

Therapeuten

U kunt voor het darmmanagement programma terecht bij gespecialiseerde PDS-therapeuten. Zij zijn aangesloten bij de landelijke vereniging: 'Samenwerkende PDS-therapeuten' en werken in praktijken verspreid over Nederland. Deze therapeuten hebben minimaal een driejarige opleiding tot hypnotherapeut gevolgd. Daarnaast hebben zij een aanvullende PDS-specialisatie gedaan. Alle therapeuten zijn lid van een beroepsvereniging die bij- en nascholing verplicht stelt.

Comité van aanbeveling

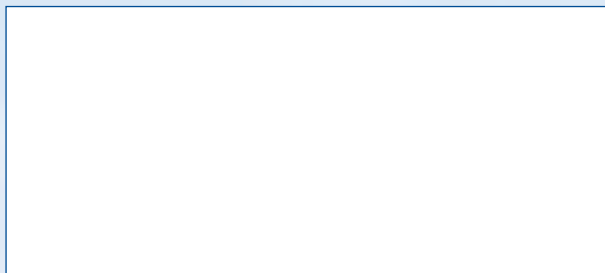
Het behandelprogramma 'Darmmanagement bij PDS' wordt aanbevolen door verschillende experts op het gebied van PDS en/of hypnotherapie bij PDS. Zij vormen het comité van aanbeveling van de vereniging: Prof. dr. P.J. Whorwell, gastro-enteroloog, Prof. dr. A. Smout, gastro-enteroloog, Drs. M. Vidacovic-Vukic, arts-hypnotherapeut en Mw. R. Gras-Elfring, PDS-opleider/docent.

Kosten en vergoeding

De kosten van een behandeling verschillen per praktijk. U kunt hiernaar informeren bij de therapeut in uw regio. Hypnotherapie wordt in veel gevallen geheel of gedeeltelijk vergoed door uw zorgverzekeraar. Deze kan u vertellen welke regeling voor u van toepassing is.

Informatie en afspraken

Kijk voor meer informatie op: www.pds-therapeuten.nl of bel naar 06 26 13 07 83. Voor het maken van een afspraak kunt u rechtstreeks contact opnemen met de therapeut in uw regio.



Darmmanagement bij PDS

De behandeling
voor het Prikkelbare
Darm Syndroom



Het Prikkelbare Darm Syndroom

Ongeveer 500.000 mensen in Nederland hebben last van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Bent u één van hen? Heeft u vaak buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree en/of verstopping?

Bij mensen met PDS reageren de darmen overgevoelig op allerlei prikkels zoals voedsel, spanning en emoties. Bij onderzoek door de huisarts of specialist worden echter geen afwijkingen gevonden. Medicijnen of voedingsadviezen helpen vaak onvoldoende. "U moet er maar mee leren leven", is dan geregeld de boodschap. Echter, PDS-klachten kunnen uw dagelijks leven sterk beïnvloeden en een zware wissel trekken op uw gezin, werk en vrije tijd.

Wilt u hier verandering in aanbrengen en weer normaal kunnen functioneren? 'Darmmanagement bij PDS' biedt uitkomst. Met dit behandelprogramma leert u uw klachten aan te pakken en weer een gewoon leven te leiden. Voor kinderen met buikpijn is een apart programma op maat beschikbaar.

Effectieve behandeling met hypnotherapie

Uit wetenschappelijk onderzoek van onder andere Prof. dr. P.J. Whorwell blijkt dat hypnotherapie bij PDS zeer effectief is: 75 tot 80% van de PDS-patiënten reageert positief op behandeling met hypnotherapie. Vervolgonderzoek laat zien dat de verbetering doorzet, zelfs nadat de behandeling is afgerond.

Wat is hypnose?

Bij hypnose en hypnotherapie denken sommige mensen aan een hypnotiseur die je in een soort diepe slaap brengt. Daarin zou men alles doen wat de hypnotiseur vertelt te doen. Dit is echter televisiehypnose en heeft niets te maken met de hypnose zoals die wordt toegepast in de medische wereld. Hypnose of trance is eigenlijk een heel alledaags verschijnsel, te vergelijken met dagdromen of helemaal opgaan in een boek of film. U bent dan geconcentreerd en tegelijkertijd diep ontspannen.

Hypnotherapie bij prikkelbare darmen

Samen met de therapeut doet u allerlei verbeeldingsoefeningen, terwijl u heel ontspannen bent. Zo kunt u zich bijvoorbeeld een pijnlijke buik voorstellen als een warme, zachte buik. Zo'n gedachtebeeld heeft positieve invloed op de darmwerking. Veel mensen herkennen dit principe uit het volgende voorbeeld: als je alleen maar dént aan je lievelingsgerecht, loopt het water al in je mond. Het gedachtebeeld is voldoende om, in dit geval, de speekselklieren aan het werk te zetten. Dit vermogen om het lichaam te beïnvloeden met gedachtebeelden is in hypnose nog vele malen groter.

Omgekeerd weten we ook hoe negatieve gedachten en emoties ons lichaam beïnvloeden. Bijna iedereen heeft wel eens last van diarree gehad vlak voor een spannende gebeurtenis zoals een examen of tandartsbezoek. Tijdens het darmmanagementprogramma krijgt u verschillende ademhalings- en ontspanningsoefeningen en leert u anders met stressvolle situaties om te gaan. Hierdoor zullen verkramping en pijn afnemen en kan de stoelgang zich herstellen.

Het behandelprogramma

Het programma bestaat uit een intakegesprek en zes tot dertien vervolgbehandelingen. Tijdens de intake verzamelt de therapeut informatie over uw beleving van de klacht en over datgene wat u wilt bereiken. Om een optimaal effect te bereiken, krijgt u oefeningen mee naar huis. Uw actieve inzet is tijdens het gehele programma belangrijk.

Voor wie?

U komt voor het darmmanagementprogramma in aanmerking wanneer uw huisarts of specialist de diagnose PDS schriftelijk heeft bevestigd. Dit om organische afwijkingen aan de darm uit te sluiten. Gebruik van medicatie staat de behandeling niet in de weg.