

## Keuzehulp voor behandelingen PDS



De Keuzehulp PDS die begin september online is gegaan, ondersteunt je bij het kiezen van de behandeling die het best bij jou past.

In de keuzehulp staan de voor- en nadelen van veel behandelingen op een rijtje. Ook helpt de keuzehulp je na te denken over wat voor jou belangrijk is en welke afwegingen je maakt als je een behandeling kiest. De keuzehulp is bedoeld om (eventueel samen met je arts) te beslissen over je behandeling. Bij Prikkelbare Darm Syndroom zijn er heel veel verschillende behandelingen mogelijk. Er is geen enkele behandeling die bij iedereen werkt. Iedere PDS-patiënt is anders en reageert anders. Ook heeft iedere patiënt zijn eigen voorkeuren.

### Hoe werkt de Keuzehulp PDS?

Ga naar <https://bit.ly/KeuzehulpPDS>. Vul in dat je patiënt bent, dat je via de patiëntenorganisatie PDSB bij de keuzehulp terecht bent gekomen en waar je wordt behandeld (bijvoorbeeld huisarts). Je kunt hier ook 'geen' invullen als je momenteel niet onder behandeling bent. Lees de tekst en klik op **Begin de keuzehulp**. Je ziet nu algemene informatie over PDS en aan de linkerkant een menu met behandelingen. Je kunt steeds rechtsonder klikken op **Volgende** om de informatie over alle behandelingen in de keuzehulp te bekijken, of je kunt in het menu klikken op een onderdeel dat jou aanspreekt. Op iedere pagina staat ook een knop om aantekeningen te maken.

Na de uitgebreide informatie over de behandelingen krijg je als je op **Volgende** klikt een tabel met korte informatie over de behandelingen, om ze te vergelijken. Daarna krijg je nog enkele vragen (niet verplicht) om na te gaan of je alles begrepen hebt en om te bepalen welke keuzes jij maakt. Aan het eind kun je een samenvatting met je aantekeningen downloaden. Er komt *niet* één oplossing uit de keuzehulp als 'de beste' behandeling voor jou. Je bepaalt zelf (eventueel samen met je arts) wat jou de beste behandeling lijkt.

### Rol van de PDSB

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie heeft de afgelopen tijd samen met PATIENT+, de Maag Lever Darm Stichting, een MDL-arts, een huisarts, een diëtist, een apotheker, een verpleegkundig specialist en een arts-onderzoeker hard gewerkt aan de Keuzehulp PDS. Dyana Loehr is namens de PDSB een van de auteurs van de keuzehulp en Theo Spaan zat in de stuurgroep.

Je vindt de Keuzehulp PDS via <https://bit.ly/KeuzehulpPDS> en [www.pdsb.nl/keuzehulp](http://www.pdsb.nl/keuzehulp) en [www.mlds.nl/pds-keuzehulp](http://www.mlds.nl/pds-keuzehulp).

In de Keuzehulp PDS op <https://bit.ly/KeuzehulpPDS> en [www.pdsb.nl/keuzehulp](http://www.pdsb.nl/keuzehulp) en [www.mlds.nl/pds-keuzehulp](http://www.mlds.nl/pds-keuzehulp) staan enkele bewezen en niet-bewezen behandelingen voor PDS. Naar de bewezen behandelingen is onderzoek gedaan, waardoor men zeker weet dat ze helpen bij een deel van de PDS-patiënten. Niet-bewezen betekent niet dat een behandeling niet werkt. Het betekent dat er nog niet genoeg onderzoek is gedaan naar de werking van de behandeling of dat de behandeling niet beter blijkt te werken dan een placebo (nepbehandeling). Omdat veel patiënten aangeven wel baat te hebben bij deze behandelingen, staan ze toch in de keuzehulp PDS.

## Bewezen behandelingen

### Voorlichting

Bij voorlichting krijgt een patiënt informatie over wat PDS is en wat er mogelijk is om de klachten te verminderen. Goede voorlichting kan soms al helpen om beter te kunnen omgaan met de klachten. Het kan je ook helpen je vragen of zorgen gericht met je arts te bespreken.

### Bekkenbodempfysotherapie

De bekkenbodemspieren ondersteunen de organen in je bekken en spelen een rol als je naar het toilet gaat. Als je deze spieren op een verkeerde manier aanspant, kan dit leiden tot bijvoorbeeld verstopping. Bij deze behandeling leer je de bekkenbodemspieren beter te voelen en te gebruiken.

### FODMAP-dieet

Bij dit dieet eet je onder begeleiding van een diëtist vier tot zes weken lang zo weinig mogelijk FODMAP's. Dit zijn bepaalde koolhydraten die slecht worden opgenomen in de dunne darm. Ze zitten bijvoorbeeld in bepaalde groenten, fruit, tarwe en zuivelproducten. Heb je hierna minder klachten? Dan ga je deze FODMAP's stap voor stap weer eten. Zo leer je welke FODMAP's je klachten geven en welke niet en hoeveel je ervan kunt verdragen.

### Medicijnen

Voor elke vorm van PDS zijn er andere medicijnen. In de keuzehulp staat uitgebreide informatie over deze medicijnen.

- PDS met vooral diarree: psylliumvezels, loperamide, ondansetron, colestyramine.
- PDS met vooral verstopping: psylliumvezels, magnesiumhydroxide, macrogol, bisacodyl, sennosiden.
- PDS met vooral buikpijn: pepermuntoliecapsules, scopolaminebutyl, SSRI's, TCA's.

### Probiotica

Probiotica bevatten levende bacteriën. Er zijn veel verschillende soorten probiotica. De ene soort werkt misschien beter dan de andere. Het effect kan daarnaast per persoon verschillen door de bacteriën die iemand al in de darm heeft. Het is dus niet mogelijk om te zeggen welke probiotica het beste zijn bij PDS. Wel moeten er genoeg levende bacteriën in de probiotica zitten om effect te kunnen hebben.

### Hypnotherapie

Bij hypnotherapie leer je om je te ontspannen en je aandacht op jezelf te richten. Je krijgt oefeningen die kunnen helpen om je klachten te verminderen. De therapeut vraagt je bijvoorbeeld om aan een bepaalde situatie te denken. Doordat je deze



gedachtes voor je ziet tijdens diepe ontspanning (hypnose), kun je je klachten beïnvloeden. Tijdens deze diepe ontspanning houd je de volledige controle over je doen en laten en kun je op elk moment stoppen. Je moet regelmatig naar de therapeut en vaak krijg je ook oefeningen mee naar huis.

### Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een actieve vorm van therapie waar je in je dagelijks leven mee aan de slag gaat. Je bespreekt met een gespecialiseerd therapeut hoe je denkt over PDS en wat de gevolgen van PDS zijn voor je dagelijks leven. Als je gedachten niet kloppen, leer je die te veranderen. Wat je denkt, kan namelijk ook bepalen hoe je voelt en gedraagt. Thuis oefen je verder met wat de therapeut je heeft geleerd.



# Niet-bewezen behandelingen

## Aanpassen van de voeding

Alleen van het FODMAP-dieet is bewezen dat het kan werken bij PDS. Uit ervaringen blijkt echter dat veel PDS-patiënten ook baat kunnen hebben bij andere aanpassingen in de voeding. Er bestaat echter geen enkel voedingsmiddel dat bij iedereen de PDS-klachten erger maakt of vermindert. Je moet het zelf uitproberen, liefst onder begeleiding van een diëtist. Er zijn ook geen betrouwbare testen voor de meeste voedselintoleranties (met enkele uitzonderingen, zoals lactose en gluten). Je kunt een voedseldagboek gebruiken om te zien waardoor je klachten krijgt. Houd daarin ook bij of je stress hebt gehad, hoe je hebt geslapen en hoe je ontlasting was. Daarnaast helpt het bij veel mensen om meer vezels te eten en prikkelende voeding (zoals alcohol, melkproducten en pittig eten) te vermijden.



## Therapieën

Van hypnotherapie en cognitieve gedragstherapie is bewezen dat ze kunnen helpen bij PDS. Er zijn echter nog veel andere therapieën waar een deel van de mensen baat bij heeft. Zoals ontspanningsoefeningen, waarbij je leert om beter met je stress om te gaan. Bij mindfulness leer je meer in het moment te leven en het te accepteren als het even niet goed gaat. Bij osteopathie probeert de osteopaat de oorzaak van je klachten weg te nemen door vastzittende weefsels en organen in je lichaam los te maken, te versoepelen en te bewegen met bepaalde handgrepen. En orthomoleculaire geneeskunde gaat uit van de helende kracht van gezonde voeding en supplementen.

## Medicijnen

De meeste medicijnen tegen PDS-klachten vallen onder de bewezen behandelingen. Daarnaast zijn er twee andere geregistreerde medicijnen waar een deel van de PDS-patiënten baat bij heeft. Iberogast is een mengsel van negen kruidenextracten, dat met name kan werken tegen maagklachten, darmkrampen en buikpijn. Mebeverine kan bij langere tijd twee maal daags slikken helpen tegen darmkrampen en buikpijn. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het kan werken, maar niet beter dan een placebo.

## Supplementen

Er zijn erg veel supplementen waarvan PDS-patiënten soms aangeven er baat bij te hebben. Uitgebreide informatie over de volgende supplementen staat op [www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen](http://www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen): CBD-olie, fytotherapeutische middelen (kruidenmiddelen), gembercapsules, homeopathische middelen, kurkumacapsules, magnesiumsupplementen, simethicon, vitamine B12, vitamine D, venkelcapsules. Daarnaast zijn er veel supplementen te koop die meerdere van deze stoffen als ingrediënten bevatten. De term 'Prikkelbare Darm Syndroom' op de voorkant van een verpakking zegt nog niets over de werking en over de inhoud. Kijk altijd goed naar de ingrediënten.

Meer informatie over de behandelingen:  
[www.pdsb.nl/behandeling](http://www.pdsb.nl/behandeling)  
[www.pdsb.nl/behandeling-bewezen](http://www.pdsb.nl/behandeling-bewezen)  
[www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen](http://www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen)



# Afwegingen bij je keuze

De Keuzehulp PDS helpt je nadenken over wat voor jou belangrijk is bij het kiezen voor een behandeling. Zo kun je het volgende in overweging nemen bij je keuze. In de Keuzehulp PDS krijg je hulp bij het nadenken over al deze afwegingen.

### Bewezen effectief

Een deel van de behandelingen tegen PDS-klachten is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en bewezen effectief bij een deel van de PDS-patiënten. Er zijn echter ook veel behandelingen die (nog) niet onderzocht zijn, of waarvan bewezen is dat ze niet beter helpen dan een placebo (nepbehandeling). Toch zijn er PDS-patiënten die aangeven er baat bij te hebben. Dit kun je meenemen in je keuze. Vind jij het belangrijk dat een behandeling wetenschappelijk bewezen is of maakt dat voor jou niet uit?

### Dieet, pillen of therapie

Bij de keuze van een behandeling vinden veel mensen het belangrijk wat voor soort

behandeling het is. Zijn het medicijnen of supplementen die je inneemt, is het een dieet of een leefstijl, of is het een therapie die je volgt bij een therapeut? De ene persoon slikt liever een pilletje, de andere persoon wil dat juist niet en kiest voor een verandering van de voeding, de derde vindt therapie juist fijn. Iedereen heeft zo zijn/haar voorkeuren en iedere PDS-patiënt reageert anders op de verschillende soorten behandelingen.

### Kort of lang

Sommige behandelingen zijn kortdurend, zoals hypnotherapie en bekkenbodempysiotherapie. Je gaat een bepaalde periode naar een therapeut en daar kun je de rest van je leven baat bij hebben. Ook het FODMAP-dieet is in principe kortdurend: binnen een paar maanden weet je als het goed is welke voedingsmiddelen bij jou klachten geven. Er zijn ook veel behandelingen die langere tijd duren. Als je medicijnen tegen diarree of verstopping slikt, of supplementen zoals probiotica, kan het zijn dat je deze de rest van je leven blijft gebruiken. Of je dit wilt, kun je meenemen in je keuze voor een behandeling.

### Vergoed of niet

De zorgverzekering vergoedt helaas maar een deel van alle behandelingen die er

bestaan voor PDS-patiënten. Andere behandelingen moet je zelf betalen. Kun je dat en heb je dat ervoor over? Hoeveel ben je bereid te betalen voor minder darmklachten? Dit is belangrijk om over na te denken.

### Algemene adviezen

- Bespreek de keuze voor een behandeling met je huisarts of andere behandelaar of vul samen de keuzehulp in.
- Bespreek de keuze voor een behandeling met je familie/huisgenoten of vul samen de keuzehulp in.
- Start bij voorkeur één behandeling tegelijk, anders weet je niet welke behandeling effect heeft.
- Denk goed na wat voor jou belangrijk is (kijk hiernaast bij *Afwegingen bij je keuze*).
- Bedenk van tevoren hoeveel en welke behandelingen je kunt betalen.
- Bedenk wat je gaat doen als een behandeling niet (voldoende) helpt.
- Uiteraard kun je altijd de PDS Belangenorganisatie om advies vragen. Dat kan via de PDS-infolijn, de besloten Facebookgroep, de openbare Facebookpagina, Twitter, e-mail, tijdens onze bijeenkomsten en beurzen etc. We helpen je graag! Kijk op [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl) voor alle manieren waarop we bereikbaar zijn.

Prikkels is een uitgave van de PDS Belangenorganisatie.  
Internet: [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)

**Redactieleden:** Stefanie Audenaert, Lucienne Bakker, Annelies de Goeij, Nienke van Leeuwe, Janny Meijles, Wieke Mulder, Gonneke Nakazawa (eindverantwoordelijke), Alexandra Slager en Cindy de Waard (hoofdredacteur).

**Aan dit nummer werkten verder mee**  
Marijke Boersma, Sam Hartsink, Dyana Loehr.

**Productie**  
Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag  
Drukker: NPN Drukkers  
ISSN 1569 - 786 X

Het bestuur en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele (druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn opgenomen. Overname van tekst uit deze uitgave is alleen toegestaan na overleg met de redactie en met bronvermelding.