

## WIE KOMEN ERVOOR BEHANDELING IN AANMERKING?

Voor behandeling van het Darmmanagement bij PDS komt u in aanmerking wanneer:

- De symptomen er langer zijn dan drie maanden.
- Uw huisarts of specialist de diagnose PDS heeft gesteld (dit om organische afwijkingen aan de dikke darm uit te sluiten).

Gebruik van medicatie staat de behandeling niet in de weg.

## KOSTEN EN VERGOEDING

Het Darmmanagementprogramma wordt in Nederland gegeven in diverse therapiepraktijken. De kosten van een consult verschillen per praktijk. U kunt deze informatie opvragen bij de therapeut in uw regio.

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de kosten van het behandelprogramma geheel of gedeeltelijk. U kunt het beste uw verzekering vragen welke regeling voor u geldt.

## DE THERAPEUTEN

U kunt voor het Darmmanagementprogramma terecht bij gespecialiseerde PDS-therapeuten. Zij vormen een landelijk netwerk genaamd: 'De Samenwerkende PDS-therapeuten'.

De aangesloten therapeuten hebben minimaal een driejarige opleiding gevolgd tot hypnotherapeut. Daarnaast hebben zij een aanvullende PDS-specialisatie gevolgd. Aan deze specialisatie hebben ook enkele vooraanstaande internisten en professoren meegewerkt als gastdocent.

Alle therapeuten zijn lid van een beroeps-

# De samenwerkende PDS-therapeuten

vereniging die bij- en nascholing voor haar leden verplicht. De aangesloten leden zijn aan klachten tuchtrecht onderworpen en werken met een behandelovereenkomst.

## MEER INFORMATIE EN AFSPRAKEN

Wanneer u vragen heeft of meer informatie wenst over het Darmmanagementprogramma, kunt u bellen met het informatienummer van het netwerk: 06-26130783. Wij kunnen u dan ook vertellen welke PDS-therapeut in uw omgeving praktijk houdt. U kunt ook op onze website kijken: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl). Hier vindt u een overzicht van alle PDS-therapeuten die bij het netwerk zijn aangesloten. Voor het maken van een afspraak kunt u rechtstreeks met de therapeut in uw regio contact opnemen. Hij/zij zal ook graag uw vragen beantwoorden.

[www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)

Landelijk PDS-netwerk infonummer:

06-26130783

ELLEN HOKKE  
gedipl. Hypnotherapeute  
Van 't Hofflaan 17  
2105 RK HEEMSTEDE  
Telefoon (023) 528 89 54

## DARMMANAGEMENT BIJ PDS

## DE BEHANDELING VOOR HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM



## **WAT IS HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM?**

PDS is een veel voorkomende stoornis van het maagdarmkanaal. Deze darmstoornis is ook bekend als spastisch darm. De belangrijkste symptomen zijn buikpijn en problemen met de stoelgang. Tevens kunnen er allerlei bijverschijnselen optreden, waaronder moeheid, slaapproblemen of lage rugpijn. Deze klachten kunnen uw leven behoorlijk beheersen. Medicijnen en dieetvoorschriften geven niet altijd het gewenste resultaat. Leven met een spastische dikke darm is geen pretje en wordt vaak door de omgeving te weinig begrepen.

## **HYPNOTHERAPIE ALS BEHANDELING VOOR PDS**

Dr. Peter J. Whorwell, een bekende Engelse internist, begon in 1980 in Manchester met het behandelen van patiënten met een zware vorm van PDS door middel van hypnotherapie. Deze groep reageerde niet op medicatie. In zijn behandeling richtte hij zich op:

- lichamenlijk herstel van de klachten (pijn- en krampvermindering en herstel van de stoelgang)
- het vergroten van zelfvertrouwen en stressbestendigheid
- emotionele en gedragsmatige aspecten

Hij bemerkte dat 75 - 80% van de patiënten verbetering ondervond met behulp van hypnotherapie. Deze verbetering zette door, zelfs nadat de behandeling was afgerond. Het PDS-behandelprogramma wordt sinds 1996 met succes in Nederland toegepast.

## **WAT IS HYPNOSE?**

Hypnose (of trance) is sterk geconcentreerde aandacht. Zo kunt u bijvoorbeeld een boek lezen of naar een film kijken en er zo in opgaan dat u niet hoort wat iemand tegen u zegt. Deze vorm van trance kent iedereen wel uit eigen ervaring. Hypnose is een techniek, een vaardigheid die iedereen kan leren. Tijdens hypnose bent u in een diepe, ontspannen toestand en tegelijkertijd bewust aanwezig. U kunt alles volgen wat de therapeut zegt en wat er in uw omgeving gebeurt.

## **WAT IS HYPNOTHERAPIE?**

Hypnotherapie is van oudsher een medisch vak. Zo wordt hypnose onder andere gebruikt voor pijnbestrijding en bij lichamenlijke gevolgen van stress. De mogelijkheden van hypnotherapie zijn in de loop der tijd verbreed waardoor deze therapie nu wordt beschouwd als een vorm van psychotherapie. Tijdens hypnotherapie leert u trance benutten en concentreert u zich op uw innerlijke wereld. Zo ontdekt u de kracht van het onbewuste. Het onbewuste werkt met symbolen in de vorm van beelden. Deze gedachtebeelden (of imaginaties) kunnen specifieke reacties in het menselijk lichaam bewerkstelligen. Zo gaan bijvoorbeeld uw speekselklieren al werken als u alleen maar *denkt* aan een gerecht dat u erg lekker vindt. Dit vermogen van het onbewuste gebruikt u in de therapie. Tijdens de therapie worden gesprekken afgewisseld met hypnose. In de gesprekken gaat u met de therapeut in op verschillende aspecten van uzelf: uw gedrag, emoties en denken. Ook is er aandacht voor de lichamenlijke beleving van uw klacht. Door hypnotherapie krijgt u meer inzicht in uzelf en de klacht.

## **WAAROM WERKT HYPNOTHERAPIE BIJ PDS?**

Onze darmbewegingen kunnen we niet op een directe manier controleren of beïnvloeden. Dit in tegenstelling tot skeletspieren (armen en benen kunnen we bewust aanspannen en ontspannen). Darmen reageren, net als de rest van het lichaam, op emoties. Bijna iedereen

kent wel een aanval van diarree vlak voor een stressvolle gebeurtenis als bijvoorbeeld een examen. Omgekeerd kan lichamenlijke pijn (bijvoorbeeld plotselinge kramp van de dikke darm) ons geestelijk welbevinden negatief beïnvloeden: we worden somber of sneller geïrriteerd. Ontspanning heeft een positieve invloed op de darmwerking waardoor ook de opname van voedingsstoffen optimaal kan plaatsvinden. In hypnose kunt u via gedachtebeelden uw maagdarmkanaal direct beïnvloeden. Zo leert u de darmen te stimuleren om op een natuurlijke en ontspannen manier te werken. Dit maakt hypnotherapie tot een zeer effectieve behandelwijze bij PDS-klachten.

## **HET DARMMANAGEMENTPROGRAMMA**

De behandeling bestaat uit een intakegesprek en dertien consulten van gemiddeld één uur. Tijdens het eerste gesprek wordt alle voor de therapie noodzakelijke informatie verzameld. De daarop volgende bijeenkomsten werkt u aan het opbouwen van hypnotische vaardigheden om de spanning en gevoeligheid van uw dikke darm te verminderen. Ook leert u anders met stressvolle situaties om te gaan. Hierdoor zal uw dikke darm minder prikkels te verwerken krijgen, waardoor eventuele verkramping of pijn afneemt. U leert hoe u een gezonde relatie opbouwt met uw maagdarmgebied. Binnen het Darmmanagementprogramma is ruimte voor uw persoonlijke doelen. Uw actieve betrokkenheid en deelname is tijdens het hele programma heel belangrijk.

## **VERBETERING**

Het is niet te voorspellen wanneer u verbetering zal ondervinden. Sommige mensen merken dit al na een paar consulten, terwijl anderen er langer over doen. Er zijn ook mensen die langer willen doorgaan dan veertien consulten om een bepaald resultaat te vergroten of een bepaald thema nader uit te werken.

*Lees verder op pagina 5*