

In het kort

In het kort



Samen met uw zorgverlener is besloten om te starten met medische hypnose. Tijdens medische hypnose komt u in een diepe ontspanning en concentratie. Dit noemen we trance. Hier leest u hoe medische hypnose werkt.

Medische hypnose

Video

Video voice-over

U heeft klachten, zoals darmklachten of hoofdpijn.

Medische hypnose kan u hierbij helpen.

Dat is een manier van een diepe ontspanning.

Dit gebeurt in de behandelkamer.

Eerst legt uw zorgverlener u uit hoe de therapie werkt.

Daarna gaat u in een fijne stoel zitten.

Uw zorgverlener helpt u te ontspannen.

Zo wordt uw lichaam steeds meer ontspannen.

En uw ogen vallen dicht.

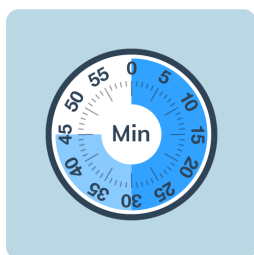
U bent in een diepe concentratie. Dit noemen we trance.

Ondertussen vertelt de zorgverlener u een verhaal.

Door de trance en het luisteren naar het verhaal kunt u uw klachten veranderen.

Daarna wordt u rustig teruggebracht naar het hier en nu.

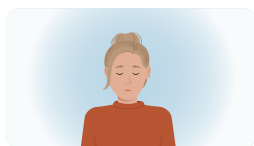
Na de medische hypnose voelt u zich meestal meer ontspannen. Uw klachten kunnen minder worden.



Duur van de behandeling

De behandeling duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.

Hoe komt u in trance?



U gaat lekker zitten in de stoel en kijkt bijvoorbeeld naar een stip. Uw zorgverlener helpt u om te ontspannen. Uw oogleden worden zwaar en uw ogen vallen dan vanzelf dicht.

Verbindingen in de hersenen



Als u pijn heeft, stuurt uw lichaam signalen naar uw hersenen. Hierdoor voelt u pijn. Medische hypnose kan ervoor zorgen dat er nieuwe, positieve verbindingen ontstaan. Deze ontstaan door veel te oefenen.

Voor wie is medische hypnose?

Prikkelbare darm syndroom

Bij het prikkelbare darm syndroom heeft u bijvoorbeeld last van buikpijn of een opgeblazen gevoel. Medische hypnose kan u helpen om beter met deze klachten om te gaan.



Functionele neurologische stoornissen



Bij een functionele neurologische stoornis heeft u last van trillen of zwakte in de spieren. Medische hypnose kan u helpen om de klachten te verminderen.

Klachten door een onbekende oorzaak



Heeft u klachten, maar weet uw zorgverlener niet waarom u die klachten heeft? Dan kunt u kijken of medische hypnose helpt om minder last te hebben van uw klachten.

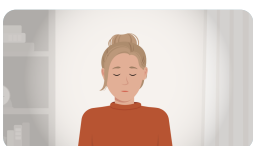
Thuis oefenen

Opname van behandeling



Er wordt een opname van de behandeling gemaakt op uw eigen telefoon. Thuis kunt u de opname terugluisteren.

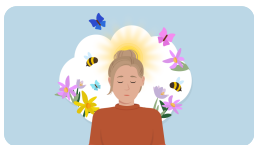
Thuis oefenen



Thuis herhaalt u de behandelingen zelf een paar keer per dag. Hiervoor luistert u de opname terug. Doe dit in een rustige omgeving, zodat u niet wordt gestoord.

Veelgestelde vragen

Hoe werkt medische hypnose?



Medische hypnose verandert de manier waarop de hersenen informatie verwerken. De zorgverlener vertelt een verhaal waardoor nieuwe, positieve verbindingen in de hersenen worden gemaakt. Hierdoor kunnen uw klachten minder worden.

Hoe snel werkt medische hypnose?



Soms merkt u al na één of een paar behandelingen verschil. Dit hangt af van uw situatie en klachten.

Is medische hypnose veilig?



Medische hypnose is veilig als de behandeling wordt uitgevoerd door een opgeleide zorgverlener. U houdt altijd zelf de controle. U kunt op elk moment stoppen als u dat wilt.

Zijn er risico's?



Er zijn geen risico's. In het slechtste geval werkt de behandeling niet. Dit wordt dan al snel duidelijk.