Focustaal helpend bij angst en pijn

Focustaal kan verpleegkundig specialisten helpen om patiënten meer comfort te bieden en hun ervaring van pijn te verzachten, vertelt therapeut Carla Frankenhuis (Praktijk voor Medische Hypnose, Amsterdam). Zij schoolt zorgverleners onder meer in het gebruik van focustaal, ofwel hypnotisch taalgebruik. “Het is waanzinnig mooi als je merkt dat dit taalgebruik helpt om een patiënt bijvoorbeeld rustiger een operatie te laten ingaan.”

Focustaal, ofwel hypnotisch taalgebruik, de termen klinken misschien wat onwennig, maar de positieve effecten hiervan zijn volgens Carla Frankenhuis wetenschappelijk onderbouwd. “Focustaal verlegt de aandacht van de patiënt naar het beoogde positieve effect van een interventie of behandeling. Het gebruik hiervan komt uit de medische hypnose. Focustaal bevat woorden, gericht op bijvoorbeeld comfort, rust, verlichting of verzachting. Bijvoorbeeld: ‘Misschien gaat dit medicijn helpen tegen de misselijkheid’ versus ‘ik geef dit middel om uw maag rustiger te maken, zodat u weer zin in eten krijgt. We zijn geneigd te praten in ‘minder pijn’, ‘minder angst’ of ‘minder moe’. Met taal kun je de focus van de patiënt richten op wat gewenst is.”

Cassettebandje

Frankenhuis, van oorsprong verpleegkundige en al jaren werkzaam als therapeut vanuit haar praktijk voor medische hypnose, vertelt hoe ze in aanraking kwam met de kracht van hypnose en suggestief taalgebruik. “Ik woonde in Amerika, met drie kinderen. Ik had een dubbele hernia en had veel pijn. Ergens in een winkel zag ik een cassettebandje liggen met de titel *hypnosis in the relief of pain*. Het luisteren naar die stem op dat bandje verminderde mijn pijnbeleving. Mijn interesse was gewekt en ik ging me verder verdiepen in medische hypnose.” Frankenhuis besloot hier haar werk van te maken. Ze begeleidt zowel kinderen als volwassenen met pijn- en angstklachten en geeft met collega’s cursussen aan zorgverleners over angst-, pijn- en stressreductietechnieken.

Placebo- en nocebo-effect

Positieve communicatie door focustaal kan leiden tot een groter placebo-effect. “De woorden die je kiest kunnen bijdragen een de effectiviteit van medicatie, behandeling of verrichting. Zo bleek een positieve behandelverwachting het pijnstillende effect van remifentanil zelfs te kunnen verdubbelen en deed een negatieve verwachting dit effect teniet.”[1] Dat laatste heeft te maken met het nocebo-effect: een geringer effect bij een negatieve verwachting. Frankenhuis merkt dat er onder zorgverleners steeds meer aandacht komt voor focustaal in hun zoektocht om patiënten zo goed mogelijk te helpen.
“We geven vanuit ons bedrijf – Skills4comfort – cursussen hierover in het hele land, bij de meest uiteenlopende medische disciplines, van brandwondencentra, kindergeneeskunde, revalidatiecentra, verloskunde en tandheelkundepraktijken tot oncologische centra (zie *Kader*). Veel van wat we de cursisten meegeven is gebaseerd op bijvoorbeeld onderzoek naar placebo- en nocebo-effecten van het Center for Interdisciplinary Placebo Studies van de Universiteit Leiden.”

Geheugenstoornissen

Tijdens de cursussen komt Frankenhuis allerlei voorbeelden van taalgebruik van zorgverleners tegen. “In een van mijn cursusgroepen was een oncoloog die patiënten met prostaatkanker behandelt. Een geneesmiddel hiertegen, enzalutamide, geeft bij ongeveer 10% van de gebruikers geheugenstoornissen. De oncoloog vertelde dit aan zijn patiënten. Bijna alle patiënten meldden daarna problemen met hun geheugen. Toen ging de oncoloog dit anders formuleren: ‘u

> “Met taal kun je de focus van de patiënt richten op wat gewenst is”

FOTO WIEP VAN APELDOORN

^ CARLA FRANKENHUIS

heeft een kleine kans op een geheugenstoornis bij dit middel, maar bij 90% van de mensen blijft het geheugen goed werken'. Daarna meldde vrijwel geen enkele patiënt meer geheugenproblemen."

Bewezen effectief

Medische hypnose heeft wetenschappelijk bewezen positieve uitkomsten, bijvoorbeeld bij acute en procedurele pijn, chronische pijn, posttraumatische stressstoornis, slaapstoornis en angst en depressie. Bij hypnose wordt er een bepaalde bewustzijnstoestand – 'trance' – geïnduceerd: een verhoogde concentratie op een beeld of gedachte en dissociatie van de omgeving. Bij medische hypnose geeft de behandelaar suggesties voor gewenste veranderingen in gevoelens, waarnemingen, gedachten en/of gedrag.[2] Frankenhuis geeft een voorbeeld. "Een patiënt moest worden geopereerd vanwege een tumor. Het complicatierisico was hoog en ze was extreem angstig. Bij haar zocht ik naar iets waar ze een positieve associatie mee had. Dat was zitten met haar man in de zon op de bank bij het vakantiehuisje. Door te visualiseren dat ze het zonlicht als een beschermende koepel om zich heen kon voelen, leerde ze zichzelf rustig te maken en meer vertrouwen te hebben. Het mooie is dat het aanleren van zelfhypnose het gevoel van autonomie versterkt."

> "Het aanleren van zelfhypnose versterkt het gevoel van autonomie"

“Een professional gebruikte focustaal, positieve non-verbale communicatie en afleiding voor haar kind dat een operatie moest ondergaan. Haar kind ging heel rustig de narcose in”

Prikkelbaredarmsyndroom en oncologische toepassing

Het effect van medische hypnose is onder meer aangetoond bij kinderen en volwassenen met het prikkelbaredarmsyndroom.[3,4] “Op basis van het onderzoek bij kinderen is medische hypnose nu eerste keus in de Europese richtlijn voor de behandeling van prikkelbaredarmsyndroom bij kinderen”, zegt Frankenhuis. “Zowel begeleiding door een zorgverlener als thuisprogramma’s via de website *hypnosebijbuikpijn.nl* bleken effectief.”

Een andere studie toont dat training van het personeel in gebruik van positieve, suggestieve taal, kan helpen om het aantal no shows bij MRI’s te verlagen.[5] Frankenhuis werkt zelf mee aan onderzoek naar een oncologische toepassing van medische hypnose. “Vanuit het Amsterdam UMC loopt een pilotstudie waarin we onderzoeken of medische hypnose kan zorgen dat jongeren met kanker die behandeld worden met chemotherapie minder angst, stress en somberheid ervaren. De resultaten hiervan zijn nog niet bekend.”

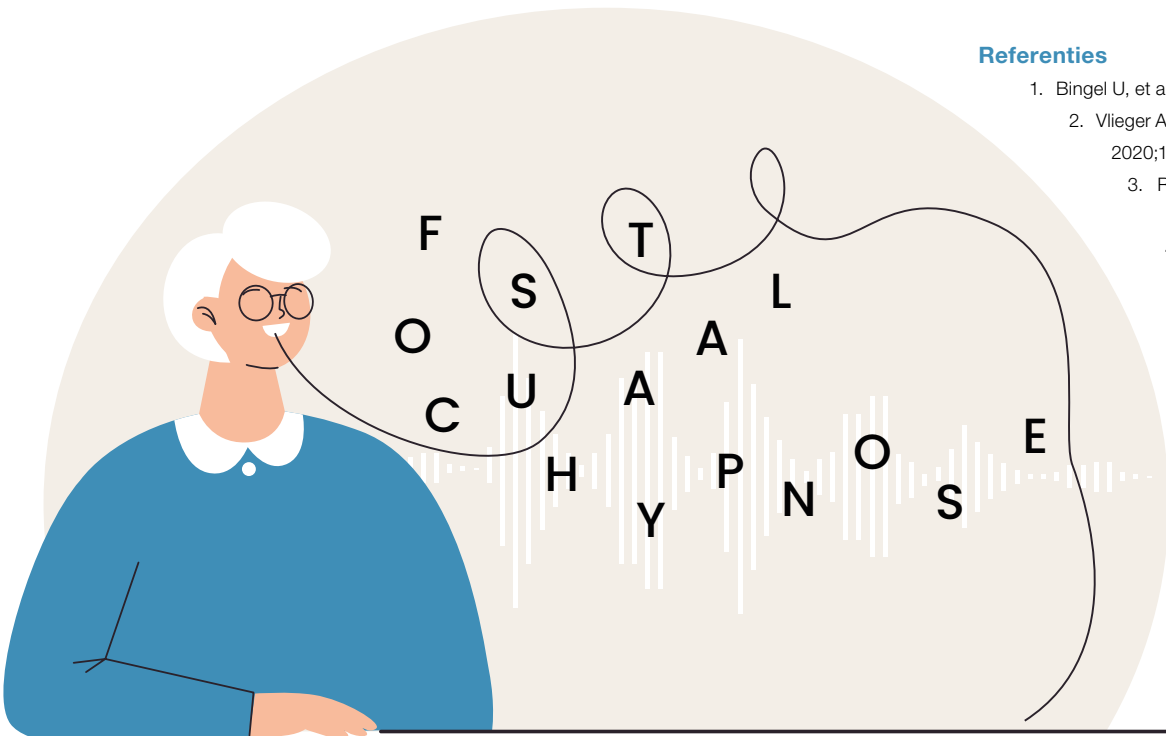
KADER

Training over focustaal

Via *www.skills4comfort.nl* is een eendaagse training over focustaal te boeken. Deze training is bedoeld voor medisch specialisten, verpleegkundig specialisten, anesthesiemedewerkers, SEH-personeel en een breed scala aan extramurale zorgverleners, zoals tandartsen, huisartsen en orthopedagogen. De insteek is het verbeteren van patiëntencontact, meer comfort tijdens ingrepen, verminderen van stress, angst en pijn, het sneller en efficiënter laten verlopen van procedures en een verhoogde patiënttevredenheid.

Meer plezier

Deze voorbeelden onderstrepen hoe geschikt focustaal is om patiënten door stressvolle gebeurtenissen heen te helpen. Het team van Skills4Comfort krijgt dan ook veel enthousiaste reacties van hun cursisten. “Deelnemers ervaren meer plezier in hun werk en merken dat ze patiënten makkelijker door een procedure heen kunnen loodsen. Een verpleegkundige die bij ons de cursus had gevolgd vertelde dat haar eigen kind een operatie moest ondergaan. Ze gebruikte focustaal, positieve non-verbale communicatie en afleiding. Haar kind ging heel rustig de narcose in. Hoe gaaf is dat!” | Drs. Marc de Leeuw, wetenschapsjournalist



Referenties

1. Bingel U, et al. Sci Transl Med 2011;3:70ra14.
2. Vlieger AM, et al. Ned Tijdschr Geneeskd 2020;164:D4877.
3. Rutten JM, et al. Arch Dis Child 2013;98:252-7.
4. Hoekman DR, et al. J Crohns Colitis 2021;15:1106-13.
5. Norbash A, et al. J Magn Reson Imaging 2016;44:1040-7.