

Hypnotherapie bij het prikkelbare darm syndroom (PDS)

Uw specialist heeft voorgesteld om u door te verwijzen naar de afdeling Medische Psychologie voor behandeling van uw darmklachten met hypnotherapie. In deze folder leest u waarom hypnotherapie bij uw klachten kan helpen en wat de behandeling inhoudt. Na het lezen van de folder beslist u samen met uw specialist of u doorverwezen wilt worden.

Aanvulling op medische behandeling

Niet alle medische problemen kunnen worden opgelost. Een psychologische behandeling kan de klachten soms wel verminderen. Ook als een klacht een medische achtergrond heeft. U kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld chronische pijnklachten. De specialist kan hier niets (meer) aan doen, maar een psycholoog kan u wel technieken aanleren om met deze pijn om te gaan of hoe deze te verminderen door de pijn anders te laten ervaren.

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie betekent behandeling met hypnose. Bij hypnose leert u om te ontspannen en u te concentreren op uw eigen lichaam. Door de diepere concentratie en ontspanning kunt u leren om lichamelijke processen te beïnvloeden, waar u ogenschijnlijk geen invloed op heeft. U kunt dan uzelf een suggestie geven; bijvoorbeeld dat pijn van een stekende pijn naar een doffe pijn verandert. En dat ervaart u dan ook zo. U kunt leren de werking van uw darmen te beïnvloeden.

Hoe lang duurt de therapie?

Om te leren de pijn en de werking van de darmen te beïnvloeden moet u rekenen op 7 sessies. De eerste sessie is een intake bij de psycholoog, daarna volgen (gemiddeld) 5 sessies bij de behandelaar/hypnotherapeut en als afsluiting volgt er een evaluatiegesprek bij dezelfde psycholoog. De sessies vinden plaats 1 keer in de twee weken.

De oefeningen die u tijdens de sessies leert krijgt u digitaal, om daar thuis verder mee te oefenen. Het is aan te raden om dagelijks te oefenen, zodat u getraind raakt in het beïnvloeden van uw lichaam.

Voor meer informatie kunt u de website van de Nederlandse vereniging van Hypnose bekijken, nvvh.com.

Kosten

U volgt de therapie bij de afdeling Medische Psychologie van ZGT. De behandeling wordt daarom door uw verzekeraar betaald.

Aanmelden

Denkt u na het lezen van deze informatie dat deze behandeling iets voor u is, dan kan de specialist een doorverwijzing sturen naar de afdeling Medische Psychologie. Zodra deze doorverwijzing is ontvangen, krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek bij de psycholoog.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze gerust. Wij zijn op werkdagen bereikbaar op telefoonnummer: 088 708 5311.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt