EndoComfort: een programma voor angstige patiënten in de MDL-endoscopie

De endoscopie is een belangrijk diagnostisch en therapeutisch instrument in ons vak. Toch wordt deze procedure door veel patiënten als beangstigend en stressvol ervaren, vooral wanneer ze al kampen met psychische problemen of trauma's uit het verleden. Dit geldt met name voor patiënten die te maken hebben gehad met mishandeling, seksueel misbruik of andere ernstige traumatische ervaringen. Bij deze groep kan de angst voor medische procedures zodanig zijn dat ze het onderzoek weigeren of gesedeerd moeten worden met propofol om de procedure te kunnen uitvoeren. Het EndoComfort-programma is ontwikkeld om deze patiënten te helpen hun angst te overwinnen en de scopie op een comfortabele en rustige manier te ondergaan, zonder dat diepe sedatie nodig is.

Achtergrond en doel

Het EndoComfort-programma richt zich op patiënten die angst ervaren voor een endoscopie, maar vooral ook op diegenen met een traumatisch verleden. Patiënten die bijvoorbeeld seksueel misbruik of mishandeling hebben meegemaakt, kunnen extreme angst ervaren bij elke vorm van lichamelijk onderzoek, vooral wanneer ze het gevoel hebben de controle te verliezen. Het doel van EndoComfort is om deze patiënten een veilige en ondersteunende omgeving te bieden, waarbij hun gevoelens van angst serieus worden genomen en worden behandeld. Dit gebeurt met behulp van verschillende technieken die gericht zijn op ontspanning, afleiding en het herstellen van controle over het eigen lichaam, zoals medische hypnose, ontspanningsoefeningen en het gebruik van positieve taal.

Een secundair doel van het programma is het verminderen van gebruik van diepe sedatie, door patiënten zonder propofol door de scopie heen te helpen. Dit wordt mogelijk gemaakt door hen actief te ondersteunen en hun angst te verminderen, zodat ze de procedure kunnen ondergaan zonder zich overweldigd te voelen.

Het team achter EndoComfort

In 2021 zijn wij in het Spaarne Gasthuis gestart met het EndoComfort-programma. Dit programma wordt uitgevoerd door een team dat bestaat uit één MDL-arts en vijf gespecialiseerde endoscopieverpleegkundigen. Dit team is speciaal getraind in het toepassen van technieken die patiënten helpen ontspannen en hen ondersteunen tijdens de scopie.

Alle teamleden hebben de cursus ‘Skills-4Comfort’ gevolgd, de MDL-arts en één endoscopie-assistente hebben tevens de cursus ‘Comfort Talk’ en een cursus medische hypnose afgerond. Zowel de endoscopieverpleegkundigen als de MDL-arts spelen een essentiële rol in het proces, omdat zij verantwoordelijk zijn voor het begeleiden van de patiënt, het toepassen van ontspanningstechnieken en het inzetten van hypnose. Daarnaast zorgen zij voor de emotionele ondersteuning die nodig is om angst te verminderen en vertrouwen op te bouwen.

Het team is uitgebreid opgeleid in het herkennen van de emotionele en psychologische signalen van angst, evenals in het effectief toepassen van technieken die patiënten helpen hun angst te beheersen. Door deze multidisciplinaire aanpak is het EndoComfort-programma niet alleen een medische procedure, maar ook een ervaring die zich richt op het totale welzijn van de patiënt.

Werkwijze

Het proces van het EndoComfort programma begint met een uitgebreide intake en voorbereiding van de patiënt. Wanneer een patiënt zich aanmeldt voor een scopie en aangeeft dat hij of zij zeer angstig is voor het onderzoek, wordt deze patiënt op het EndoComfort pre-assessment gezet. Zo kan worden onderzocht waar de patiënt precies bang voor is en hoe we hem of haar het beste kunnen ondersteunen tijdens het onderzoek. Al tijdens dit eerste gesprek worden diverse EndoComfort-methoden toegepast, zoals ontspanningsoefeningen, positieve taal en hypnose. Dit gebeurt in een kalme en veilige omgeving, waar de patiënt de gelegenheid krijgt om vragen te stellen en zich goed voor te bereiden op de procedure. Voor patiënten met een traumatisch verleden, is het belangrijk dat ze zich gehoord en begrepen voelen, zodat ze zich minder kwetsbaar voelen tijdens het onderzoek.

Op de dag van de scopie wordt de patiënt begeleid naar de voorbereidingsruimte, waar de endoscopieverpleegkundige begint met het toepassen van ontspanningstechnieken en hypnose. Deze verpleegkundige begeleidt de patiënt vervolgens naar de scopiekamer, waar de MDL-arts de patiënt met positieve taal op het gemak stelt en eveneens technieken toepast, zoals ontspanningsoefeningen en hypnose, zowel vóór als tijdens de scopie.

Zowel de endoscopie-verpleegkundigen als de MDL-arts spelen een essentiële rol in het proces.

Medische hypnose: afleiding en controle

Hypnose is een bewezen methode voor het verminderen van angst en het creëren van een diepe staat van ontspanning. In het EndoComfort-programma wordt hypnose toegepast om de patiënt door middel van suggestie af te leiden van de angst voor de scopie. Dit gebeurt door de patiënt in een staat van diepe ontspanning te brengen, waarin hij of zij openstaat voor positieve suggesties. De verpleegkundige leidt de patiënt naar een mentale ruimte waar deze zich veilig en op zijn of haar gemak voelt, vaak met behulp van visualisatie.
De verpleegkundige kan de patiënt bijvoorbeeld vragen zich een rustige, mooie plek voor te stellen, zoals een strand of een bos, en hem of haar aanmoedigen zich volledig in deze omgeving onder te dompelen. Door middel van suggestie wordt de patiënt steeds verder naar deze denkbeeldige plek geleid, zodat hij of zij zich daar in gedachten bevindt en niet bij het onderzoek.

Het toepassen van ontspannings-technieken en positieve taal

Naast hypnose worden in het EndoComfort-programma andere ontspanningstechnieken ingezet, zoals gecontroleerde ademhaling, spierontspanning en het gebruik van positieve taal. Het toepassen van ademhalingsoefeningen is cruciaal, omdat dit helpt om de lichamelijke symptomen van angst te verminderen. Ook positieve taal vormt een essentieel onderdeel van het programma. Endoscopieverpleegkundigen gebruiken bemoedigende, geruststellende en positieve woorden om de patiënt te ondersteunen. Ze moedigen de patiënt aan om de procedure met vertrouwen te ondergaan en herinneren hem of haar eraan dat hij of zij de controle heeft over de eigen ervaring. Dit kan ook door het benadrukken van kleine successen tijdens het proces, zoals het bereiken van een rustige ademhaling of het ervaren van controle over het lichaam.

Patiënttevredenheid en ervaring

De feedback van patiënten die het EndoComfort-programma hebben doorlopen, is positief. Zij rapporteren een aanzienlijke vermindering van angst en ongemak tijdens de scopie, vooral in vergelijking met eerdere ervaringen. Ze voelen zich meer gesteund en gerustgesteld, wat hen helpt om de procedure op een veel minder stressvolle manier te ondergaan. Patiënten ervaren meer controle over hun eigen ervaringen en voelen dat hun angst serieus wordt genomen. Dit draagt bij aan een hogere patiënttevredenheid en een positiever herstel na de scopie.

Wetenschappelijk onderzoek en toekomstige stappen

Hoewel het EndoComfort-programma veelbelovend is, is het belangrijk om de effectiviteit ervan verder te onderzoeken. Er is wetenschappelijk onderzoek in opzet om de impact van de toegepaste technieken te objectiveren en te kwantificeren. Dit onder-

zoek richt zich op het meten van angstniveaus voor en na de scopie, evenals op de invloed van hypnose, ontspanningsoefeningen en positieve taal op de ervaring van de patiënt. Ook wordt gemeten of er inderdaad een dalende trend zichtbaar is in het aantal endoscopieën onder propofol.

De resultaten van dit onderzoek zullen ons niet alleen helpen om de effectiviteit van het EndoComfort-programma aan te tonen, maar ook om het verder te verfijnen en af te stemmen op de specifieke behoeften van verschillende patiëntengroepen. Het doel is om wetenschappelijke onderbouwing te bieden voor de voordelen van deze benadering, wat kan bijdragen aan bredere implementatie binnen onze eigen zorginstelling en mogelijk ook daarbuiten.

Conclusie

Het EndoComfort-programma biedt een veelbelovende en patiëntgerichte oplossing voor het begeleiden van angstige patiënten die een endoscopie moeten ondergaan, met name voor degenen met een traumatisch verleden. Door gebruik te maken van hypnose, ontspanningsoefeningen en positieve taal kunnen patiënten het onderzoek op een kalme en comfortabele manier ondergaan, zonder dat zware sedatie nodig is.
De betrokkenheid van een team van speciaal getrainde endoscopieverpleegkundigen, die zowel emotionele als medische ondersteuning bieden, zorgt ervoor dat de patiënt zich gehoord en gesteund voelt.
Wetenschappelijk onderzoek zal helpen om de effectiviteit van deze benadering verder te onderbouwen. Het EndoComfort-programma heeft het potentieel om een breed toepasbare oplossing te worden voor patiënten die anders onterecht zouden worden uitgesloten van belangrijke diagnostische procedures.

Amabel Vehmeijer, MDL-arts
Spaarne Gasthuis
Sandra Louter, endoscopie-assistente
Spaarne Gasthuis

Vragen over het EndoComfort-programma? Dan kunt u een mail sturen naar scherpen@spaarnegasthuis.nl.