy patients. *Int J Clin Exp Hypn* (2002) 50:17-32

3 Guy H, Montgomery, Dana H, Bovbjerg, Julie B, Schnur, Daniel David, Alisan Goldfarb, Christina R. Weltz, Clyde Schechter, Joshua Graff-Zivin, Kristin Tatrow, Donald D. Price, Jeffrey H. Silverstein A. Randomized Clinical Trial of a Brief Hypnosis Intervention to Control Side Effects in Breast Surgery Patients. *JNCI Journal of the National Cancer Institute* 2007 99(17):1304-1312

4 Goldmann L, Ogg TW, Levey AB. Hypnosis and daycase anaesthesia. A study to reduce pre-operative anxiety and intra-operative anaesthetic requirements. *Anaesthesia* (1988) 43:466-9

5 Greenleaf M, Fisher S, Miaskowski C, DuHamel K. Hypnotizability and recovery from cardiac surgery. *Am J Clin Hypn* (1992) 35:119-28