

Test Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

Met deze test ontdek je of je mogelijk Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of soortgelijke aandoening hebt.

De test bestaat 12 vragen. Deze vragen gaan over buikpijn en ontlastingsproblemen. Aan de hand van je antwoorden op deze vragen ontdek je of je mogelijk PDS hebt of niet. Het is belangrijk dat je al deze vragen beantwoordt om een goede en betrouwbare testuitslag te krijgen.

De test is gebaseerd op de ROME-IV-criteria, die wordt gebruikt om PDS vast te stellen bij patiënten. Let op: PDS is een syndroom, zegt niets over de oorzaken.

1. **Heb je minstens één dag per week buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
2. **Heb je al langer dan 3 maanden buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
3. **Heb je na je ontlasting minder of meer buikpijn?**
4. **Ontlast je vaker wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
5. **Ontlast je minder vaak wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
6. **a. Is je ontlasting dunner of zachter wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
b. Is je ontlasting hard wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?
7. **Ontlast je minder dan 3x per week? / Ontlast je vaker dan 3x keer per dag?**

8. **Bestaat je ontlasting uit harde keutels? / Is je ontlasting waterig en dun?** JA / NEE
9. **Moet je erg hard persen bij het ontlasten? / Heb je het gevoel dat je moet ontlasten terwijl er niks komt?** JA / NEE
10. **Heb je het gevoel dat je na het ontlasten nog niet helemaal leeg bent? / heb je slijm bij je ontlasting?** JA / NEE
11. **Heb je last van opgeblazen/gespannen gevoel in je buik? / Heb je last met je buik waardoor je kleding wel eens knelt?** JA / NEE
12. **a. Heb je last van pijn bij het vrijen (alleen vrouwen)? / ben je vaak erg moe?** JA / NEE
b. Ben je vaak misselijk?








UITSLAG:
 Hoe meer vragen je met ja beantwoord, des te waarschijnlijker is het dat je een Prikkelbaar Darm Syndroom hebt.
 Let wel: de symptomen moeten langer dan 3 maanden aanwezig zijn.
 De diagnose zegt alleen of het PDS als syndroom bij je klachten past; het zegt niets over de oorzaken, daarvoor is onderzoek nodig.

Wat kun je doen met PDS?

1. **Webinar**
 Kijk naar het Webinar van het IMC-28: Prikkelbaar Darm Syndroom
www.integraalmedischcentrum/webinar
2. **Osteopathie**
 Laat eens controleren of er fixaties in je darmen zitten. Osteopathie onderzoekt alle beweeglijkheid van de organen in je buik.
3. **Mesologie**
 Laat eens controleren of je geen tekorten, intoleranties of sluismerende zaken hebt. Mesologie onderzoekt de kwaliteit van je spijsvertering, maar ook andere organen.
4. **Psychotherapie**
 Maak eens een staatje van je verslavingen en je behoeftes. Psychotherapie kan je helpen om je patroon van verslavingen (voeding) om te keren.



Bristol Stoelgangkaart

Ernstige Obstipatie	<i>Type 1</i>  <i>Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen</i>
Milde Obstipatie	<i>Type 2</i>  <i>Brokkelig, maar worstvormig</i>
Normaal	<i>Type 3</i>  <i>Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak</i>
Normaal	<i>Type 4</i>  <i>Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig</i>
Te weinig vezels	<i>Type 5</i>  <i>Zachte klodders maar nog met duidelijke randen</i>
Milde Diarree	<i>Type 6</i>  <i>Zachte stukjes, vrij papperig</i>
Ernstige Diarree	<i>Type 7</i>  <i>Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof</i>

De Bristol Stoelgangschaal is een kaart waarbij ontlasting op basis van de consistentie in categorieën wordt verdeeld. Gezonde ontlasting hoort een aaneengesloten worst te zijn, dus niet keutelig of een serie losse worstjes. Door de ontlasting in beeld te brengen, kan makkelijker worden vastgesteld wat de eventuele stoelgangproblemen veroorzaakt.

De Bristol Stoelgangschaal of Bristol Stoelgangkaart is ontworpen om de vorm van menselijke ontlasting te verdelen in zeven categorieën. Vaak wordt deze gecombineerd gebruikt met een poepdagboekje om stoelgangproblemen in kaart te brengen.