

## TEST

# LUISTER NAAR JE ONDERBUIKGEVOEL

(Pagina 21, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Ga bij jezelf te rade of je in de afgelopen zeven dagen last hebt gehad van één of meerdere van de symptomen hieronder. Is het antwoord 'nee', dan kun je meteen doorgaan naar de 'Check je poep'-test. Is het antwoord 'ja', denk dan eens na over: 1) hoe vaak je last had (frequentie) en 2) hoe ernstig je klachten waren (hevigheid). Onthoud, er zijn geen goede of foute antwoorden; het gaat om jouw eigen ervaring.

Onderstaande vragenlijst is overgenomen van een wetenschappelijke methode die ik vaak gebruik voor klinisch onderzoek. Het is een relatief betrouwbare manier om je darmklachten onder de loep te nemen.

Hieronder vind je ook een voorbeeld voor het invullen van de vragenlijst. Stel, je hebt twee keer per week last van gematigde pijn in je onderbuik, dan vul je het formulier als volgt in:

FIGUUR 1

|                                                           | FREQUENTIE | HEVIGHEID                                  |                                 |                              | SCORE |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------|
|                                                           |            | Mild                                       | Gematigd                        | Ernstig                      |       |
|                                                           |            | Ik merkte het, maar had er weinig last van | Ik had er best wel last van     | Ik had er heel veel last van |       |
| <b>Buikpijn</b><br>(iedere vorm van pijn in je onderbuik) | 2/7        | Mild<br>(1 punt)                           | Gematigd<br>(2 punten) <b>X</b> | Ernstig<br>(3 punten)        | 4     |

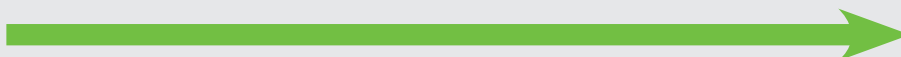
**Score:** vermenigvuldig de frequentie met de hevigheid, d.w.z.  $2 \times 2 = 4$

### Interpretatie score:

Geen symptomen

Hevige symptomen

Score 0



Score 42

## VRAGENLIJST

|                                                                                         | FREQUENTIE | HEVIGHEID                                                |                                            |                                            | SCORE                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                         |            | Mild<br>Ik merkte het,<br>maar had er<br>weinig last van | Gematigd<br>Ik had er best<br>wel last van | Ernstig<br>Ik had er heel<br>veel last van | Frequentie x<br>hevigheid |
| <b>Buikpijn<sup>1</sup></b><br>(iedere vorm van pijn in je onderbuik)                   | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Maagzuur<sup>2</sup></b><br>(brandend/oncomfortabel gevoel achter<br>je borstbeen)   | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Zure reflux/zure oprispingen</b><br>(zure vloeistof in je mond)                      | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Misselijkheid</b><br>(misselijk gevoel met of zonder<br>overgeven)                   | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Darmgeluiden<sup>3</sup></b><br>(vibratie of geluiden in je darmen)                  | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Opgeblazen gevoel<sup>4</sup></b><br>(gevoel van opgeblazen onderbuik)               | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Opgezet buik</b><br>(fysiek uitgezette onderbuik)                                    | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Boeren</b><br>(lucht laten ontsnappen door de mond)                                  | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Overmatige winderigheid<sup>5</sup></b><br>(lucht laten ontsnappen uit je achterste) | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Constipatie</b><br>(onregelmatige, brokkelige of droge<br>ontlasting)                | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Diarree</b><br>(zeer frequente, dunne of waterige<br>ontlasting)                     | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Dringende noodzaak</b><br>(aandrang om te ontlasten)                                 | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Onvolledige lediging</b><br>(gevoel niet in staat te zijn compleet te<br>ontlasten)  | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>Vermoeidheid<sup>6</sup></b>                                                         | /7         | Mild<br>(1 punt)                                         | Gematigd<br>(2 punten)                     | Ernstig<br>(3 punten)                      |                           |
| <b>TOTALE SCORE<sup>7</sup></b>                                                         |            |                                                          |                                            |                                            |                           |

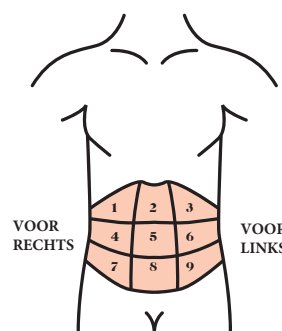
Aangepast en overgenomen van  
Gastrointestinal Symptom Rating Scale,  
Svedlund et al. 1988

Zie volgende pagina voor uitleg verwijzingen.

## 1. Buikpijn

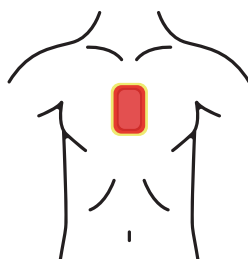
Waar ervaar je de pijn?

Als je bijvoorbeeld last hebt van een scherpe pijn, specifiek in zone 7, is het verstandig om je huisarts naar je blindedarm te laten kijken. In het geval van PDS is de pijn vaak verspreid over zones 4 t/m 9, maar kan voorkomen in alle gebieden van je onderbuik.



## 2. Maagzuur

Brandend gevoel in het rode gebied.



## 3. Darmgeluiden

Onthoud: dit is heel normaal. Het is alleen problematisch als je er last van hebt.

## 4. Opgeblazen gevoel

Hiermee doel ik niet op het gevoel van een volle buik dat je hebt na een grote maaltijd – ook dat is heel normaal.

## 5. Overmatige winderigheid

Wist je dat het heel normaal is om tussen de tien en twintig keer per dag een wind te laten?

## 6. Vermoeidheid

Mocht je het je afvragen: dit geldt natuurlijk niet wanneer je moe bent omdat je tot in de late uurtjes je favoriete serie aan het kijken was. Wél als je vermoeid bent ondanks dat je gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht krijgt.

## 7. Score

Tel de individuele scores voor alle ondervonden symptomen bij elkaar op. Voorbeeld: als je last hebt van buikpijn (score 6), een opgeblazen gevoel (score 4) en diarree (score 7) is je totale score:  $6 + 4 + 7 = 17$ .

## Let op:

**Neem altijd het zekere voor het onzekere. Als jouw darmklachten gepaard gaan met een of meerdere van de symptomen beschreven op blz. 81, ga dan bij jouw huisarts langs.**

Hoe was het om in gesprek te gaan met je darmen? Hebben jullie nieuwe dingen over elkaar ontdekt? Soms staan we er niet bij stil hoeveel invloed onze darmen op ons dagelijks leven kunnen hebben. Terwijl sommige mensen juist te véél bezig zijn met hun darmen, en dat is ook weer niet de bedoeling. Je moet op zoek naar een gezonde balans. Net als in iedere relatie is het belangrijk om je darmen niet te verwaarlozen, maar je moet er ook niet obsessief mee bezig zijn. Als je punten hebt gescoord op drie of meer symptomen is het de moeite waard om de 'hersens-darm-as'-test in hoofdstuk 4 (blz. 81) te doen.

Je vraagt je misschien af hoe anderen scoren op deze vragenlijst. Wat we 'normaal' noemen is over het algemeen best arbitrair, maar uit onderzoek is wel gebleken dat 30 procent van de mensen op een bepaald moment in hun leven tegen darmklachten aanloopt. Je bent dus niet alleen! Los van hoe je hebt gescoord op de vragenlijst geloof ik er heilig in dat niemand door het leven zou moeten met darmklachten (gemiddeld of ernstiger). Het goede nieuws is dat er veel simpele maar effectieve strategieën zijn tegen deze symptomen. Natuurlijk is het belangrijk om er met realistische verwachtingen in te staan: er kan makkelijk een maand voorbijgaan voordat je vooruitgang begint te zien, en soms moeten we accepteren dat deze beginstrategieën (in eerste instantie) niet genoeg zijn om de klachten tegen te gaan. Hierover meer in hoofdstuk 4.

Als je minstens één keer per week last hebt van buikpijn, bekijk dan de symptomen voor prikkelbaredarmsyndroom (PDS) in hoofdstuk 6. Als dat niet het geval is kunnen we doorgaan met de 'Check je poep'-test.