

Prikkelbaar Darm Syndroom

Geachte mevrouw/mijnheer,

Uw huisarts heeft voorgesteld om u te verwijzen naar een psycholoog/psychotherapeut voor **behandeling van uw darmklachten met hypnotherapie**. In deze folder leest u waarom hypnotherapie bij uw klachten kan helpen en wat de behandeling precies inhoudt. Na het lezen van de informatie beslist u samen met uw arts of u voor deze behandeling voelt en doorverwezen wilt worden.

Zijn mijn klachten psychisch?

Een verwijzing naar een psycholoog betekent niet dat de arts denkt dat uw klachten alleen psychisch zijn. Maar ook bij medische problemen kan een psycholoog iets voor u betekenen. Hieronder leest u op welke manieren dat kan.

Aanvulling op medische behandeling

Artsen kunnen niet alle medische problemen helemaal oplossen. Maar soms kan een psychologische behandeling de klachten wel verminderen, ook al is er wel degelijk een medische oorzaak voor de klachten. Denk bijvoorbeeld aan chronische pijnklachten waar de dokter (niets) meer kan doen, maar waarbij de psycholoog wel technieken kan leren om met die pijn om te gaan.

Angst controleren

Soms is het zo dat iemand door de ziekte die hij heeft angstig wordt. Die angst beïnvloedt de ziekte vervolgens weer. U kunt bijvoorbeeld denken aan mensen met longproblemen die, als ze het benauwd krijgen, bang worden dat het erger wordt. Dat maakt dat het lichaam zo gaat reageren dat het inderdaad erger kan worden. De psycholoog kan deze mensen dan leren om hun angst onder controle te krijgen, waardoor de benauwdheid weer af kan nemen.

Spanningen verminderen

Stress en spanning hebben invloed op heel veel ziektes, ook al hebben spanningen niets met de ziekte zelf te maken. Bijvoorbeeld:

- bij mensen met diabetes (suikerziekte) kunnen de bloedglucosewaarden ontregelen als ze spanningen hebben
- bij mensen die langdurig onder spanning staan, kan de weerstand verminderen, waardoor ze bijvoorbeeld bevattelijker worden voor griep

De psycholoog kan in zo'n geval met u nagaan wat voor spanningen het zijn en of daar wat aan te doen is.

Omgaan met de ziekte

Het kan nuttig zijn een om met elkaar te bekijken hoe u omgaat met de gevolgen van uw ziekte. Een heleboel mensen met een chronische ziekte gaan situaties vermijden, omdat ze bang zijn dat de ziekte erger wordt. De psycholoog kan samen met u zoeken of er manieren zijn om toch aan die situaties deel te nemen, rekening houdend met wat u heeft.

Hoe lang duurt de therapie?

Om te leren de pijn en de werking van de darmen te beïnvloeden, moet u rekenen op 6 sessies/bijeenkomsten, die plaatsvinden om de 14 dagen.

Onderzoek van PIG en UMCU

Momenteel werken wij, de PSYCHO INFORMA GROEP, samen met de afdeling Huisartsengeneeskunde van het Universitair Medisch Centrum in Utrecht, aan een groot onderzoek om te meten wat de verbetering van uw darmklachten is door:

- een individuele behandeling met hypnose (6x 45 minuten)
- dezelfde behandeling, maar dan in een groepje van maximaal 6 patiënten (6 x 60 minuten)
- Educatieve Ondersteunende therapie in een groepje van maximaal 6 patiënten (6 x 60 minuten)

Uitleg van deze therapieën vindt u in het overzicht dat u hierbij krijgt van uw huisarts. Wij zullen de resultaten van deze therapieën met elkaar vergelijken.

Meedoen aan dit onderzoek

Als u aan dit onderzoek zou willen meewerken en uw klachten dus met één van deze therapieën wilt laten behandelen, zal de huisarts u opgeven bij de Psycho Informa Groep. Zij zullen u uitnodigen voor een gesprek. U krijgt dan uitgebreide informatie over de behandeling en het onderzoek en er zal worden uitgelegd hoe er met uiterste zorgvuldigheid met uw gegevens omgegaan zal worden. U vult dan een aantal vragenlijsten in om de aard en de ernst van uw klachten te meten.

Dan volgt een gesprek om uw hele situatie in kaart te brengen en of u in aanmerking komt om met het onderzoek mee te doen. U krijgt dan ook te horen in welke van de drie therapieën u bent ingedeeld. De behandelingen zullen bij de Psychologen Praktijk in Schoonhoven en Woerden plaats hebben.

Kosten

Bij de Psycho Informa Groep worden de zittingen uitgevoerd in opdracht van het St. Antonius ziekenhuis en dus door de verzekering betaald. Dit komt in het eerste gesprek aan de orde.

Geef u op bij uw huisarts en vraag een verwijfskaart

Als u voor deze behandeling in aanmerking wilt komen en eventueel met het onderzoek wilt meedoen, kunt u dit aangeven aan uw huisarts. Die zal uw gegevens doorgeven aan de Psycho Informa Groep. U mag ons ook zelf bellen, maar dan nemen wij contact op met uw huisarts om te zorgen dat hij/zij op de hoogte is van het feit dat u deze behandeling wenst te volgen. Wij zullen u voor gesprek uitnodigen. Pas in dat gesprek hoeft u te besluiten of u wilt deelnemen. Wilt u dat inderdaad, dan geven wij uw gegevens door aan het Antonius Ziekenhuis, die vervolgens met u contact op zullen nemen. Zij leggen u de verdere procedure uit.

Vragen of informatie:

Als u nog vragen heeft over de behandeling of het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met drs. Tanja van Hengel via tel: 0182-380265 of t.hengel@planet.nl

Met vriendelijke groet,
PSYCHO INFORMA GROEP

Drs. T. van Hengel-Schouten

Nieuwe Singel 3
2871 AX Schoonhoven
Tel. 0182-380265
Fax: 0182-380109
Website: www.psycho-informa-groep.nl
E-mail: t.hengel@planet.nl

Mede namens onderzoekster:

Mw. C.E.Flik, klinisch psycholoog/psychotherapeut
Huisartsengeneeskunde van het Universitair Medisch Centrum te Utrecht