

# Prikkelbaar Darm Syndroom

## **Welke behandelingen worden onderzocht?**

Dit onderzoek richt zich op de behandeling van het PDS

Er worden drie mogelijke behandelingen onderzocht: Educatieve Ondersteunende Therapie (EOT) in een groep (maximaal 6 patiënten); Individuele behandeling met Hypnose en groepsbehandeling (maximaal 6 patiënten) met Hypnose.

## ***Educatieve Ondersteunende Therapie (EOT):***

Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan onder PDS patiënten, om uit te zoeken, waar men in een behandeling de meeste behoefte aan heeft. Daar bleken een aantal belangrijke onderwerpen naar voren te komen:

Men wilde een goede uitleg over wat het PDS precies is, men wilde meer weten over voeding en leefregels en men wilde meer weten over omgaan met stress.

In deze therapie hebben we al deze elementen verwerkt. Wij gaan met u uw klachten heel zorgvuldig in kaart brengen, geven u een uitgebreide uitleg over het PDS, bespreken met u voeding en beweging en leggen uit wat stress is en hoe daarmee om te gaan. Verder gaan we in op uw omgang met de klachten in uw sociale omgeving (thuis, werk, uitgaan e.d.).

EOT bestaat uit 6 zittingen therapie van 60 minuten, om de twee weken, in een groep van 6 patiënten, die allemaal het Prikkelbare darm Syndroom hebben.

## ***Individuele behandeling met Hypnose:***

Ook behandeling met Hypnose is een veelbelovende therapie. Bij de behandeling met Hypnose leert u zich te ontspannen en zich te concentreren op het eigen lichaam en deze ontspanning te verdiepen. Als men zijn concentratie en ontspanning verdiept, dan kan men meer gebruik maken van het eigen beeldende vermogen. Hiermee kan men lichamelijke processen, die normaal buiten uw eigen beïnvloeding omgaan, toch leren beïnvloeden. Zo kunt u dan ook leren om uw pijn en de werking van uw darmen (die normaal buiten uw wil omgaan) toch te beïnvloeden.

Men is nooit weg, of buiten bewustzijn, maar het bewustzijn wordt meer gericht op processen in het lichaam.

U kunt het vergelijken met de situatie van een kind, dat een stripverhaal aan het lezen is. Als je het kind roept, hoort het je niet, zo wordt hij of zij door het verhaal geboeid. Het is dan geen onwil, ze horen je echt niet, ze zijn helemaal geconcentreerd op het verhaal.

Na een uitleg over wat het Prikkelbare Darm Syndroom is, leert u in deze therapie van de therapeut een aantal oefeningen, om de werking van de darmen en de pijnklachten/ongemak van de darmen te beïnvloeden.

Deze individuele therapie bestaat uit 6 zittingen van 45 minuten om de twee weken. U krijgt alle oefeningen op een CD mee naar huis en de bedoeling is dat u die minimaal 1x daags (20 minuten) zult toepassen.

## ***Groepsbehandeling met Hypnose:***

Na een uitleg over wat het Prikkelbare Darm Syndroom is, leert u in deze therapie van de therapeut een aantal oefeningen om de werking van de darmen en de pijnklachten/ongemak van de darmen te beïnvloeden.

Deze groepsbehandelingen bestaat uit 6 bijeenkomsten van 60 minuten, om de twee weken, in een groep van 6 patiënten, die allemaal het Prikkelbare Darm Syndroom hebben.

U krijgt alle oefeningen op een CD mee naar huis en de bedoeling is, dat u die minimaal 1x daags (20 minuten) zult toepassen.