

Meer bewegen voor ouderen niet voldoende bij verstopping

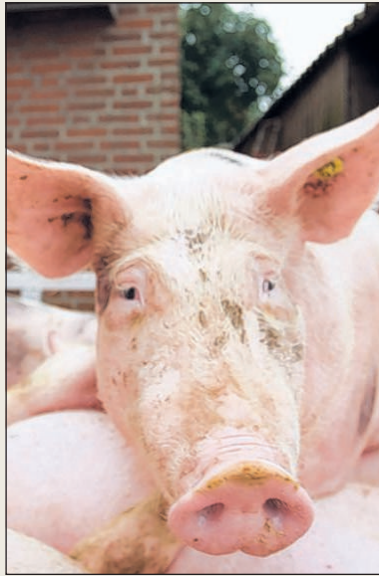
Waar meer bewegen en voldoende (water) drinken meestal voldoende zijn om verstopping tegen te gaan, hebben ouderen hieraan niet genoeg, constateren Canadese onderzoekers. Laxeermiddelen als lactulose en macrogol zijn doorgaans ook nodig om de boel gaande te houden. Waarvoor ouderen vaker en hardnekkiger last hebben van verstopping, is niet duidelijk.

<http://1.usa.gov/126TZUJ>

Veel patiënten binnen een maand opnieuw in ziekenhuis

Ongeveer een kwart van de patiënten, zowel jong als oud, belandt binnen een maand na ontslag uit het ziekenhuis opnieuw in het ziekenhuis, zo blijkt uit Amerikaanse cijfers. Opvallend genoeg is de heropname meestal vanwege een andere ziekte dan de eerste opname. De eerste opname maakt mensen blijkbaar kwetsbaar voor andere aandoeningen, constateren de onderzoekers.

<http://bit.ly/WqX4rR>



■ **Clostridium difficile** komt ook voor bij jonge varkens.

Varkens vormen een bron van 'diarreebacterie'

Mensen die beroepsmatig veel in aaraking komen met varkens, lopen een verhoogd risico besmet te worden met de bacterie *Clostridium difficile*, zo blijkt uit onderzoek in Utrecht. Besmetting met deze bacterie kan moeilijk te behandelen – en daardoor soms levensbedreigende – diarree veroorzaken. Het subtype *Clostridium difficile* dat in opmars is bij de mens, komt ook voor in jonge varkens.

<http://bit.ly/VpR6qW>

Roken kost een mens ongeveer tien jaar leven

Dat roken ongezond is, wisten we al. Uit cijfers blijkt dat mensen die hun hele leven roken, gemiddeld tien jaar eerder overlijden dan niet-rokers. Dit destilleren Amerikaanse onderzoekers uit gegevens van ruim 200.000 mensen. Hoe jonger een roker stopt, des te minder levensjaren hij kwijtraakt. Wie voor zijn 45e stopt, heeft dezelfde levensverwachting als een niet-roker.

<http://bit.ly/VpVqqq>

door **Arnoud Kluiters**
illustratie **Censuur.com**

Ontspannen ligt Esther van der Eijk (14) in haar bed op haar slaapkamer. Een moment voor zichzelf, geen andere mensen om zich heen. Haar ogen zijn gesloten. Kalmerende muziek en de rustgevende woorden van hypnotherapeute Carla Frankenhuis klinken uit haar koptelefoon. 'Met de luchtballon zweef je over zee, over steden. Je geniet van het uitzicht, beneden is alles héél klein. De omgeving ademt plezier, zorg en rust uit. Je neemt een slok van het drinken aan boord en proeft hoe heerlijk het smaakt. Dan merk je dat de frisdrank jouw hele buik een goed, aangenaam gevoel geeft als die naar binnenstroomt en alles wegspoelt wat niet prettig is. Néém nog maar een slok en je merkt hoe je buik zich opvult met dat wonderlijke, gezonde gevoel'. Al vanaf het moment dat Esther zindelijk is, hebben darmklachten haar ernstig gehinderd, zegt haar moeder Judith. Ze had regelmatig last van een moeilijke stoelgang. Bijna altijd ging dit gepaard met buikpijn. Ze at vervolgens een paar dagen niet, sliep slecht en ze voelde zich erg misselijk. 'Haar resultaten hebben er gelukkig niet onder geleden, maar jaarlijks heeft ze meerdere weken school gemist.' Een rondgang langs verschillende specialisten leverde haar niets op, tot Esther vorig jaar terechtkwam op de poeppoli van het Academisch Medisch Centrum/Emma Kinderziekenhuis in Amsterdam. Daar behandelt professor Marc Benninga kinderen met het prikkelbare darmsyndroom (PDS), de aandoening die Esther van der Eijk heeft. Maar waar meestal wordt gekozen voor een behandeling met geneesmiddelen, zet deze

in maag-, darm- en leverziekten gespecialiseerde kinderarts in op hypnotherapie. Net als de ouders van Esther geeft ook Benninga het volmondig toe: 'Ook ik keek in eerste instantie argwanend naar hypnotherapie.' Dat was in 2000, toen hij zijn Britse collega Peter Whorwell voor de eerste keer hoorde spreken over het positieve effect ervan bij vrouwen met het prikkelbare-darmsyndroom. 'Ik moest er niets van weten, dacht dat deze vorm van alternatieve geneeskunde nooit werkzaam kon zijn. Maar later die dag raakte ik met Whorwell in gesprek: onderzoek met hypnotherapie bij kinderen was nog niet gedaan, maar hij verwachtte dat jonge patiënten er nog beter op zouden reageren dan volwassenen. Ze hebben namelijk meer fantasie. Ze zijn beter te motiveren om de gewenste oefeningen uit te voeren.' Nieuwsgierig geworden, startte Benninga met kinderarts Arine Vlioger van het Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein een studie onder 52 kinderen, verdeeld over twee groepen. De ene helft volgde zes sessies met hypnotherapie, waarbij de kinderen in een toestand worden gebracht die lijkt op een staat van volledige ontspanning. 'Vergelijk het met dagdromen met een doel', zegt hypnotherapeute Carla Frankenhuis, met wie Benninga veel samenwerkt. 'Met de kinderen doe ik dertig minuten lang allerlei verbeeldings-, concentratie- en ademhalingsoefeningen. Die zijn er onder meer op gericht de overgevoeligheid van de buik te laten verminderen. Hierbij komt het kind niet onder invloed van de therapeut, zoals mensen vaak denken bij hypnoses. Het leert zelfhypnose en krijgt zo meer controle over zijn/haar zelfbevinden. Ook wordt het zelfvertrouwen verhoogd.' De andere 26 kinderen in de studie kwamen voor een even lang durend consult bij de kinderarts en werden met empathie, dieetadviezen, pijnstillers en andere medi-

cijnen behandeld. Benninga: 'Liefst 85 procent van de kinderen die hypnotherapie volgden, was na afloop ervan klachtenvrij. Bij de kinderen die waren behandeld met medicijnen, was dat slechts 25 procent.' Een vervolgstudie kon niet achterblijven, die is een jaar geleden afgerond. Toen werden de meeste van de eerder onderzochte kinderen nog eens vijf jaar gevolgd, waarbij ze ook een pijndagboek bijhielden. 'We hadden verwacht dat het effect van de hypnotherapie snel zou afnemen of verdwijnen. Niets bleek minder waar: bij de hypnotherapie-groep was 68 procent nog altijd klachtenvrij, tegen 20 procent van de kinderen die een kinderarts bezocht. We weten nog altijd niet waarom, maar voor deze groep kinderen blijkt hypnotherapie een zeer succesvolle behandelmogelijkheid.' Een volgende studie is inmiddels in volle gang, om het effect van hypnotherapie nog beter te onderzoeken. In 10 poliklinieken Kindergeneeskunde worden de gegevens verzameld van 260 kinderen met chronische buikpijn, van 8 tot 18 jaar: de ene helft krijgt 6 behandelsessies van een hypnotherapeut, de andere 130 worden hypnotherapeutische oefeningen aangeboden via een cd en een werkboek dat thuis wordt bijgehouden.

Het onderzoek – de Fantasiastudie – borduurt voort op een Amerikaanse studie

“ **Hij verwachtte dat jonge patiënten er nog beter op zouden reageren dan volwassenen**

Marc Benninga

waaruit bleek dat bij 70 procent van de kinderen de buikpijnklachten afnemen na het volgen van de cd-therapie. 'Het zou wel eens kunnen zijn dat deze aanpak vrijwel net zo effectief is als bij de behandeling van een therapeut', zegt Frankenhuis. 'Als waar is wat we denken, hebben we een enorme kostenpost in de zorg te pakken', vult Benninga aan. Hij rekent voor: 'In Nederland lopen ongeveer 100.000 kinderen rond met deze vorm van buikpijn. Worden ze effectief behandeld met hypnotherapie in plaats van met medicijnen, dan bespaar je alleen al miljoenen aan laboratoriumkosten. Blijkt ook de cd effectief, dan sla je een volgende slag: een cd kost 50 cent, terwijl 6 behandelsessies bij een therapeut 600 euro kosten. Dat is een besparing van zo'n 60 miljoen euro.' Pluspunt van de Fantasiastudie is ook dat er meer elementen rondom de aandoening worden bestudeerd. Frankenhuis: 'We vragen de kinderen en hun ouders bijvoorbeeld of er sprake is van schoolverzuim en in welke mate. Of ze vullen scores in over in hoeverre het kind heeft te maken met gevoelens van depressie.' Een licht argwanende houding vooraf ten spijt, hebben Esther van der Eijk en haar ouders de hypnotherapie nu omarmd. Moeder Judith: 'Het effect van hypnotherapie is echt opvallend. Af en toe trekt Esther zich terug op haar kamer om naar de cd te luisteren. Bij haar oefeningen ademt ze bijvoorbeeld akelige gedachten krachtig uit en fijne gedachten in. Het helpt haar! Het afgelopen half jaar miste ze maar één schooldag. Haar hele houding verandert. De introverte dochter die we soms hadden, verandert in een meisje dat andere mensen in de ogen begint te kijken.'

reageren?
gezondheid@depersdienst.nl

Dit staat voordelig bij je thuis!

Löwik Wonen & Slapen, de grootste woonboulevard van Oost-Nederland



Draaifauteuil Lavis van 579 nu voor **479**



Eetstoel Palmo van 179 nu voor **149**



Hoekbank Haldo voor **1599**



Hoekbank Athalie van 1179 nu voor **699**



Relaxfauteuil Spinetta normaal 1079 nu vanaf **899**



Eetstoel Milanese van 139 nu voor **99**

Eettafel Norwich uitgevoerd in old grey teak: 220 x 110 cm (LxB) van 999 voor

799



LÖWIK
WONEN | SLAPEN
VRIEZENVEEN
www.lowikmeubelen.nl

Westeinde 660 - Vriezenveen - Tel. (0546) 55 99 55