

Behandeling van het prikkelbaredarmsyndroom met technieken uit de hypnose

- Inhoud opleiding:** In deze cursus wordt de huidige kennis over prevalentie, etiologie en mogelijke behandelingen betreffende het prikkelbaredarmsyndroom behandeld. Ook is er aandacht voor kennis, opvattingen en misvattingen van patiënten betreffende hun aandoening.
- Na een algemene inleiding wordt zitting voor zitting de therapie doorgenomen en geoefend.
- Data:** 21 november 2019
28 november 2019
19 december 2019
- Tijden:** 10.00 – 17.00 uur
- Lunch:** Lunch wordt verzorgd door de organisatie.
- Plaats:** A Solution, Newtonlaan 51, 3584 BP Utrecht
- Docent:** Dr. C.E. (Carla) Flik, klinisch psycholoog (n.p.), psychotherapeut, was 40 jaar werkzaam op de afdeling Psychiatrie en Psychologie van het St Antoniusziekenhuis te Utrecht. Zij deed de opleiding tot Gestalttherapeut, Groepspsychotherapeut, Relatie- en Gezinstherapeut, Hypnotherapeut en was EMDR-practitioner. Zij was supervisor Relatie- en Gezinstherapie en Hypnotherapie. In haar werk was zij (mede) oprichter van verschillende multidisciplinaire teams: de hartrevalidatie, het chronisch pijnteam, gynaecologie, COPD en werkte zij vele jaren op de polikliniek voor moeilijk instelbare diabetici. Zij was medeoprichter en coördinator van de afdeling Psychosomatiek en medeauteur van de multidisciplinaire richtlijnen voor : 'Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) en Somatoforme stoornissen' en de 'Multidisciplinaire richtlijn prikkelbaredarmsyndroom'. In 2018 promoveerde zij op een groot, door haar opgezet, onderzoek naar de effecten van individuele en groeps -behandeling met technieken uit de hypnotherapie voor patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom.
- Projectcoördinator:** Melanie Buiteman
secretariaat Nederlandse Vereniging voor Hypnose

Doelstellingen van de opleiding:

Het doel van de opleiding is dat de cursisten op de hoogte zijn van de huidige algemene kennis over het PDS; dat zij op de hoogte zijn van de werkingsmechanismen van hypnose bij het PDS; dat zij weet hebben van de kennis en misvattingen van patiënten; dat zij het behandelprotocol van hypnotherapie voor het PDS kunnen toepassen en dat zij meetinstrumenten in handen hebben om het effect van de behandeling te meten.

Competenties:

- bezit adequate kennis en vaardigheid naar de stand van het vakgebied. past het therapeutisch en preventief arsenaal van het vakgebied goed toe en waar mogelijk 'evidence based'
- levert effectieve en ethisch verantwoorde patiëntenzorg
- vindt snel de vereiste informatie en past deze goed toe
- bouwt effectieve behandelrelaties met patiënten op
- luistert goed en verkrijgt doelmatig relevante patiëntinformatie
- bespreekt (medische) informatie goed met patiënten en familie
- doet adequaat mondeling en schriftelijk verslag over patiënten casus
- draagt bij aan effectieve interdisciplinaire samenwerking en ketenzorg
- bevordert de gezondheid van patiënten en de gemeenschap als geheel
- handelt volgens de relevante wettelijke regelgeving

Studiebelasting:

3 volle dagen training en 24 uur literatuurstudie

Verwachtingen t.a.v. de cursisten:

- Dat zij de basiscursus hypnose of een vergelijkbare opleiding gevolgd hebben
- Dat zij werkzaam zijn, of werkzaam zullen zijn, met patiënten met PDS
- Dat zij een actieve houding in de cursus hebben, dus bereid zijn om steeds te oefenen
- Dat zij de copyright van de behandeling in acht zullen nemen, dus deze niet uitdelen aan collega's die de opleiding niet gevolgd hebben

Kennisniveau na afronding:

Na de opleiding heeft de deelnemer:

- Na de cursus kent de cursist het bio-psycho-sociale verklaringsmodel voor PDS en is in staat om dat in eenvoudige bewoordingen aan de patiënt en diens systeem uit te leggen
- De cursist heeft kennis van en kan deze corrigeren, van de meest voorkomende misvattingen over hun aandoening van PDS-patiënten
- De cursist is in staat om de hypnotherapie te plaatsen in de context van andere mogelijke therapieën voor het PDS
- De cursist is in staat om een goede intake te doen en de therapie zitting voor zitting uit te voeren
- De cursist heeft een antwoord op veel voorkomende vragen van patiënten betreffende de therapie
- De cursist heeft kennis van de meest gebruikte vragenlijsten om het effect van de behandeling te meten

Programma

Dag 1

- 10.00 - 10.30 voorstellingsronde en doornemen programma van de dag
- 10.30 - 11.30 PowerPoint presentatie prevalentie, diagnostiek, werkingsmechanismen, (psychologische) behandelmethoden en kennisniveau van patiënten + gelegenheid tot vragen stellen
- 11.30-11.45 koffie of theepauze
- 11.45 - 12.45 de intake; doornemen PDS vragenlijst + scoring ; uitleg van PDS en behandeling aan patiënten, m.b.v. tekening
- 12.45 - 13.30 lunchpauze
- 13.30 - 14.00 twee aan twee oefenen met uitleg aan patiënten
- 14.00 - 14.15 terugkoppeling
- 14.15 - 14.30 uitleg algemeen hypnose en opbouw hypnotherapie. Vooral huiswerk benadrukken.
- 14.30 - 15.00 oefenen in tweetalen met uitleg hypnose en hypnotherapie voor PDS
- 15.00-15.15 terugkoppeling
- 15.15-15.30 koffie of theepauze
- 15.30- 16.00 uitleg waarom ontspanningsoefening+ O-oefening voordoen + hand-out
- 16.00-16.45 oefenen in tweetallen O-oefening.
- 16.45-17.00 doornemen literatuurlijst en huiswerk voor volgende keer: alle hand-outs nog eens doornemen en lezen Multidisciplinaire richtlijn

Dag 2

10.00 - 10.15 vragen over hand-outs of Multidisciplinaire richtlijn

10.15 - 10.50 uitleg tweede oefening (ontspanning met verdieping en dan prettig beeld) +
voordoen + enkele veel voorkomende vragen van patiënten

10.50 - 11.30 oefenen in tweetallen de tweede oefening

11.30 - 11.40 terugkoppeling

11.40 - 11.55 koffie of thee pauze

11.55 - 12.30 uitleg derde oefening + voordoen

12.30 - 12.45 terugkoppeling

12.45 - 13.30 lunch

13.30 - 14.10 oefenen in tweetallen derde oefening

14.10 - 14.25 terugkoppeling

14.25 - 15.00 uitleg vierde oefening en voordoen (2 varianten: diarree een obstipatie)

15.00 - 15.15 koffie of thee pauze

15.15 - 15.55 oefenen in tweetallen

15.55 - 16.00 terugkoppeling

16.00 - 16.35 uitleg vijfde oefening + voordoen

16.35 - 17.00 bespreking van hoe het huiswerk door te nemen met patiënten

Dag 3

10.00 - 10.15 terugkoppeling vorige lesdag

10.15 - 10.55 oefenen in tweetallen vijfde oefening

10.55 - 11.10 terugkoppeling

11.10 - 11.30 extra mogelijkheid: uitleg 6 oefening + voordoen

11.30 - 11.45 koffie of thee pauze

11.45 - 12.25 oefenen in tweetallen

12.25 - 12.30 terugkoppeling

12.30 - 12.45 evalueren oefeningen met patiënten en doorzetten behandeling toekomst met ze bespreken.

12.45 - 13.30 lunchpauze

13.30 - 14.00 PowerPoint presentatie resultaten van mijn onderzoek en plaatsen in de context van ander onderzoek

14.00 - 14.30 combinatie hypnosebehandeling en voorlichting? Afname vragenlijstje + antwoorden bespreken

14.30 - 15.00 kennis en op- en misvattingen patiënten. Resultaten 'knowledge'-artikel

15.00 - 15.15 koffie of thee pauze

15.15 - 15.30 kennis: - beweging

15.30 - 16.00 dieet: doornemen: Nice richtlijnen/ Fodmap/ oplosbare vezels

16.00 - 16.30 het stress systeem

16.30 - 16.40 waar kunnen patiënten hun (goede) informatie halen?

16.40 - 17.00 evaluatie deze 3 dagen, suggesties volgende keren?

Literatuurlijst

Algemene introductie:

- C.E.Flik Introductiehoofdstuk uit het proefschrift: Hypnotherapy in the management of Irritable Bowel Syndrome. 2018
- Lacy BE, Mearin F, Chang L, Chey WD, Lembo AJ, Simren M and Spiller R. Bowel Disorders. *Gastroenterology* 2016; 150:1393-1407

Nederlandse Multidisciplinaire richtlijn PDS

- Nederlands Huisartsen Genootschap. Diagnostiek en behandeling van het prikkelbaredarmsyndroom. *Multidisciplinaire richtlijn* 2011

Systematic reviews over:

Prevalentie

- Lovell RM, Ford AC. Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. *Clin Gastroenter Hepatol* 2012;10:712-721

Kennis en behoefte aan educatie van de PDS patiënten

- Flik CE, Rood YR van, Wit NJ de. Systematic review: knowledge and educational needs of patients with irritable bowel syndrome. *Eur J Gastroenterol Hepatol* 27:367-371. DOI:10.1097/MEG.000000000000252.

Hypnotherapie

- Webb AN, Kukuruzovic RH, Catto-Smith AG, Sawyer SM. Hypnotherapy for treatment of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database Syst Rev* 2007 October 17; (4):CD005110
- Gonsakorale WM. Gut-directed hypnotherapy;The Manchester Approach for Treatment of Irritable Bowel Syndrome. *Int J of CI and Experim. Hypnosis.* 2006; 54(1):27-50.

Alle andere psychologische therapieën

- Zijdenbos IL, de Wit NJ, van der Heijden GJ, Rubin G, Quartero AO. Psychological treatments for the management of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database Syst Rev* 2009 January 21 ; (1):CD006442.

Over alle therapieën:

- Ford AC, Quigley EM, Lacy BE, Lembo AJ, Saito YA, Schiller LR et al. (2014). Effect of antidepressants and psychological therapies, including hypnotherapy, in irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *Am.J.Gastroenterol.*, 109, 1350-1365.

Eerste publicatie over hypnotherapie

- Whorwell PJ, Prior A, Faragher EB. Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of severe refractory irritable bowel syndrome. *Lancet* 1984;2: 1232-3.

Werkingsmechanismen van hypnotherapie

- Palsson OS, Turner MJ, Johnson DA, Burnett CK, Whitehead WE. Hypnosis treatment for severe irritable bowel syndrome: investigation of mechanism and effects on symptoms. *Dig Dis Sci* 2002; 47:2605-14.

Psychosociale factoren en co-morbiditeit

- Creed,F., Ratcliffe,J., Fernandez,L., Tomenson,B., Palmer,S., Rigby,C., Guthrie,E., Read,N., and Thompson,D. (2001) Health-related quality of life and health care costs in severe, refractory irritable bowel syndrome. *Ann.Intern.Med.*, 134, 860-868.
- Drossman DA, McKee DC, Sandler RS, Mitchell CM, Cramer EM, Lowman BC et al. Psychosocial factors in the irritable bowel syndrome. A multivariate study of patients and non-patients with irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 1988 September;95 (3):701-8.
- [Whitehead WE](#), [Palsson O](#), [Jones KR](#). Systematic review of the co morbidity of irritable bowel syndrome with other disorders: what are the causes and implications? *Gastroenterology* 2002 Apr;122(4):1140-56.

Hoe literatuur op te zoeken op PubMed:

- www.pubmed.com
- in de middelste rij kies je: single citation matcher
- vul in: naam journal
 datum: alleen het jaar
 author name: alleen eerste auteur
 limit authors: kruis aan: only as first author