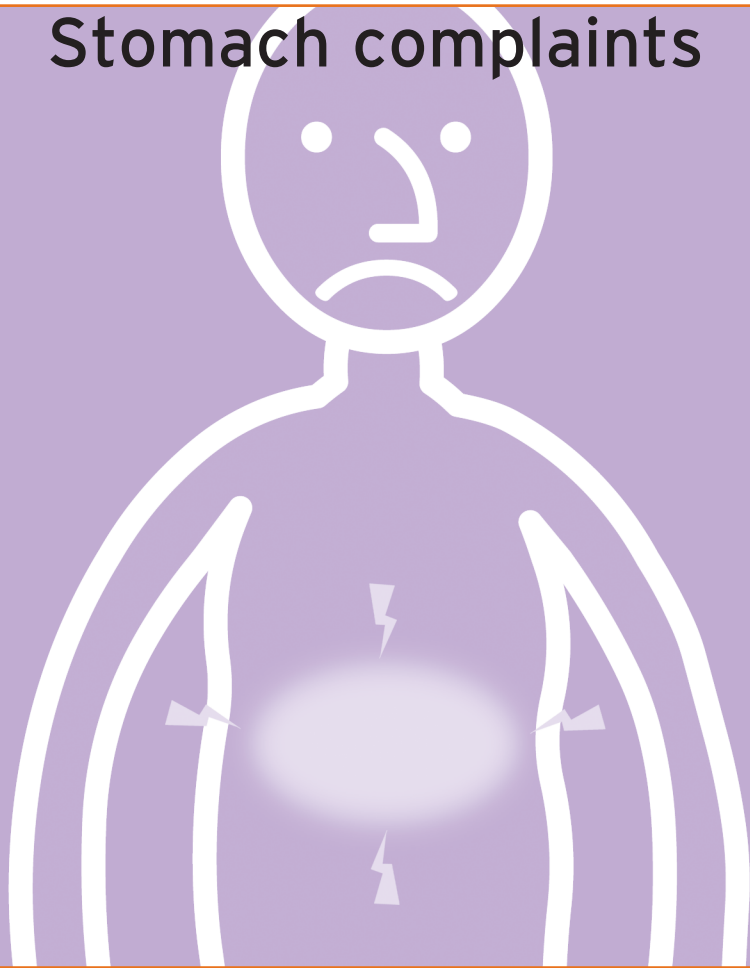


## Stomach complaints



### What are 'stomach complaints'?

Heartburn, pains in the upper abdomen, burping a lot and/or feeling bloated are stomach complaints. These complaints often occur simultaneously. Heartburn is caused by a reverse (upward) flow of the stomach contents. This might cause pain behind the breastbone and make you feel sick.

## Maagklachten

3

### Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

## What to do if you have stomach complaints?

The following tips might help some people who have stomach complaints.

- Don't eat in a hurry. Take your time and chew your food well.
- Don't eat foods that are too fatty.
- Take small helpings: it's better to eat six small meals a day than three big meals.
- Eating late at night often causes complaints. Don't eat anything within three hours of going to bed.
- Certain foods do not agree with people. Not all stomachs react in the same way. Try to establish which foods cause problems and which don't.
- It's better not to drink coffee, strong tea, alcohol or fizzy drinks.
- It's also better to stop smoking.
- Tension leads to stomach problems. Tension is often difficult to tackle. Try discussing your problems with someone, as this might ease the tension.
- If heartburn or stomach pains trouble you especially during the night, raise the head of your bed 10 centimetres so that gastric acid cannot flow upwards from your stomach so easily.
- You can get medication for heartburn or a bloated feeling from a chemist's or pharmacist's.
- Physical exercise is not only good for your heart and blood vessels, but it also stimulates stomach and bowel motions.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

## When to contact your doctor?

Contact your doctor **immediately** if:

- You have stomach complaints and a sudden sharp pain in the upper part of your stomach or behind the breastbone;
- You bring up blood;
- Your stools are jet black.

• Contact your doctor if:

- You've had stomach complaints every day for some weeks;
- The pain or burning sensation becomes more and more severe;
- Food does not go down easily;
- Every day you need to take a stomach medicine that you bought yourself.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers