

TEST

HERSEN-DARM-AS

(Blz. 81, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Hieronder zie je stellingen die beschrijven hoe sommige mensen reageren op hun darmklachten. Geef aan in hoeverre je het eens of oneens bent met elke stelling. Je antwoorden helpen je om beter om te gaan met je darmklachten, op een manier die het best bij jou past, dus probeer deze test zo eerlijk en nauwkeurig mogelijk in te vullen.

	Helemaal mee eens	Redelijk mee eens	Een beetje mee eens	Een beetje mee oneens	Redelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
1. Als ik overdag eet, maak ik me zorgen dat ik nog meer last van een opgeblazen gevoel en een opgezette buik krijg	1	2	3	4	5	6
2. Ik maak me zorgen als ik naar een onbekend restaurant ga	1	2	3	4	5	6
3. Ik maak me vaak zorgen over problemen in mijn buik	1	2	3	4	5	6
4. Ik vind het moeilijk om plezier te hebben, omdat ik steeds aan het onprettige gevoel in buik moet denken	1	2	3	4	5	6
5. Ik ben vaak bang dat ik niet normaal kan poepen	1	2	3	4	5	6
6. Ik probeer zelden nieuwe voedingsproducten uit, omdat ik bang ben dat ik last van mijn buik krijg	1	2	3	4	5	6
7. Wat ik ook eet, de kans is groot dat ik er last van krijg	1	2	3	4	5	6
8. Zodra ik last van mijn buik krijg, begin ik me zorgen te maken en word ik bang	1	2	3	4	5	6
9. Een van de eerste dingen die ik doe als ik ergens kom waar ik nog nooit ben geweest, is kijken waar de wc is	1	2	3	4	5	6
10. Ik ben me constant bewust van de gevoelens in mijn buik	1	2	3	4	5	6
11. Als ik last van mijn buik heb, heb ik vaak het gevoel dat dat een teken van een ernstige ziekte zou kunnen zijn	1	2	3	4	5	6
12. Zodra ik wakker word, maak ik me zorgen dat ik die dag last van mijn buik krijg	1	2	3	4	5	6
13. Als ik last van mijn buik heb, maakt me dat bang	1	2	3	4	5	6
14. In stressvolle situaties heb ik erg veel last van mijn buik	1	2	3	4	5	6
15. Ik denk constant aan wat er in mijn buik gebeurt	1	2	3	4	5	6

Tel je score op: _____

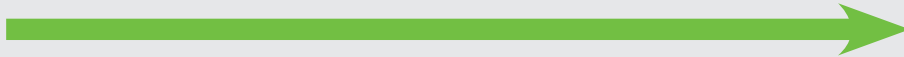
Interpretatie score:

Gewijzigde
centrale-stress-
respons

15 punten

Normale
centrale-stress-
respons

90 punten



Als je score aan de lage kant van de schaal zit, spelen psychologische factoren (bijvoorbeeld bepaalde vormen van stress en darmspecifieke angst) waarschijnlijk een rol in het voortduren of zelfs verergeren van je darmklachten. Dat wil niet zeggen dat het allemaal tussen je oren zit (ik vind dat zo vreselijk wanneer iemand dat zegt, omdat het laat zien dat mensen er niets van begrijpen). Wat het wél inhoudt, is dat de signalen die van je hersenen naar je darmen gaan, verstoord zijn. En daardoor worden je klachten tot op zekere hoogte getriggerd. Als je score minder dan 60 is, raad ik je daarom aan om de strategieën die gericht zijn op je centrale zenuwstelsel (je hersenen) op te nemen in je actieplan voor gezonde darmen. Dit bespreken we in hoofdstuk 6.