

Waarom onderzoek?



Veel cliënten die een afspraak bij de praktijk maken doen dat omdat ze graag nu eens willen weten hoe het echt zit, wat er aan de hand is en zij kiezen dus op voorhand voor het inzetten van onderzoek. Vaak zijn mensen al langere tijd 'door de medische molen gegaan' en is daar nooit veel bijzonders ontdekt, men krijg dat de boodschap om maar te leren leven met een bepaalde klacht.

Gelukkig is dat niet bij iedereen het geval en dan kun je jezelf afvragen waarom je nou eigenlijk voor onderzoek zou kiezen en wanneer doe je dat dan? In deze folder geef ik je meer inzicht in het waarom, de keuzes en de werkwijze.

Allereerst, met welke soorten onderzoek werk ik in de praktijk? Heel kort door de bocht, ik werk met 'harde' onderzoeken, waarmee ik bedoel onderzoek in ontlasting, speeksel, bloed, urine en haar.
Nu vind ik het heel logisch om je af te vragen of al die onderzoeken wel zinvol en nodig zijn, althans dat deed ik in het begin namelijk wel. Ik had het idee dat het prima kon zonder onderzoeken en zo ben ik vrolijk voort gehobbeld totdat ik vele jaren geleden voorzichtig begon te werken met onderzoeken en tot de conclusie kwam dat het toch wel heel veel meerwaarde heeft.





Waarom onderzoek?



Onderzoek doen levert ontzettend veel waardevolle informatie op waarmee we veel **gerichter te werk** kunnen gaan. Zeker bij **langdurige klachten** is dat een grote meerwaarde! Mensen lopen vaak al lang met klachten (bij artsen of therapeuten), hebben diverse supplementen en diëten geprobeerd en dat heeft niet of niet voldoende verbetering gebracht.

Dan is onderzoek erg prettig, want dit geeft een veel gerichtere aanpak, we weten wat er verstoord is en waaraan gewerkt moet worden om de balans te herstellen. Dit geeft over het algemeen dus **een sneller en beter resultaat!**

Kortom, met de uitslagen van onderzoek(en) kan ik een gedegen therapie plan opstellen, waarbij een dieetadvies wordt afgestemd op een suppletie advies en indien nodig ook een bewegingsprogramma wordt opgesteld.

De onderzoeken die we laten verrichten zijn altijd van toepassing op jouw specifieke situatie, we laten niet zomaar van alles onderzoeken. Bij het invullen van de intake vragenlijst kan het mogelijk zijn dat je al wordt geadviseerd bepaald onderzoek te laten verrichten, maar ook tijdens consulten in de praktijk kan dit aan bod komen.

Je kunt in deze folder bekijken welk onderzoek of welke onderzoeken in jouw situatie van toepassing zijn. **Bestel je een onderzoek voor een intake consult dan is het pas zinvol als de klachten langer dan 6 maanden bestaan** om daar een bepaald onderzoek voor aan te vragen alvorens de intake. Twijfel je of heb je korter dan 6 maanden klachten dan is het raadzaam om het intake consult af te wachten, dan stemmen we in overleg af of onderzoek überhaupt zinvol is.



Welk onderzoek?



Feces onderzoek



Feces onderzoek inclusief metabole flora



Feces onderzoek inclusief histamine



SIBO onderzoek



Parasieten onderzoek

IgG intolerantie onderzoek ✳



Adrenale stress index onderzoek

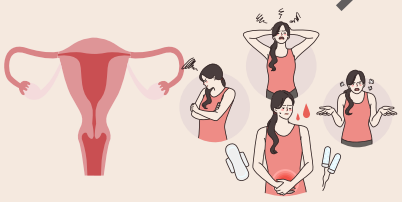


Hormoon profiel onderzoek (vrouwen)

Zware metalen onderzoek



Neurotransmitter onderzoek





✳ Er is ook een IgG intolerantie onderzoek voor vegetariërs

Toelichting



Buikpijn, wisselende stoelgang, diarree of obstipatie



Vermoeidheid, mentaal en/of fysiek



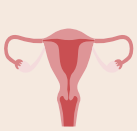
Opgeblazen buik, boeren en/of winderigheid



Sterke reactie op wijn/bier, gerookte vis, worst, oude kaas. Hot flash en/of buikloop/diarree



Overgewicht, neiging tot snelle gewichtstoename, veel honger





PMS, PCOS, endometriose, overgangsklachten



Stress en/of overprikkeling



Trage schildklier of de ziekte van Hashimoto



Werkzaam [geweest] in zware industrie, tuinbouw of met pesticiden

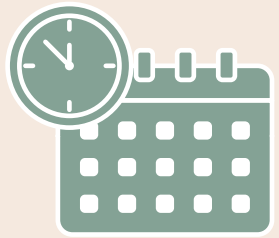


Neerslachtigheid, depressie en/of overprikkeling



Migraine of hoofdpijn

Wanneer Onderzoek



Wat is het beste moment om onderzoek in te zetten?

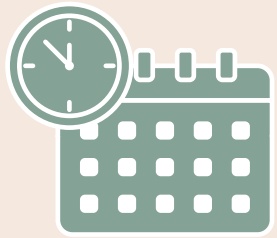
Je kunt dit indien besproken doen na ons intake consult of al insturen naar het laboratorium voor ons intake consult. Stuur het onderzoek dan op zijn laatst 3 weken voor ons intake consult naar het laboratorium, anders zijn de resultaten nog niet bekend.

Hoe lang blijven de resultaten geldig?

De resultaten blijven drie maanden relevant, tenzij er in die periode van drie maanden bijzondere omstandigheden zijn zoals extreem veel stress, medicatiegebruik of een totaal ander dieet.

Veel mensen bestellen voor een intake consult al onderzoek(en) en sturen deze alvast naar het laboratorium. Dit is handig, want komt er dan eerder een intake plekje vrij dan kunnen we de afspraak vervroegen en zijn de resultaten al binnen. Maar doe dit niet korter dan 3 maanden voor jouw ingeplande intake afspraak, want als er niet eerder een plekje vrijkomt dan zijn de resultaten te oud en daardoor niet of minder relevant.

Wanneer Onderzoek



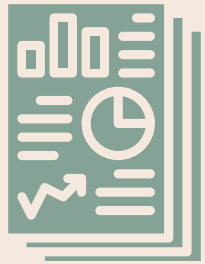
Kan ik onderzoek van andere therapeuten, websites of artsen meebrengen?

Jazeker, dat is mogelijk. Resultaten ouder dan een jaar zijn niet meer relevant, dus dat heeft geen meerwaarde. Ik reken tijd om de resultaten in te lezen en te interpreteren, dit wordt als indirect consult tijd berekend (betreft het normale tarief van 18.75 euro per kwartier) en veelal heb ik aan een kwartier voldoende, maar zijn er erg veel onderzoekgegevens dan kan dit langer duren.
Het is raadzaam om de gegevens al op voorhand per email toe te sturen, dan lees ik alles in voordat wij elkaar in de praktijk zien.

Krijg ik de uitslag van onderzoeken verricht via de praktijk op voorhand?

De uitslag van een IgG voedselintolerantie onderzoek ontvang je een aantal dagen voor ons (intake) consult. Dat geeft je de kans om er alvast goed naar te kijken en eventuele vragen te noteren voor ons consult.
De uitslag van alle andere onderzoeken ontvang je na het (intake) consult. Tijdens ons consult spreken we de uitslag goed door, leg ik uit wat er is gevonden en wat daarvan de implicaties zijn qua dieet, suppletie, beweging of leefstijladvies.
Dan ontvang je een dag later de uitslag met de interpretatie en de adviezen per mail.

Resultaat Onderzoek



Is er altijd een snel en goed resultaat met deze aanpak?

Vaak wel, maar natuurlijk helaas niet bij iedereen. De garantie dat het jouw klachten oplost krijg je dus helaas nooit. Uitblijven van een goed resultaat heeft vaak vele oorzaken, zoals een scala een ziektebeelden waarvoor medicatie gebruikt moet worden die verder herstel in de weg staat. Of een grote hoeveelheid veel stressoren in het leven die verstorend of vertragend werken in het herstel. Of bijvoorbeeld moeite om het dieet en de therapie adviezen in te zetten.
Soms kan het herstelproces ook langer duren dan ingeschat, maar een goede richtlijn is om minimaal een maand hersteltijd te rekenen voor elk jaar dat er klachten bestaan. Heeft iemand dus bijvoorbeeld sinds 10 jaar buikklachten dan is de kans groot dat de therapietijd 10 maanden bedraagt. Gelukkig verloopt het herstel bij veel mensen sneller, maar het is een reëel uitgangspunt.

Kosten Onderzoek



Kunnen deze onderzoeken via de huisarts verricht worden?

Indien er onderzoeken zijn die via de huisarts of specialist kunnen verlopen dan heeft dat natuurlijk de voorkeur. Het kan zijn dat we tijdens een consult tot de conclusie komen dat het zinvol is een onderzoek te laten verrichten via de [huis]arts, je dient dan zelf te overleggen met de betreffende arts of specialist of zij mee willen werken. Veelal gaat het dan om bloedonderzoek.

Helaas kunnen veel waardevolle onderzoeken niet via deze weg verricht worden, dit vanwege de analyse mogelijkheden van laboratoria die zich vooral toeleggen op wat het meest wordt aangevraagd door artsen. De artsen vragen op hun beurt vooral aan waar ze bekend mee zijn, wat ze waardevol vinden en wat binnen de vergoedingen door zorgverzekeraars past. Een lever arts zal bijvoorbeeld vaak bloedonderzoek rondom leverfunctie aanvragen, terwijl een cardioloog meer naar parameters rondom het hart en cholesterol kijkt in bloedonderzoek.

In de praktijk laten we bijvoorbeeld erg vaak microbiologisch onderzoek doen in de ontlasting om te bekijken of er sprake is van een verstoring in de darmflora, dit is iets dat in het ziekenhuis [nog] niet onderzocht kan worden.

Kosten Onderzoek



De darmflora is een ontzettend belangrijk onderwerp waar tegenwoordig heel veel onderzoeken naar wordt gedaan, omdat het zoveel invloed heeft op de gezondheid. We verwachten in de toekomst dan ook zeker meer interesse in onderzoek naar de de darmflora [het leven in de darm] in de ontlasting. Dus hopelijk wordt het binnen een aantal jaren ook mogelijk om dit soort onderzoek via de huisarts of specialist aan te vragen.

Maar gelukkig hoeven wij daar niet op de wachten en kunnen we zelf nu al dit type onderzoek laten doen! Onderzoek dat inzicht geeft in jouw [darm] gezondheid en in de verbeterpunten. Dit is een hele waardevolle aanvulling op de behandeling in de praktijk.

Kosten Onderzoek



Ben ik met een onderzoek gelijk klaar of moet ik in de loop van de tijd opnieuw onderzoek laten doen?

Blijken er parameters in het onderzoek afwijkend dan is het raadzaam om deze disbalans op te lossen en vervolgens te bekijken via onderzoek of de balans hersteld is. Een voorbeeld is een gist overgroei in het darmmilieu, dan is het advies de voeding daar tijdelijk op aan te passen en reinigende kruidensupplementen te gebruiken voor ruim een maand en vervolgens via ontlastingsonderzoek te bekijken of de gist daarmee goed is geëlimineerd. De kosten voor zo'n losse gist parameter bedragen 27,50 euro. Bij een gemiddelde uitslag zijn er 2-3 parameters dermate afwijkend dat het raadzaam is om op een later moment opnieuw te onderzoeken. De kosten variëren van 10 tot 65 euro voor een parameter.

Hoe ziet het behandeltraject er in grote lijnen uit?

Vaak werken we in stappen, of fases. In de eerste fase start je vaak met een dieetaanpassing en ondersteunende supplementen. Dan kun je denken aan voeding die de darm of leverfunctie ondersteunt en supplementen die dat ook doen. Deze fase duurt vaak een maand en soms langer.

De volgende fase is indien dit nodig blijkt uit ontlastingsonderzoek een reinigingsfase, dit omvat nog altijd een dieetaanpassing i.c.m. [kruiden]supplementen die het lichaam en/of de darm kunnen reinigen. Deze fase duurt vaak 1-2 maanden.

Kosten Onderzoek



Vervolgens sluiten we indien nodig af met een opbouwende fase, wanneer blijkt uit onderzoek dat er bijvoorbeeld te weinig gunstige bacteriën van een bepaalde familie zijn is dit het ideale moment om aan te vullen. Deze fase duurt vaak 1-3 maanden.

Dit kan natuurlijk enorm verschillen, maar het werken in fases is voor jezelf en jouw lichaam het prettigst. Teveel ineens willen met dieet, suppletie en leefstijl geeft vaak een stevige toename van klachten omdat het lichaam dat niet aankan. Daarom adviseer ik deze aanpak.

Wat zijn de kosten van supplementen?

Gemiddeld 125 tot 175 euro in de behandelfases, dus ga uit van zo'n 4-6 maanden. Dit gaat om heel specifieke supplementen die kostbaarder zijn vanwege de grondstoffen die erin zitten dan bijvoorbeeld een multivitamine van de drogist. Het zijn dus therapeutische supplementen, waarmee ik bedoel dat ze echt een specifieke uitwerking hebben zoals het reinigen van het darmmilieu of de lever. Supplementen zoals een multivitamine zijn prima, maar die zet je in als onderhoud en vanuit preventief oogpunt. Je waarborgt dan dat je alle vitamines en mineralen dagelijks binnenkrijgt. Dat is heel verstandig maar het lost bijvoorbeeld geen disbalans van het darmmilieu op.

Kosten Onderzoek



Kan ik dit ook zonder supplementen doen?

Is er een disbalans via onderzoek gevonden dan is mijn ervaring dat met alleen een dieet dit niet kan worden opgelost. Een voorbeeld is een gist belasting zoals een Candida Albicans. Daarvoor wordt wel een Candida dieet geadviseerd en mensen zijn daar dan maanden tot jaren mee bezig maar de klachten blijven. Of zodra ze weer normaal gaan eten komen de klachten terug. Dat komt omdat de Candida met zo'n dieet niet helemaal wordt geëlimineerd. Daarvoor zijn bepaalde supplementen wel heel geschikt. Twijfel je of je met supplementen aan de slag wilt, dan zou ik onderzoek afraden.

Wat zijn de kosten van een aangepast dieet?

Dat is geheel afhankelijk van welke aanpassing er nodig is, maar in de regel zijn mensen wel [wat] meer kwijt aan hun boodschappen.

Is er nog een tegemoetkoming of vergoeding van de overheid of verzekering?

Veelal is dit mogelijk via de belastingdienst, als diëtist mag ik een dieetverklaring uitschrijven die jou recht geeft op een aftrekpost bij de aangifte inkomstenbelasting. Dit bedrag kan variëren van 1000 tot 1650 euro per jaar. Dit is wel op basis van een onderzoek uitkomst, waaruit bijvoorbeeld blijkt dat je een bepaald dieet moet aanhouden.

Kosten Onderzoek



Ook maken veel mensen gebruik van de aftrekpost 'bijzondere zorgkosten' waarin alle zorgkosten die niet door de zorgverzekering worden vergoed kunnen worden opgeteld en een bepaald percentage van die totale kosten als aftrekpost opgevoerd kunnen worden. Daarover krijg je meer uitleg in de praktijk tijdens een consult.

Voor deze aftrekpost is het raadzaam en handig om alle facturen te bewaren van kosten die je maakt voor bijvoorbeeld onderzoek of supplementen.
Voor de dieetverklaring heb je geen bewijs nodig, behalve de verklaring die ik uitschrijf. Je hoeft daarvoor dus geen boodschappenbonnen te bewaren.

Waarom worden deze onderzoeken niet door de zorgverzekering vergoed?

Dat heeft waarschijnlijk met een aantal factoren te maken, de onderzoeken zijn kostbaar en er is al jaren een tendens van meer en meer bezuinigen.
Zorgverzekeraars willen zaken dubbelblind placebo gecontroleerd onderzocht hebben en dat gaat met medicatie bijvoorbeeld heel goed, maar onderzoeken lenen zich daar niet voor. Onderzoek, het behandeltraject en het effect op gezondheid laat zich niet op deze manier laten onderzoeken. Het valt dus niet in het kader van een zorgverzekering wat betreft bewijsvoering. Bekendheid met dit soort onderzoeken is ook een grote factor, want het soort onderzoeken waar de praktijk mee werkt zijn vaak nog onbekend bij verzekeraars en artsen. Dit gaat de komende jaren waarschijnlijk wel veranderen.

Betrouwbaarheid Onderzoek



Zijn de onderzoeken betrouwbaar en bewezen?

De onderzoeken worden uitgevoerd bij laboratoria die net als andere laboratoria in Nederland en Europa aan allerlei eisen moeten voldoen. De betrouwbaarheid is daarmee hetzelfde als bij de laboratoria die verbonden zijn aan ziekenhuizen en huisartsen.
Wat betreft het bewijs, is het de vraag of het type onderzoek waar de praktijk mee werkt zinvol en toepasbaar is.. In de praktijk werk ik met onderzoeken die hun waarde hebben uitgewezen in de praktijk en waarvoor ook bewijs is vanuit de wetenschap.
In de wetenschap is er over de meeste onderwerpen geen of weinig consensus, met andere woorden.. men is het vaak niet met elkaar eens. Er zijn vele onderzoekers en artsen die het belang van microbioom onderzoek of het inzetten van een voedselintolerantie onderzoek inzien. Toch zijn er ook artsen of onderzoekers die van mening zijn dat dit type onderzoeken niet voldoende onderzocht zijn en daarom niet ingezet moet worden in de praktijk.

Een treffend voorbeeld van zo'n ontwikkeling in de zorg is het inzetten van bacteriofagen, een therapie die bijvoorbeeld in Georgië al jarenlang met succes als alternatief voor antibiotica wordt ingezet. En het blijkt dat mensen met een antibiotica resistente infectie vaak heel veel baat hebben bij bacteriofagen therapie. In Nederland is dit nog niet toegelaten omdat er nog geen consensus is bereikt. Dit is voor de patiënten uiteraard een hele vervelende situatie.

Het is uiteraard aan jou om de keuze te maken en mocht je nog vragen hebben dan kun je die uiteraard stellen tijdens ons volgende consult.

Betrouwbaarheid Onderzoek



Is er nog meer wat relevant is om te weten omtrent de werkwijze in de praktijk?

In de praktijk werk ik ook met de levend bloed analyse, waarbij ik via een donkerveld microscoop een druppeltje bloed bekijk op een beeldscherm. Daarbij kun je ook zelf meekijken en deze analyse is een kwalitatieve beoordeling van het bloed.
Bij de huisarts laat je kwalitatief onderzoek doen, dan wordt er gemeten hoeveel je van een bepaalde stof in het bloed hebt.
Middels een kwalitatieve analyse kijk je juist naar hoe het bloed eruit ziet en daaruit kun je bepaalde aanwijzingen halen. Voor de duidelijkheid, dit is dus geen onderzoek, maar een analyse. Zijn er aanwijzingen voor bepaalde verstoringen dan is het advies om dat verder te laten onderzoeken, bijvoorbeeld via een bloedonderzoek bij de huisarts.

Krijg ik uitleg over de uitslag en advies wat te doen?

Jazeker, nadat we de uitslag van een onderzoek hebben doorgesproken krijg je deze per email toegezonden met daarbij een uitleg en een advies. Je ontvangt dit vrijwel altijd de dag na het consult, mocht dit langer op zich laten wachten dan geef ik dat aan tijdens ons consult.