

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Prikkelbare Darm Syndroom?

PDS is een veelvoorkomende aandoening in de westerse wereld. PDS geeft buikklachten of maagdarmlaatsen door een overgevoelige darmwand of verstoorde bewegingen van de darm. Ook kunnen psychosociale factoren een rol spelen. De klachten zijn medisch gezien niet ernstig, maar kunnen erg vervelend en pijnlijk zijn.

Wat zijn de klachten?

De meest voorkomende klachten zijn:

- Buikpijn en/of buikkrampen
- Problemen met de stoelgang
- Opgeblazen gevoel en opgezette buik.

PDS is een chronische aandoening, maar de mate van optreden van de klachten kan sterk wisselen..

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van PDS is niet precies bekend. Er is altijd sprake van een verstoorde beweging van de darm en/of een extra gevoelige darmwand. Vaak verergeren de klachten in periodes van stress en drukte. Daarnaast kan voeding de klachten verergeren.

Wat kan u zelf doen?

- Eet gezond en gevarieerd: met alle dagelijkse voedingsstoffen en zo min mogelijk toevoegingen
- Drink voldoende: 1½ tot 2 liter vocht
- Zorg voor voldoende beweging: dit stimuleert de darmbeweging en dat is van belang voor een goede spijsvertering.
- Anders omgaan met stress; waardoor klachten zullen verminderen
- Stop met roken
- FODMAP beperkt dieet: dit gaat onder begeleiding van een diëtist.

Binnen GC Levinas staan de volgende disciplines en zorgverleners voor u klaar

Huisarts

Als de darmklachten aanhouden is het verstandig om deze met de huisarts te bespreken. De huisarts kan adviezen geven, medicatie voorschrijven en doorverwijzen naar één van de genoemde andere disciplines. Voor aanvullend onderzoek kan de huisarts doorverwijzen naar een Maag-Darm-Lever-arts of internist.

Praktijk Baar & Van der Does

010-412 24 30

Praktijk Kloppenborg & Glijsteen

010-452 68 01

Praktijk Hohmann & De Vet

010-452 77 92

Diëtist

De diëtist kan gerichte ondersteuning en advies geven over voedings- en leefpatroon. Daarbij wordt gekeken naar gezonde en vezelrijke voeding. De diëtist adviseert over het FODMAP dieet (hiervoor is de diëtist speciaal opgeleid).

Dietistenpraktijk HRC

Aafke Buitelaar

Eline Cok

Daniëlle van Staveren

Jolande van Teeffelen

Lorraine Sam

Tel: 010 – 202 51 65

www.dietistenpraktijkhrc.nl

Praktijkondersteuner GGZ

PDS klachten kunnen worden versterkt door psychosociale factoren. Deze kunnen met de praktijkondersteuner GGZ bespreekbaar worden gemaakt.

Marieke van Dijk (via uw eigen huisarts)

Psychosomatisch fysiotherapeut

PDS klachten worden versterkt door stress en drukte. Met ontspannings- en mindfulness oefeningen kan de psychosomatisch fysiotherapeut u helpen.

Annelies Soels-Roos

010-453 27 99

soelsroos@gmail.com

Bekkenfysiotherapeut

Bekkenfysiotherapie is een speciale vorm van fysiotherapie, die zich richt op de bekkenbodemspieren. Klachten als verstopping, hevige aandrang en ongewild ontlastingsverlies kunnen veroorzaakt worden door problemen met deze bekkenbodemspieren.

Annemarie Rozendaal

Evelien Sucec

Leonie vd Bragt

010 -411 42 24

info@fysiorc.nl

Apotheek

De apotheek kan u informatie geven over de werking en bijwerking van medicijnen die u gebruikt of gaat gebruiken..

Apotheek Ramleh

010-452 27 04

Meer informatie

De Maag Lever Darm Stichting geeft informatie uit over diverse aandoeningen. Voor PDS geven ze de brochure 'Prikkelbare Darm Syndroom' uit. Hierin worden oorzaken en klachten beschreven. Kijk op www.mlds.nl