

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek
Stationsstraat 27
6741 DH LUNTEREN

PDS-nieuwsbrief Prikkelbare Darm Syndroom

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

nr. 23, november 2011

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) wordt ook wel een spastische darm of spastisch colon genoemd. Klachten als buikpijn, hevige krampen, winderigheid, een opgeblazen gevoel en problemen met de stoelgang komen veel voor bij PDS. In deze nieuwsbrief vindt u een

interview met de manager van de PDS Belangenvereniging. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar, in samenwerking met de Maag Lever Darm Stichting en de PDS Belangenvereniging.

Interview met manager Irene Spaan

De PDSB is een patiëntenvereniging voor mensen met PDS, die zich bezighoudt met voorlichting, lotgenotencontact en belangbehartiging. Irene Spaan is sinds kort manager van deze vereniging.

Heb je zelf PDS?

Jazeker, op mijn 16^e ben ik met mijn klachten bij de huisarts terechtgekomen, deze constateerde een spastische darm. Op mijn 20^e waren mijn klachten zo hevig dat de huisarts mij doorstuurde naar de MDL-arts en die stelde de diagnose PDS.

Kun je wat meer vertellen over de klachten en onderzoeken die je hebt gehad?

Vanwege de hevige klachten op mijn 20^e heeft de MDL-arts een aantal onderzoeken laten uitvoeren: een sigmoidoscopie (kijkonderzoek van het laatste gedeelte van de dikke darm), röntgenfoto van mijn darmen, bloed- en ontlastingsonderzoek en een lactosetest. Dit deed hij om andere aandoeningen uit te sluiten. Na deze onderzoeken kwam de diagnose PDS en lactose-intolerantie. Uiteraard heb ik sindsdien lactose uit mijn voeding gelaten. Daarnaast heb ik het dieet van de PDSB gevolgd. De klachten halveerden hierna. Vier jaar later waren de klachten weer erger geworden, met name de buikpijn. Maar ik had ook veel last van moeheid, hoofdpijn, misselijkheid en

eczeem. Met deze klachten ben ik naar een bioresonantie therapeut gegaan. Deze bekeek mij als geheel en daarop heeft hij, naast een behandeling, een op mij persoonlijk afgestemd dieet voorgeschreven. Sindsdien zijn de PDS klachten zeker 80% verminderd. Meestal heb ik alleen klachten wanneer ik zondig, dus als ik iets eet wat niet binnen mijn dieet past of bij stress, maar soms kunnen mijn PDS klachten ook uit het niets opzetten.

Hoe ben je bij de PDSB terechtgekomen?

Ik zag de folder van de PDSB bij de MDL arts in de wachtkamer staan en ben eigenlijk direct lid geworden. Vrij snel startte ik als medewerkster beurzen en bij de Info-lijn. Dit doe ik allebei nog steeds als vrijwilliger. In januari 2011 ben ik benaderd voor de functie van manager en projectmedewerker voor het project 'Dialoggestuurde re-integratie'. Dit project, dat in samenwerking met de Whiplash Stichting Nederland en de Steungroep ME/CVS wordt uitgevoerd, is bedoeld om de dialoog tussen patiënt en bedrijfsarts op gang te brengen door hiervoor instrumenten en trainingen te ontwikkelen. In maart ben ik met beide functies begonnen.

Wat zijn jouw plannen voor de PDSB?

We hebben verschillende plannen voor de toekomst van de vereniging:



- We willen het bestuur compleet maken, op dit moment hebben we nog vacatures voor een secretaris en een algemeen bestuurslid.
- We willen het ledenaantal verhogen.
- We willen meer naamsbekendheid voor de PDSB.
- We willen dat de PDSB een actieve en bloeiende vereniging blijft.

>>> vervolg

U de vraag, wij de antwoorden

Een selectie uit de meest gestelde vragen aan de infolijn van de PDS Belangenvereniging

1 *Mijn arts heeft mij magnesium voorgeschreven, wat kan ik hiervan verwachten?*
Magnesiumoxide is een middel dat kan worden gebruikt zowel bij verstopping als bij maagklachten. Het bindt maagzuur en neutraliseert hierdoor de maaginhoud, dit zorgt ervoor dat maagklachten verminderen. Magnesium is ook een vochtbinder. Vochtbinders zijn middelen die vocht vast houden in de darm. Hierdoor wordt de ontlasting zachter. Door het vasthouden van vocht in de darmen wordt de darminhoud groter, dit bevordert de peristaltiek. Daarom wordt dit middel vaak voorgeschreven bij verstoppingsklachten.

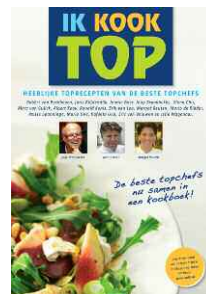
2 *Ik heb naast mijn PDS klachten ook vaak maagklachten, komt dit vaker voor bij mensen met PDS?*
PDS kan ook klachten geven die niet direct met de darm te maken hebben. Met name moeheid, maagklachten, brandend maagzuur, hoofdpijn, pijn in de rug en pijn bij het vrijen zijn klachten die bij PDS kunnen voorkomen. Op www.mlds.nl www.maagproblemen.info en www.pdsb.nl kunt u tips en adviezen vinden over wat te doen bij maagklachten.

3 *Ik ben uitgenodigd voor een etentje in een restaurant, maar ik ben bang dat ik buikpijn krijg. Wat kan ik doen?*
Ook met PDS kunt u rustig uit eten gaan. Houdt rekening met het voedingspatroon dat u thuis ook aanhoudt. Kunt u thuis bijvoorbeeld niet tegen melkproducten en scherpe kruiden, vraag dan aan de ober of ze uw gerecht zonder melkproducten en scherpe kruiden kunnen klaarmaken. Voor de meeste restaurants is het geen probleem om rekening te houden met bepaalde wensen van klanten. Wilt u er zeker van zijn dat u met een gerust hart bij een restaurant kunt gaan eten, bel dan van tevoren naar het restaurant en bespreek met de kok uw dieet. Hij/zij zal er waarschijnlijk voor proberen te zorgen dat u een fijne avond heeft, lekker kunt eten en zonder buikpijn weer naar huis gaat.

Steun de Maag Lever Darm Stichting door aanschaf kookboek 'IK KOOK TOP'

Hou je van koken? Kook iedere dag als topchef Jonnie Boer, Joop Braakhekke of Margo Reuten! De Maag Lever Darm Stichting heeft in samenwerking met topchefs het kookboek 'Ik kook top' ontwikkeld. De chefs hebben hun favoriete recepten voor deze uitgave beschikbaar gesteld. Uniek aan het kookboek is de aandacht voor voedselallergieën en -intoleranties. Bij alle recepten staan allergenen vermeld. Door het kookboek te bestellen steun je de Maag Lever Darm Stichting in haar werk. Van elk verkocht boek à € 12,95 gaat € 5 naar de Maag Lever Darm Stichting. Het geld wordt besteedt aan wetenschappelijk onderzoek en voorlichting.

Ga naar www.ikkooktop.nl voor meer informatie en om het kookboek te bestellen.



Overall een schoon toilet

De MLDS vindt het van groot belang dat op plaatsen waar veel publiek komt, goede toiletvoorzieningen aanwezig zijn. Veel buikpatiënten durven de deur niet uit vanwege hun aandoening en kunnen zo in een isolement terecht komen. Daarom wil de MLDS de ontwikkeling van goede toiletvoorzieningen in onder meer winkelcentra, benzine- en treinstations stimuleren. Om de komst van schone toiletwinkels te bevorderen werkt de MLDS samen met 2theloo.

Een schoon toilet is belangrijk om gezond toilet gedrag te bevorderen. Het draagt bij aan een goede houding op het toilet. Dit kan problemen met de stoelgang verminderen en zelfs voorkomen. Bij 2theloo, de eerste toiletwinkel-formule ter wereld, kan iedereen in een prettige omgeving naar een fris en schoon toilet.



PDS-Infodag

Op zaterdag 5 november organiseert de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging de landelijke PDS-Infodag, van 13:30 tot 17:30 uur in Meeting Center Regardz Eenhoorn te Amersfoort. Iedereen is welkom! De middag start met een inlooplunch, gelegenheid om de informatiemarkt te bezoeken en uiteraard kennis te maken of bij te praten met lotgenoten. Vervolgens worden er drie interessante lezingen gehouden.

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB)

De PDS Belangenvereniging steunt mensen met PDS door middel van lotgenotencontact, het organiseren van bijeenkomsten, voorlichting te geven, onderzoek te stimuleren, behandeling en zorg te verbeteren en in het algemeen door hun belangen te behartigen.

Als lid krijgt u elk kwartaal het verenigingsblad Prikkel toegezonden met nieuws over PDS en de vereniging. Meer informatie is te vinden op www.pdsb.nl.

De Maag Lever Darm Stichting (MLDS)

De MLDS zet zich in om spijsverteringsklachten en aandoeningen te voorkomen en te bestrijden.

Meer informatie? Kijk op www.mlds.nl. Een medische vraag? Bel met onze infolijn (telefoon: 0900 20 25 625) of stuur een email naar voorlichting@mlds.nl.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Als uw arts PDS heeft vastgesteld, kan het zijn dat u medicijnen gaat gebruiken. Soms is de informatie in de bijsluiter niet duidelijk. Uw apotheek kan als specialist op het gebied van medicijnen al uw vragen beantwoorden. Er is altijd de mogelijkheid om een persoonlijke afspraak te maken met de apotheker. Voor meer informatie over medicijnen kunt u ook kijken op www.apotheek.nl.

C O L O F O N

Coördinatie MLDS, Amersfoort
Tekst MLDS en PDSB
Opmaak Happy Horseman, Rotterdam

De volgende PDS-nieuwsbrief verschijnt in februari 2012