

# Veelgestelde vragen bij het prikkelbaar darmsyndroom (PDS)

Als u (mogelijk) het prikkelbaar darmsyndroom heeft, kan de informatie op onze website u helpen om zo goed mogelijk met de klachten om te gaan.

Hieronder geven we een overzicht van vragen die veel aan onze zorgverleners worden gesteld.

## Hoe wordt de diagnose PDS gesteld?

De diagnose PDS kan worden gesteld door de (huis)arts. Dit gebeurt aan de hand van een aantal criteria. Soms krijgt u aanvullend onderzoek om zeker te weten of u geen andere aandoening heeft. Of aanvullend onderzoek nodig is, beoordeelt de huisarts of specialist aan de hand van uw klachten.

De criteria voor PDS zijn:

- De klachten bestaan in ieder geval al langer dan 6 maanden.
- U heeft in de afgelopen 3 maanden gemiddeld minstens 1 dag per week buikpijn gehad.
- U heeft ten minste 2 van de volgende klachten:
  - De buikpijn hangt samen met de ontlasting.
  - De klachten hangen samen met een verandering in *hoe vaak* u ontlasting heeft.
  - De klachten hangen samen met een verandering in *de vastheid* van de ontlasting (dunner of juist harder).
- Daarnaast is het belangrijk dat u géén van onderstaande alarmsymptomen heeft:
  - Bloedverlies uit de anus.
  - Verandering in het ontlastingspatroon die meer dan 2 weken aanhoudt: dunnere ontlasting en/of vaker ontlasting hebben (3 keer per dag of vaker).
  - Onbedoeld gewichtsverlies dat u niet kunt verklaren.
  - Begin van de klachten bij een leeftijd ouder dan 50 jaar.
  - Een naast familielid (ouder, broer of zus) met chronische darmontsteking (ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa), coeliakie, darmkanker, eierstokkanker of baarmoederkanker bij een leeftijd jonger dan 70 jaar.

## Is PDS te genezen?

PDS is niet te genezen, maar wel te behandelen. Het verschilt per persoon welke behandeling aanslaat en welke niet. Het kan erg lastig zijn om een juiste behandeling te vinden. Om u te helpen kunt u de Keuzehulp PDS (<https://www.keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro>) samen met uw (huis)arts invullen. De keuzehulp geeft een overzicht van de meest gebruikte behandelingen.

## Heb ik met PDS een grotere kans op andere darmaandoeningen?

PDS is niet levensbedreigend en geeft geen grotere kans op andere darmaandoeningen, zoals colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn of darmkanker.

## Wanneer moet ik contact opnemen met mijn huisarts/behandelaar?

Klachten zoals bloed bij de ontlasting, onverklaarbaar gewichtsverlies of koorts horen niet bij PDS. Ga met deze klachten naar de huisarts. Ook als uw klachten ontstaan op latere leeftijd (boven de 50 jaar) of als de stoelgang plotseling duidelijk verandert, is het aan te raden om naar de huisarts te gaan.

## Bestaat er een patiëntenvereniging voor mensen met PDS?

Voor mensen met PDS bestaat er een patiëntenorganisatie, de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB (<https://www.pdsb.nl/>)). De patiëntenorganisatie heeft als doel om mensen met PDS te steunen. De belangrijkste activiteiten zijn voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging van patiënten.

## Waar vind ik een diëtist gespecialiseerd in voeding bij buikklachten?

Begeleiding en een persoonlijk advies van een ervaren eerstelijns diëtist kan u verder helpen. In de folder Voedingsadviezen bij het prikkelbaar darmsyndroom

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/voedingsadviezen-bij-het-prikkelbaar-darmsyndroom>) leest u waar u een gespecialiseerde diëtist (in uw regio) kunt vinden.

## Waar vind ik een erkend bekkenfysiotherapeut?

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut staat ingeschreven in het centraal kwaliteitsregister bekkenfysiotherapie van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). De opleiding bekkenfysiotherapie is een 3-jarige post-HBO masteropleiding voor algemeen fysiotherapeuten. In de folder Bekkenfysiotherapie

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie>) leest u waar u een bekkenfysiotherapeut kunt vinden in de regio.

## Waar vind ik een hypnotherapeut?

In de folder Psychologische behandelingen bij het prikkelbaar darmsyndroom

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/psychologische-behandelingen-bij-het-prikkelbaar-darmsyndroom>) leest u waar u een geregistreerde PDS-hypnotherapeut kunt vinden.

## Waar vind ik een therapeut voor cognitieve gedragstherapie?

In de folder Psychologische behandelingen bij het prikkelbaar darmsyndroom

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/psychologische-behandelingen-bij-het-prikkelbaar-darmsyndroom>) leest u meer over cognitieve gedragstherapie en hoe u een erkende therapeut kunt vinden.

Code INT-753