



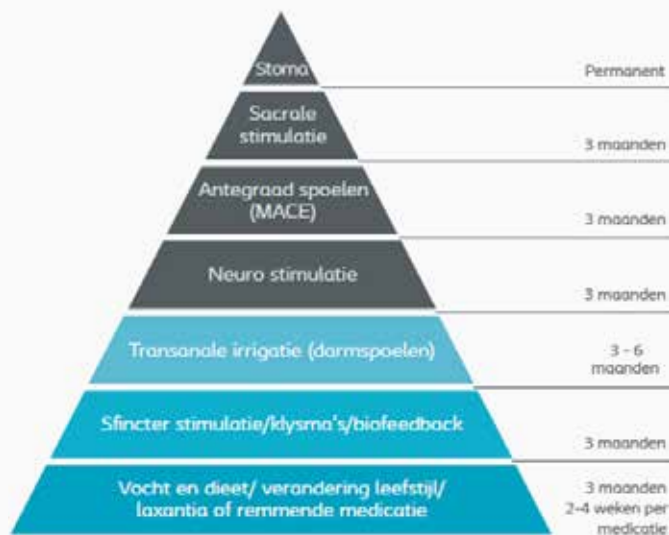
Praat poep met me

Praat je wel eens over poep? Nee? Dan ben je zeker niet de enige. Uit onderzoek is gebleken dat 2 op de 5 Nederlanders problemen hebben met poepen*, denk aan obstipatie (verstopping) of ongewild verlies van ontlasting (ontlastingsincontinentie). Als je er liever niet over praat heeft dat tot gevolg dat velen er te lang mee doorlopen. Op de website Praat poep met me willen we laten zien dat er veel aan te doen is en je vaak weer de controle over je darmen terug kunt krijgen. Waarschijnlijk ben je op deze website terecht gekomen omdat jij of een gezinslid te maken heeft met stoelgangproblemen. Lees snel verder hoe we je kunnen helpen.

Pak je darmproblemen aan!

Darmproblemen kunnen behandeld worden aan de hand van deze **behandelpiramide***. U komt bij uw huisarts of specialist en hoe werkt dit? We leggen dit uit aan de hand van een voorbeeld. De eerste stap in de behandeling is vaak voeding, vochtbalans, beweging en veelal aanvullende medicatie. Dit zou na enkele weken effect moeten hebben. In het geval je 3 maanden laxeermiddelen hebt gebruikt,

maar je ervaart nog steeds chronische obstipatie, dan kan de medisch professional jou aanraden om bijvoorbeeld over te stappen op klyisma's of thuis darmspoelen. Ook kan een combinatie van stappen uit de behandelpiramide worden aangeraden. Hoe dan ook, bespreek deze stappen altijd met een medisch professional en ga niet zelf dokteren.



Je ziet er zijn veel behandelingen mogelijk. Naast de piramide staat vermeld hoe lang je een behandeling tenminste zou moeten proberen, voor je eventueel overstapt naar een andere behandeling.

**Emmanuel A. Chronic constipation: building pathways for better bowel management. British Journal of Healthcare Management. 2020. <https://doi.org/10.12968/bjhc.2020.0072>*

Je herkent de symptomen, wat nu? Volg dit stappenplan!

Volg dit stappenplan en kom samen met je huisarts en specialist snel tot een oplossing.

Stap 1

Probeer voor jezelf duidelijk te krijgen wat je symptomen zijn.

Stap 2

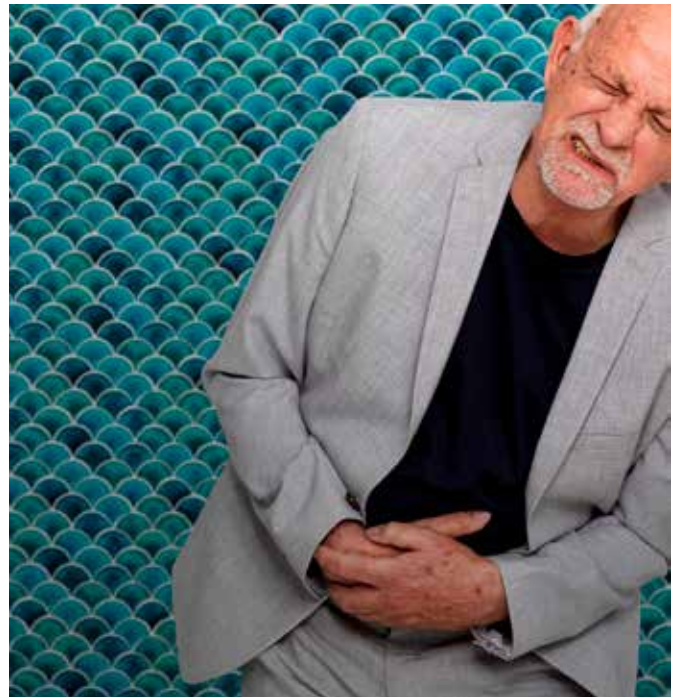
Ga langs bij de huisarts en laat deze PDF zien.

Stap 3

De huisarts kan je doorverwijzen naar een **Darm Expertise Centrum**.

Darmzaken Expertise Centrum

Als de klachten lang(er) duren kan de huisarts je doorverwijzen naar een Darmzaken Expertise Centrum (DEC). Daar zal verder onderzoek plaatsvinden om de oorzaak van je klachten te achterhalen en worden gekeken naar een volgende stap in het behandelen van jouw darmklachten. Het behandelteam in een Darmzaken Expertise Centrum zal je een behandeling op maat adviseren. Welke behandelmethode(s) je kiest, hangt onder andere af van de leeftijd, gezondheid en natuurlijk wat jezelf prettig vindt.



Voordelen van doorverwezen worden naar een DEC:

- Een multidisciplinair team dat verantwoordelijk is voor mensen met ontlastingsproblematiek.
- Medisch specialisten met ontlastingsproblematiek als aandachtsgebied.
- Gespecialiseerde verpleegkundigen voor begeleiding en taken in de diagnostiek, behandeling en nazorg
- Lidmaatschap van een landelijk netwerk met als doel de zorg voor de mensen met ontlastingsproblematiek te verbeteren
- Gestandaardiseerde zorgpaden met een hoge graad van organisatie waardoor er op een snelle en efficiënte manier het diagnostisch- en behandeltraject kan worden doorlopen.

Vind op de kaart hieronder een Darmzaken Expertise Centrum bij jou in de buurt of kijk op www.praatpoepmetme.nl/dec

Let op: jouw huisarts zal bepalen of het nodig is om naar een DEC doorverwezen te worden.

