



# Prikkelbare Darm Syndroom



**De PDS belangenorganisatie  
helpt je verder met:**

- Voorlichting
- Lotgenotencontact
- Belangenbehartiging van patiënten
- Keuzehulp PDS

# Wat is PDS?

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een chronische darmaandoening waarbij je vooral buikpijn en ontlastingsproblemen hebt. PDS werd vroeger spastische dikke darm of spastisch colon genoemd. In het Engels heet het Irritable Bowel Syndrome (IBS). PDS valt onder de zogenaamde functionele buikklachten en is de meest voorkomende chronische darmstoornis.

## De symptomen van Prikkelbare Darm Syndroom zijn:

- Buikpijn
- Gasvorming, winderigheid, opgezette buik
- Diarree en/of verstopping
- Vermoeidheid

## Diagnose PDS

Om de diagnose PDS te krijgen moeten de symptomen al langer dan 6 maanden bestaan, moet je minstens een keer per week buikpijn hebben en moet men tenminste twee van de volgende drie symptomen hebben:

- De buikpijn is gerelateerd aan de ontlasting
- Een verandering van de frequentie van de ontlasting
- De vorm van de ontlasting is veranderd: Te hard of te waterig



De (huis)arts stelt de diagnose PDS als er geen andere verklaring voor de symptomen te vinden is. De PDS-klachten verschillen van persoon tot persoon en kunnen zelfs van dag tot dag verschillen. Ongeveer 4% van de Nederlanders heeft PDS. Maar liefst 75% hiervan is vrouw.

Stress, hormonen en leefstijl kunnen veel invloed hebben op de klachten. De oorzaak van PDS is nog niet bekend. Helaas is PDS (nog) niet te genezen. Het is niet gevaarlijk, maar kan wel heel vervelend zijn. Het kan daardoor van grote invloed zijn op je leven.

## Keuzehulp PDS: Hulp bij behandeling

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden die kunnen helpen om de klachten van PDS te minderen. Hiervoor is een keuzehulp ontwikkeld, die je kan helpen om een behandeling te vinden die bij jou past: [www.pdsb.nl/keuzehulp](http://www.pdsb.nl/keuzehulp). De Keuzehulp PDS zet de voor- en nadelen van veel verschillende behandelingen op een rij en helpt je nadenken over wat voor jou belangrijk is.

Meer informatie over wat PDS precies is en over de keuzehulp, kun je vinden:

- Op [www.PDSB.nl](http://www.PDSB.nl)
- In ons donateursblad Prikkels;
- In de Multidisciplinaire Richtlijn Diagnostiek en Behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) die gratis te downloaden is op [www.pdsb.nl/richtlijn](http://www.pdsb.nl/richtlijn).



## De PDSB

Sinds 2000 is er een patiëntenorganisatie: de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB).

Het doel van de PDSB is om mensen met PDS te steunen in het leven met de ziekte, onder andere door:

- **Voorlichting**
- **Lotgenotencontact**
- **Belangenbehartiging van patiënten**

## Voorlichting en lotgenotencontact

Belangrijke activiteiten van de PDSB zijn voorlichting en lotgenotencontact. Hiervoor maken we gebruik van verschillende beïnvloedings- en communicatiemogelijkheden, zoals regionale en landelijke bijeenkomsten, social media en het ledenblad Prikkel. Op de website

**PDSB.nl** plaatsen we informatie, nieuws en activiteiten. Voor bijeenkomsten nodigen we een arts, therapeut, diëtist of andere deskundigen uit.



## Social media

De PDSB is actief op sociale media kanalen zoals Facebook, Instagram en Twitter, waarvan het netwerk steeds groter wordt. Op de openbare Facebookpagina, Instagram en Twitter plaatsen we nieuws, tips en informatie. Daarnaast is er een besloten Facebookgroep waar mensen met PDS vragen, ervaringen en tips met elkaar kunnen delen. Ervaringsdeskundigen geven adviezen.



## Belangenbehartiging

De PDS Belangenorganisatie komt op voor de belangen van PDS-patiënten. We doen dat bijvoorbeeld door deelname aan de Toiletalliantie voor meer openbare toiletten, medewerking aan de arbeidsparticipatietool & studietool zodat bij studie en werk rekening gehouden kan worden met PDS, zitting in de werkgroep die de richtlijnen voor diagnose & behandeling van PDS heeft opgesteld. Maar we werken soms ook mee aan bijscholingen voor artsen en presentaties voor studenten geneeskunde, om te bereiken dat zij voldoende weten over PDS-patiënten, hen serieus nemen en hen beter kunnen behandelen.



## Word donateur

De PDSB heeft donateurs. Een groot aantal donateurs maakt dat de stichting serieus genomen wordt bij belangenbehartiging en de stichting een belangrijke factor kan zijn in het verbeteren van de kwaliteit van leven van PDS-patiënten. Door donateur te worden help je jezelf en anderen.

### Als je donateur wordt krijg je:

- Viermaal per jaar het tijdschrift *Prikkels* met informatie op het gebied van PDS, mogelijke behandelingen, ervaringsverhalen, nuttige tips, samenvattingen van belangrijke artikelen, nieuws en belangrijke ontwikkelingen;
- De mogelijkheid om tegen reductie deel te nemen aan de landelijke PDS-infodag en gratis aan voorlichtingsbijeenkomsten;
- Korting op supplementen, verzorgingsproducten, voeding, boeken en labtesten bij verschillende webwinkels;
- Korting bij verschillende behandelingen;
- Gratis online cursussen/zelfzorgprogramma's van het Allergieplatform;
- Een donateurspasje dat bovendien een toiletspasje is: Het kan je helpen om toegang te krijgen tot een niet openbaar toilet;
- De mogelijkheid om gratis het Steunpunt ME en arbeidsongeschiktheid te raadplegen.

### Hoe word ik donateur?

Je kunt je aanmelden als donateur van de PDS Belangenorganisatie door het formulier op de website in te vullen, via [www.pdsb.nl/doneren](http://www.pdsb.nl/doneren)

## Vrijwilligers

De PDSB draait voornamelijk op vrijwilligers. Met z'n allen zorgen we onder andere voor de PDSB-stand op beurzen, de organisatie van bijeenkomsten, bijhouden van social media, de redactie van website en *Prikkels*. PDS-patiënten zijn ervaringsdeskundigen, zij weten waarom en voor wie zij zich inzetten.

### De voordelen van vrijwilliger zijn bij de PDSB:

- Een plezierige en zinvolle tijdsbesteding;
- Zeer dankbaar werk;
- Sociale contacten;
- Toename van kennis over PDS;
- Werkervaring;
- Mogelijkheid tot het doen van cursussen;
- Gratis naar de PDS-infodag, vrijwilligersdag en andere bijeenkomsten;
- Onkostenvergoeding;



We zijn altijd op zoek naar versterking. Wil je meer weten over de openstaande vacatures, kijk dan op onze website [www.pdsb.nl/vacatures/](http://www.pdsb.nl/vacatures/)



### **Adresgegevens**

Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie  
Postbus 800  
3800 AV Amersfoort  
Telefoon secretariaat: 088 - 737 4666  
E-mail: [info@PDSB.nl](mailto:info@PDSB.nl)

### **PDS-infolijn**

Telefoonnr: 088 - 737 4636  
geopend op werkdagen van 9-17uur.

### **Zakelijk**

IBAN bankrekening: NL03 RABO 0168769816  
(BIC: RABONL2U) t.n.v. PDS Belangenorganisatie  
RSIN (Rechtspersonen en Samenwerkingsverbanden  
Informatie Nummer) /fiscaal nummer: 816352744  
KvK-nummer: 32082218

### **Online**

Website: [www.PDSB.nl](http://www.PDSB.nl)  
Twitter: [www.twitter.com/PDSB](http://www.twitter.com/PDSB)  
Facebook: [www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](http://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie)  
Instagram: [www.instagram.com/pds\\_belangenorganisatie](http://www.instagram.com/pds_belangenorganisatie)  
LinkedIn: [www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie](http://www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie)  
YouTube: [www.youtube.com/c/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](http://www.youtube.com/c/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie)