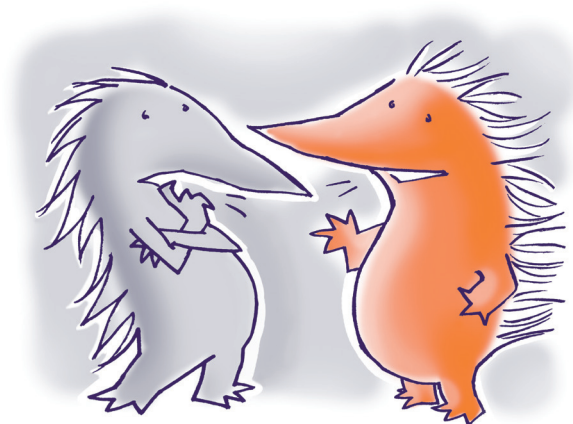


PDS

Belangenvereniging
prikkelbare Darm Syndroom

PDS in relatie tot anderen

" Het is moeilijk om aan mensen die geen PDS hebben, duidelijk te maken hoe het is om met PDS te moeten leven. "



PDS in relatie tot anderen

Bij het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een van de symptomen een overgevoeligheid voor prikkels in het maagdarmkanaal. Een van die prikkels is lichamelijke en/of geestelijke stress. Psychosociale factoren kunnen hierbij een rol spelen. Uit onderzoek is duidelijk gebleken dat PDS-klachten kunnen verergeren wanneer er problemen zijn in de relationele sfeer, als er weinig of nauwelijks inlevingsvermogen wordt getoond ten aanzien van de last die PDS met zich meebrengt. De klachten verminderen naarmate de kwaliteit van de relaties beter is en meer psychologische steun aan de patiënt wordt gegeven.

PDS is niet te genezen. Wel is het mogelijk de klachten zo goed mogelijk onder controle te krijgen door medicijnen, veranderingen in het dieet en in de manier van leven. Wat er precies werkt, is echter voor iedere patiënt verschillend.

Omdat de arts geen afwijkingen kan vinden en de patiënt toch klachten heeft, zal de arts tot de conclusie moeten komen dat het dan wel om PDS zal gaan. Andere mensen denken dan al snel dat de PDS-patiënt dus niets heeft: “De dokter heeft niets gevonden. Waar maakt hij/zij zich druk om?” Het is moeilijk om aan mensen die geen PDS hebben, duidelijk te maken hoe het is om met PDS te moeten leven.

Het is een sociaal taboe om over problemen met je darmen te praten. Het is geen onderwerp voor een gesprek tussen twee collega's of tussen twee mensen op hun eerste afspraak.

Zoals dat bij de meeste chronische aandoeningen het geval is, is er ook bij PDS een verschil met mensen die gezond zijn, hoe men de dag door komt. Het maakt simpele dagelijkse routines, zoals naar het toilet gaan of voedsel bestellen in een restaurant, moeilijk. En wanneer je dag anders is dan die van iedereen rondom je, kan dat je eenzaam maken. Juist omdat het moeilijk is uit te leggen.

Mensen die PDS hebben, moeten vaak steeds opnieuw uitleggen wat er met hen mis is. In het restaurant, op kantoor, tijdens een reis en thuis. Want hoewel 20% van de bevolking aan een of ander darmprobleem lijdt, lijken de klachten voor de andere 80% soms moeilijk te begrijpen. PDS-patiënten weten dat er wel degelijk een verschil is tussen een paar dagen ‘pijn in je buik’ hebben en een chronische aandoening die effect heeft op je hele leven. En dat is moeilijk!

Wat kun je doen?

Wanneer iemand PDS krijgt, wordt zijn lichaam een hele moeilijke plaats om in te leven. Wat kun je doen om iemand met PDS te helpen een zo normaal mogelijk leven te leiden? Of je nu een familielid, vriend of collega bent, je begrip is heel belangrijk voor hem. Neem de tijd om deze brochure te lezen. En vraag hem wat hij van je nodig heeft om hem te helpen.

PDS is een veeleisende aandoening

Je kunt niet gewoon een pil nemen en het laten verdwijnen. Het kost veel inspanning om te zorgen dat het niet erger wordt. Dingen zoals een ober vragen welke ingrediënten een gerecht op de kaart heeft, of altijd moeten controleren of er een toilet in de buurt is, lijken misschien ongemakken. Maar dat is niets vergeleken met het ongemak van een PDS-aanval omdat je het verkeerde voedsel gegeten hebt of niet op tijd bij een toilet kon komen.

PDS is niet tijdelijk

Het is niet iets wat slechts een paar dagen of zelfs weken duurt. Het is een chronische aandoening waarmee iemand bijna altijd de rest van zijn leven geconfronteerd wordt.

PDS is niet besmettelijk

Je kunt niet ziek worden van in de buurt van een PDS-patiënt zijn. En in een relatie is knuffelen en intimiteit net zo belangrijk als altijd.

PDS zit niet 'tussen de oren'

Het is waar dat stress invloed heeft op de symptomen. Maar er zijn wel degelijk afwijkingen in de darmen te zien bij mensen met PDS. Zeggen dat het 'tussen de oren zit', geeft de indruk dat mensen ons voor gek verklaren. Geloof het maar, we zijn niet gek, we voelen ons alleen niet goed.

Verplicht iemand niet om iets te eten

Mensen met PDS zijn geen kieskeurige eters, ze willen gewoon niet ziek worden. Verplicht ze niet om voedsel te eten waarvoor ze al hebben bedankt. Ook kunnen ze op 'goede' dagen bepaalde dingen wel eten, maar op slechte dagen niet. Zeg dus niet: "Maar vorige week kon je dit wel eten." Zij weten het beste wat hun maag en darmen wel en niet aankunnen.



Geef de ruimte

Wanneer een patiënt een aanval heeft, heeft hij ruimte nodig. Geef hem die ruimte als hij op het toilet zit of buikpijn heeft. Ze waarderen je bezorgdheid, maar je kunt niet helpen. Als je blijft rondhangen, voelen ze zich nog meer bezwaard en dat helpt niet om er vlot af te komen. Soms wil iemand ook gewoon even niemand zien.

De regels veranderen constant

De symptomen ook. Geneesmiddelen, kruiden, of een speciaal dieet dat hielp om de PDS-klachten te laten verminderen, kunnen zomaar opeens niet meer werken. Nieuwe klachten komen vaak uit het niets. Voedsel waar een PDS-patiënt jarenlang geen problemen mee had, kan zomaar een lelijke aanval uitlokken. Dat is één van de redenen waarom PDS zo moeilijk valt uit te leggen.

PDS is geen smoesje

Een patiënt gebruikt zijn PDS niet als excuus om ergens onderuit te komen. Het is moeilijk plannen te maken om uit te gaan als de symptomen (en de regels) op elk moment kunnen veranderen. Respecteer dat er (onverwacht) momenten zijn waarop iemand niet uit kan gaan, hoewel hij dat graag wil. En kijk niet raar op als hij vraagt of de plaats waar jullie naartoe gaan een toilet heeft. Begrijp dat deze aandoening volledig onvoorspelbaar is. Als je uitgaat met iemand met PDS, wees er dan op voorbereid dat hij het op elk moment op een lopen kan zetten om zo snel mogelijk een toilet te vinden.

Mensen met PDS praten daar liever niet veel over

Er is niets wat een PDS-patiënt liever heeft dan maar één keer te hoeven uitleggen hoe het met zijn gezondheid gaat en wat hij daarvoor moet doen of nodig heeft. Jammer genoeg begrijpen veel mensen het niet de eerste keer. Of ze denken dat het slechts een tijdelijk probleem is dat wel zal verdwijnen. De volgende keer dat ze je zien, denken ze er niet meer aan. Dus voelen PDS-patiënten zich verplicht om keer het onderwerp ook de volgende keer ter sprake te brengen. En de volgende keer weer!

Mensen met PDS zijn niet geobsedeerd door hun ingewanden

Heb je ooit gehoord dat men van een astmalijder die over zijn aandoening sprak, zei dat hij geobsedeerd was door zijn ademhaling? Maar omdat onze darmen zo'n taboe-onderwerp zijn, worden mensen die hun darmklachten proberen uit te leggen, gelabeld als 'geobsedeerd door hun ingewanden'. En dat soms zelfs door hun eigen arts!

Er zijn veel mogelijke klachten bij PDS

Sommige klachten hebben zelfs niets te maken met naar het toilet gaan. En voor veel PDS-patiënten veranderen de symptomen frequent. Pijn en moeheid kunnen een grote rol spelen.

Vat het niet persoonlijk op

Als iemand niet uit wil gaan, wil dat niet zeggen dat hij geen tijd met je wil doorbrengen. Hij kan niet altijd gaan naar plaatsen waar geen toiletten zijn, maar misschien kunnen jullie ergens naar toe gaan waar ze wel aanwezig zijn?



PDS-patiënten zijn niet laks

Als iemand te laat is, dan is dat niet omdat hij er geen rekening mee gehouden heeft of omdat het hem niet kon schelen; hij kon er gewoon niets aan doen. Als hij niet is waar hij gezegd heeft dat hij zou zijn wanneer hij er zou moeten zijn, dan is hij misschien om de hoek op het toilet, of op weg ernaar toe.

Iemand is niet 'altijd ziek'

Een PDS-patiënt kan geen invloed uitoefenen op hoe vaak hij ziek wordt. En als hij niet constant zijn best deed om de klachten te voorkomen, dan zou hij zelfs vaker ziek worden. Door te zeggen dat iemand 'altijd ziek' is, voelt hij zich nog slechter.

Het is niet grappig

Lachen is gezond, maar een grap over PDS kan te ver gaan. Op een gegeven moment is het vervelend. Het is niet leuk de spot te drijven met iets waar iemand erg veel last van heeft.

Meer informatie?

Voor meer informatie kun je terecht bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (www.pdsb.nl) en PDS-infolijn tel. 088-737 4636/088-PDS INFO) en de Maag Lever Darm Stichting (www.mlds.nl) en tel. 0900-2025625).

Voor lotgenotencontact verwijzen we je naar de PDS-infolijn, de besloten Facebookgroep en de vele bijeenkomsten die de PDSB organiseert.

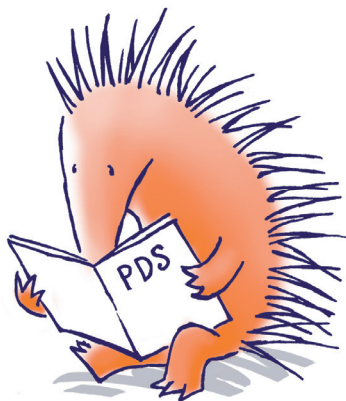


Disclaimer

De inhoud van deze brochure is van algemene aard. U bepaalt zelf de waarde ervan voor uw eigen situatie, en u blijft zelf verantwoordelijk voor de acties die u neemt of laat aangaande uw gezondheid. We raden u vrijblijvend aan om een huisarts in te schakelen als u informatie en advies wilt hebben aangaande uw specifieke situatie. De PDSB aanvaardt geen aansprakelijkheid voor enige schade die zou kunnen voortkomen uit het gebruik van informatie, verwijzingen of richtlijnen in deze brochure. Aan deze publicatie kunnen geen rechten ontleend worden.

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom



PDS Belangenvereniging

Postadres: Postbus 2597, 8901 AB Leeuwarden

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nl

Internet: www.pdsb.nl