

Checklist bij een PDS of buikpijn aanval

Indien je last hebt van een PDS-aanval dan wil je hier zo snel mogelijk van af. Hieronder vind je een checklist die je hierbij kan helpen. Lees deze goed door zodat je voorbereid bent als je weer een PDS-aanval krijgt. Deze tips kunnen je ook verlichting geven bij een opgeblazen buik, misselijkheid en buikpijn. Punt 4 en 5 kun je dan overslaan.



1. Zoek een plek uit waar je je rustig terug kunt trekken.

Je kunt bijvoorbeeld buiten gaan zitten of op het toilet. Doe daarna rustig een buikademhalingsoefening. Dit kun je doen door je handen op je buik te plaatsen, naar je buik te ademen en op deze manier de ademhaling te blijven volgen. Probeer om zo rustig mogelijk te blijven en je te concentreren op je buik. Verder hoeft je niets te doen. Maak het niet groter dan het is. Het is even heel naar, maar het trekt meestal snel weer weg als je het even ervaart.

2. Probeer te kijken of je je mindset kan aanpassen.

Hoe kun je jezelf positief ondersteunen, net alsof je het tegen een goede vriend(in) hebt. “Zo’n naar gevoel is dat, zeg. Het is gelukkig voor heel eventjes, straks zakt het weer weg. Probeer maar om gewoon rustig je ademhaling te volgen. Verder hoeft je helemaal niets te doen.”

3. Visualiseer een moment waarbij je je goed voelt.

Je kunt ook proberen om een moment te visualiseren waarbij je heel goed met een soortgelijke situatie omgaat. Kijk maar hoe mooi rustig je blijft en de PDS aanval snel weer over gaat.

4. Ga op zoek naar het toilet.

Als je rustiger bent geworden, dan kun je op zoek gaan naar de wc (als je nog steeds moet). Je kunt dit aan iemand vragen of vragen wanneer de eerstvolgende stop is indien je onderweg bent. Wees duidelijk waar je naar opzoek bent en dat je acuut naar het toilet moet.

5. Neem alle tijd die je nodig hebt.

Als je eenmaal op het toilet bent, neem dan de tijd om alles te laten gaan.

6. Houd de anderen op de hoogte.

Indien je met andere mensen was, laat je weten dat je er even niet bent, maar dat je zo weer terug komt.

7. Zorg voor een rustige ademhaling.

Adem nog rustig tien keer in en uit, knap jezelf op en doe voorlopig rustig aan met eten en drinken.

8. Neem kruidenthee of warm water met citroen.

Je kunt daarna gember-, kamille- of muntthee zonder suiker of honing nemen of een glas warm water met citroen om je buik te kalmeren en om rustiger te worden. Eventueel kun je daarnaast een warme kruik op je buik doen.

Per persoon is verschillend wat je prettig vindt.

Per persoon is het natuurlijk verschillend wat je prettig vindt. Ik, Janna, word het liefst zo veel mogelijk met rust gelaten, maar vindt het wel prettig als er iemand die ik goed ken bij me is. Deze persoon kan dan anderen van me afhouden en aangeven dat ik even helemaal niets wil. Dus ook geen suiker of cola, want ik voel me op zo'n moment heel misselijk.

Maar een vriendin van mij die ook PDS en paniekaanvallen heeft, vindt het juist prettig om een muziekje op te zetten op de wc of instructies te krijgen van iemand wat ze moet doen. Dat is voor haar de enige manier om te zorgen dat de 'kortsluiting' in haar hoofd weggaat.

Het belangrijkste is dat je rustig wordt. Je bent overprikkeld en moet weer tot jezelf komen. De één heeft rust nodig, de ander frisse lucht, zout of juist suiker, of combinaties hiervan. Meestal is eerst even niets doen het beste.

Een valkuil is om na te denken wat je moet doen om dit tegen te gaan. Zoals bedenken welke pijnstillers, medicijnen of verdovende middelen zullen helpen. Je gaat dan nog meer in je hoofd zitten, terwijl het juist de bedoeling is om weer terug te gaan naar je lichaam. Juist als je hier tegen gaat vechten, blijft de PDS aanval langer hangen en heb je er meer last van. Onthoud dat deze aanval tijdelijk is, hoe naar het ook is. Het zal snel weer beter gaan.

Inspireer mij en anderen met het prikkelbare darm syndroom.

Het is mijn doel om heel Nederland PDS-vrij te maken en dat kan niet zonder jou! Wil je daarom aan me laten weten hoe je met je PDS-aanval om bent gegaan, zodat we elkaar kunnen inspireren? Je kunt een e-mail sturen naar info@pdscoaching.nl

Op een leven zonder darmklachten <3



Janna Koopman, oprichter PDS coaching, PDS-coach, diëtist, ervaringsdeskundige, spreker, blogger, vlogger, trainer voor diëtisten en auteur.