



Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Informatie voor de bedrijfs-/keuringsarts en/of
arbeidsdeskundige én voor de werkgever



Wat is PDS?

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een *chronische* functionele aandoening van het maag-darmkanaal.

De diagnose wordt gesteld met behulp van de Rome III criteria.

De klachten

De klachten die bij het PDS horen, variëren van uur tot uur, van dag tot dag, van week tot week. Zij kunnen langere tijd aanhouden, maar ook tijdelijk (een paar minuten tot enkele maanden) niet aanwezig zijn.

De klachten zijn er op de meest onverwachte momenten.

Het voornaamste kenmerk van het PDS is buikklachten. Deze buikklachten zijn obstipatie en/of diarree, darmkrampen, buikpijn, winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Voor veel PDS-patiënten is de aanwezigheid van een toilet in de buurt noodzakelijk. Het ontbreken ervan kan voor iemand die deze aandoening heeft een belemmering zijn om te reizen of uit te gaan.

Andere klachten van het maag-darmkanaal kunnen zijn: misselijkheid, overgeven, slikklachten, zuurbranden en/of reflux/dyspepsie.

Daarnaast kunnen klachten buiten het maag-darmkanaal voorkomen bij PDS. Onder andere vermoeidheid, rugpijn, hoofdpijn, spierpijn, gewrichtspijn en urinewegklachten komen veel voor.

Afhankelijk van de ernst van de klachten moet men rekening houden met (plotseling) verlies van concentratie. Bij sommige werkzaamheden kan dit gevaarlijk zijn, zowel voor de werknemer zelf als voor zijn omgeving.

Algehele malaise

Men voelt zich vaak ziek en griepig en soms komt flauwvallen voor.

Bij dit alles speelt vermoeidheid een belangrijke rol.

Psychische klachten

Angststoornissen/depressiviteit blijken voornamelijk te ontstaan, wanneer iemand met PDS niet goed voorgelicht wordt, niet juist bejegend en/of niet goed behandeld wordt.

Oorzaak PDS

De oorzaak is nog niet bekend.

PDS-patiënten zijn over het algemeen gevoeliger voor prikkels dan gezonde mensen.



PDS-klachten kunnen een gevolg zijn van een overgevoeligheid voor prikkels van het autonome zenuwstelsel.

Ontlastingsklachten kunnen een gevolg zijn van een stoornis in de beweeglijkheid van de darmen, ten gevolge van die overgevoeligheid of ten gevolge van een overgevoelige darmwand. Bulkpijn kan een gevolg zijn van kramp, van gasvorming en/of van het uittrekken van de darm en/of van een overgevoeligheid van de darmwand.

De klachten kunnen erger worden door bepaalde voeding, stress, intensieve beweging, medicijngebruik, wisselingen in weer, luchtdruk, luchtvochtigheid en hormoonwisselingen.

Behandeling

Het is op dit moment niet mogelijk het PDS te genezen. Hiervoor zijn nog geen geneesmiddelen beschikbaar. Wel wordt de laatste jaren veel onderzoek op dit gebied gedaan. Zo is duidelijk geworden dat een vezelrijk dieet de klachten nauwelijks of niet verlicht en dat de invloed of het ontbreken van serotonine een belangrijke factor is. Acceptatie van de ziekte en weten hoe je ermee om moet gaan, is belangrijk om de klachten tot een minimum te beperken.

Medicijnen

Voorbeelden van medicijnen die gebruikt worden tegen PDS-klachten zijn: bulkvormers, krampwerende middelen, pijnstillers, laxeermiddelen, middelen tegen diarree en antidepressiva. Deze laatste kunnen in lage dosering, ook al is er geen sprake van een depressie, de pijn bij PDS verlichten en de mensen helpen iets gemakkelijker met de klachten om te gaan.

Genoemde medicijnen kunnen soms een deel van de klachten verminderen, maar dat betekent niet dat een PDS-patiënt nooit meer klachten heeft. De (buik)klachten en de ontlastingsklachten kunnen het normale leven zelfs soms bijna onmogelijk maken!

De enige factoren, die klachten erger kunnen maken en tevens enigszins beïnvloedbaar zijn, zijn voeding en stress.

Voeding

Het is niet mogelijk bepaalde voedingsmiddelen aan te wijzen die altijd en voor iedereen een rol spelen bij PDS. Ook wanneer men de voedingsmiddelen vermijdt die de NHG-Richtlijn bij PDS afraadt, blijven PDS-klachten bestaan. En een gezond voedingspatroon is niet dé oplossing om van de klachten te worden verlost. De klachten en gevoeligheden verschillen van persoon tot persoon.

Veel PDS-patiënten hebben de ervaring dat de klachten minder kunnen worden als ze de volgende voedingsmiddelen vermijden: vet, lactose, melkeiwit, koffie, suiker, kunstmatige zoetstoffen, alcohol, citrusvruchten en de bekende gasvormende voeding als ui, kool, prei en koolzuur.

De maaltijden moeten op regelmatige tijden worden genomen. Soms elke drie uur in kleinere porties.



Stress en vermoeidheid

De vermoeidheid wordt bij PDS nog vaak onderschat.

- Vaak wordt iemand met PDS vroeg in de morgen (vier uur/vijf uur) wakker met buikpijn. Daarna slaapt men vaak weer moeilijk in. *Bij een normaal werkzaam leven ontstaat daardoor een slaapgebrek. Op den duur put dat uit.*
- Omdat de darmen overactief zijn en *buikpijn* gedurende de hele dag kan voorkomen, vraagt dit veel energie van mensen met PDS. *Ook dit kan op den duur uitputten.*
- Vermoeidheid hoort bij PDS en is voor veel mensen een *voorbode van een aanval*.
- De vermoeidheid kan sterk wisselend zijn, soms lijkt ze uit het niets te komen, op de meest onverwachte momenten. *Op sommige momenten heeft iemand evenveel energie als gezonde personen.*
- Vermoeidheid komt het meeste voor 's ochtends en na de maaltijd. Door deze vermoeidheid is het voor veel mensen erg moeilijk om 's morgens fit op te staan. Zij komen vaak pas later op de dag goed op gang.

Iemand met PDS moet een regelmatig leven leiden, anders leidt dit tot lichamelijke stress. En stress kan voor nog meer vermoeidheid en andere PDS-klachten zorgen. Voor veel PDS-patiënten is het belangrijk om elke dag op ongeveer dezelfde tijden te kunnen opstaan, eten en naar het toilet gaan.

Algemeen

Iemand die chronisch ziek is, moet efficiënt omgaan met zijn energie. Wanneer er geen rekening wordt gehouden met de persoonlijke levenswijze, waarbij het in toom houden van de klachten voorop staat, kan dit leiden tot stress en meer klachten en dus tot meer ziekteverzuim dan bij gezonde mensen! Omdat PDS veel energie kost, is het niet altijd mogelijk volledige werkdagen te draaien.

Aandachtspunten voor de werkplek

Toiletbezoek

- De mogelijkheid van flexibele werkuren is gewenst. Toiletbezoek geeft meestal in de ochtend problemen. Later meestal niet meer.
- Bij vaststellen van vergadertijdstippen moet rekening gehouden worden met een eventueel later tijdstip in de ochtend.

Als er sprake is van onregelmatige, frequente, plotselinge, (bijna) onhoudbare aandrang:

- Het is noodzakelijk dat er een toilet in de buurt is in geval van heftige krampen of diarree.
- Het is wenselijk dat een werknemer de tijd krijgt voor toiletbezoek en korte of zo nodig langere onderbreking van het werk.
- De nabijheid van een toilet is vereist, ook onderweg van huis naar werk en terug.





Stress

Lichamelijke stress moet worden voorkomen

- **Regelmatige werktijden**
- **Regelmatige eettijden.** Het is belangrijk dat mensen met PDS de maaltijden elke dag op ongeveer dezelfde tijdstippen kunnen gebruiken. Ook is het niet verstandig de maaltijden die men gewend is (brood/warme maaltijd) te wisselen.
- **Geen ploegendienst.** De slaaptijden moeten elke dag ongeveer hetzelfde zijn. Onregelmatige diensten zijn daarom voor de meeste mensen met PDS niet mogelijk.
- **Geen nachtwerk**
- **Bij zittend werk moet er de mogelijkheid zijn tussendoor regelmatig te bewegen.**

Geestelijke stress moet worden voorkomen

- **Veel werk met deadlines is niet aan te raden**
- **Verantwoordelijk werk kan bij sommigen problemen geven**
- **Rustig werk is aan te raden**
- **Stress op de werkvloer is funest**

Energieverlies/verlies van concentratie

- **Flexibele werktijden.** Bij voorkeur op een variabel tijdstip beginnen met de werkdag.
- **Reistijden zo nodig beperken**
- **De werkplek moet gemakkelijk bereikbaar zijn, zodat aan reizen zo min mogelijk energie verloren gaat.**
- **Vervoersmogelijkheden zijn wellicht beperkt**
- **(zeer) Inspannend werk kan problemen geven**
- **Rekening houden met beperkt aantal mogelijke werkuren per week**
- **Regelmatig rustpauzes toestaan.** Regelmatige pauzes en mogelijkheden om rustig te kunnen lunchen zijn een voorwaarde.
- **Rekening houden met (gezamenlijke) werkafspraken/vergaderingen**
- **Werken met bepaalde machines kan gevaarlijk zijn in verband met mogelijk concentratieverlies**

Aanpak verzuim werknemer met PDS

- **Begrip voor beperkingen tonen.**
- **Wat denkt de werknemer zelf dat leidt tot het verzuim? Wat kan hij/zij daar zelf aan doen?**
- **Wat verwacht hij/zij hierbij van de werkgever? Zie bovenstaande suggesties.**
- **Afspraken maken en termijnen stellen voor evaluatie.**

Als de PDS patiënt alle ruimte krijgt om het werk aan te passen aan de ongemakken, dan zal dit in de praktijk merkbaar zijn. De werknemer zal dan extra gemotiveerd zijn en de prestaties zullen even goed zijn als die van iedere andere werknemer!

Vaak zijn PDS-patiënten perfectionistische doorzetters, die zich zeer verantwoordelijk voelen voor hun taken.

Zie ook

- Zorgboek Prikkelbare Darm Syndroom, Stichting September, ISBN 9086480071
- Prikkelbare Darm Syndroom, Prof.dr.A.J.M. Smout, ISBN 9066113979
- Prikkelbare Darm, Dr. Wolfgang Kruis/Dr. Martin Rebstock, ISBN 9060306627
- www.romecriteria.org
- www.pdsb.nl

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u terecht bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB, www.pdsb.nl en PDS-Infolijn tel. 088-737 4636/088-PDS INFO en via Skype) en de Maag Lever Darm Stichting (MLDS, www.mlds.nl en tel. 0900-2025625). Zie voor openingstijden de websites. Voor lotgenotencontact verwijzen we u naar de PDS-Infolijn en de vele bijeenkomsten die de PDSB organiseert.

Brochures van de PDS Belangenvereniging

- PDS Belangenvereniging
- Het Prikkelbare Darm Syndroom
- De diagnose PDS
- Mogelijke onderzoeken bij PDS
- Behandeling bij PDS
- Dieet- en leefadviezen Prikkelbare Darm Syndroom
- Maagproblemen (in verband met PDS)
- PDS in relatie tot anderen
- Aandachtspunten bij een (her)keuring
- Prikkelbare Darm Syndroom (PDS), Informatie voor de bedrijfs-/keuringsarts en/of arbeidsdeskundige én voor de werkgever

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 overigens 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, verwijzigingen of richtlijnen in deze brochure.

Aan deze publicatie kunnen geen rechten ontleend worden.

PDS Belangenvereniging
Postbus 2597
8901 AB Leeuwarden
www.pdsb.nl
info@pdsb.nl