

Obstipatie

Informatie voor cliënten en naasten



Obstipatie is een aandoening waar je in je dagelijkse leven veel last van kan hebben. Obstipatie wordt ook wel verstopping of constipatie genoemd. Het betekent dat je problemen hebt bij het poepen. Het doet vaak pijn wanneer je poept of dit lukt helemaal niet, terwijl je wel voelt dat je moet poepen. Heel vervelend.



Obstipatie in de langdurige zorg

Bij mensen die langdurig zorg ontvangen, komt obstipatie vaak voor. Ongeveer driekwart van de cliënten in de langdurige zorg heeft weleens last van obstipatie. Als jij last hebt van obstipatie ben je dus zeker niet de enige.

In deze informatiebrochure kun je lezen welke zaken ervoor zorgen dat je een grotere kans hebt op obstipatie. Ook lees je verschillende tips waarmee je obstipatie kunt voorkomen.

Risicofactoren voor obstipatie

Sommige dingen zorgen ervoor dat je een groter risico loopt om obstipatie te krijgen. Bekijk hiernaast deze zogenaamde risicofactoren voor obstipatie.



Te weinig vezels in je voeding

Vezels zijn mini-plantendeeltjes die voedsel zijn voor de dikke darm en ervoor zorgen dat het eten makkelijker door je darmen heen kan bewegen.



Te weinig drinken

Volwassenen moeten elke dag 1,5 tot 2 liter drinken. Als je te weinig drinkt, droogt je poep uit en beweegt deze moeilijker door je darmen.



Te weinig bewegen

Als je in beweging komt, gaan je darmen ook actiever aan het werk. Wanneer je weinig beweegt, bewegen je darmen ook minder. Dan blijft de poep lang in je dikke darm en wordt deze hard.



Verschillende ziektes en syndromen

Bij sommige ziektes en syndromen heb je een grotere kans om obstipatie te krijgen. Voorbeelden zijn dementie, een te trage schildklier en het downsyndroom.



Bijwerkingen van sommige medicijnen

Sommige medicijnen kunnen onbedoeld zorgen voor obstipatie. Voorbeelden zijn: morfine, ijzerpillen, anti-depressiva, plaspillen en medicijnen tegen paniekaanvallen, parkinson of epilepsie.



Gebrek aan privacy of moeilijke toegang tot een wc

Heb je hulp nodig om naar de wc te gaan? Of is er niet altijd een wc in de buurt? Dan lukt het misschien niet altijd om naar de wc te gaan als je voelt dat je moet poepen. Te weinig privacy kan er ook voor zorgen dat je niet naar de wc wilt gaan. Maar als je het gevoel dat je moet poepen negeert, zorgt dit ervoor dat de poep te lang in je darmen blijft.

Obstipatie - informatie voor cliënten en naasten



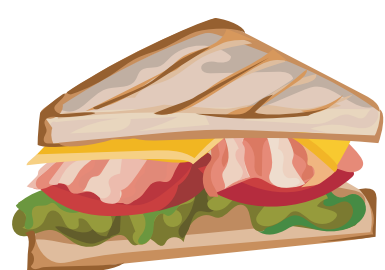
Stichting Kwaliteitsimpuls Langdurige Zorg

Tips om obstipatie te voorkomen

Wil je voorkomen dat je last krijgt van obstipatie? Volg dan deze adviezen:

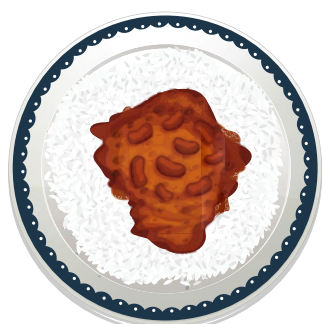
1. Eet genoeg vezels

Minimaal 25 gram per dag voor vrouwen en minimaal 30 gram per dag voor mannen. Vezels zitten vooral in groente, fruit, noten, bonen, zilvervliesrijst en volkorenbrood en volkorenpasta.



Met één volkorenboterham krijg je bijvoorbeeld iets meer dan 2 gram vezels binnen. In een peer zitten zo'n 3 gram vezels.

Eet je bij de warme maaltijd bruine bonen? Dan krijg je 7 gram vezels binnen per twee opschelepels bonen. Eet je gekookte sperziebonen? Er zitten ongeveer 3 gram vezels in twee opschelepels sperziebonen.



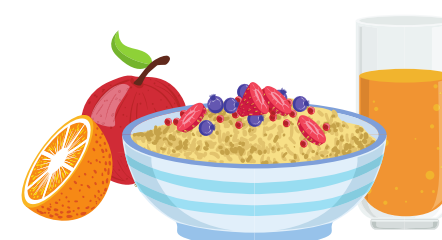
2. Drink genoeg



Volwassenen moeten minimaal 1,5 liter per dag drinken. Je mag zelf kiezen wat je lekker vindt. Bijvoorbeeld water, thee, koffie of melk.

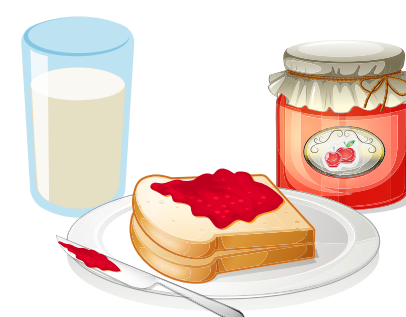
3. Eet regelmatig

Het is belangrijk om drie (grote) maaltijden per dag te eten, waaronder een ontbijt. Wanneer je een maaltijd eet, wordt de maag gevuld. Deze geeft daarna een signaaltje af aan je darmen waardoor je voelt dat je moet poepen.



ONTBIJT

1



LUNCH

2



DINER

3

Heb je hulp nodig bij het volgen van deze adviezen? Vraag dan je zorgverlener of naaste om je te ondersteunen. Zij kunnen bijvoorbeeld samen met je een wandeling maken of een glas water voor je klaarzetten. Ook kunnen ze je helpen naar de wc te gaan wanneer jij voelt dat je moet poepen.

4. Beweeg genoeg

Probeer per week tenminste 2,5 uur te bewegen. Hoe meer je beweegt en hoe meer je je daarbij inspant, hoe groter de voordelen zijn.

2,5
uur per week



Doe twee keer per week aan beweging die je spieren en botten versterkt. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij fietsen, dansen, hardlopen en zwemmen. Er zijn ook speciale oefeningen beschikbaar die je in huis kunt doen.

Vraag jouw zorgverlener welke beweegmogelijkheden er bij jou in de buurt zijn. Bij 65-plussers wordt aanbevolen om ook twee keer per week balansoefeningen te doen.



5. Ga goed op de wc zitten

Om ervoor te zorgen dat de poep er makkelijk uitkomt, is het belangrijk om een goede houding aan te nemen op de wc. Het kan helpen om een klein krukje te gebruiken waardoor je knieën iets hoger staan dan je heupen. Leun ook een klein stukje naar voren met een bolle rug. Neem vervolgens rustig je tijd.



Hoe ziet jouw poep eruit?

Vergelijk jouw poep met de soorten poep in het plaatje hieronder. Waar lijkt die van jou op?

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar.

Heb je vaak type 1 of type 2 poep? Je hebt misschien last van obstipatie. Vertel dit aan je zorgverlener.

Heb je type 3 of 4 poep? Dit wordt gezien als de ideale vorm. Blijf je gezonde gewoontes volhouden!

Lijkt je poep op type 5, 6 of 7? Dan heb je misschien last van diarree. Vertel dit aan je zorgverlener, zodat deze jou kan helpen. En drink extra, zodat je niet uitdroogt.

Verkeerde informatie over obstipatie

Over obstipatie gaat nog altijd veel verkeerde informatie rond. Wil je weten hoe het nu echt zit? Lees dan de verschillende uitspraken die niet waar zijn en daarna wat wél waar is.

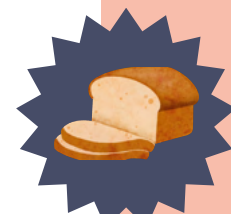


NIET WAAR

Bananen eten zorgt voor obstipatie.

WAAR

In bananen zitten veel vezels die goed zijn voor de darmen. Bananen zijn dus juist goed voor de verwerking van je eten en helpen je poep zacht te houden.



NIET WAAR

Donker brood bevat meer vezels dan licht brood.

WAAR

De kleur van brood zegt niets over de hoeveelheid vezels die in het brood zitten. Waar het brood van gemaakt is, bepaalt hoeveel vezels erin zitten. Volkorenbrood bevat de meeste vezels.

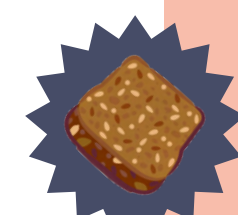


NIET WAAR

Je moet elke dag minstens één keer poepen.

WAAR

Het verschilt per persoon hoe vaak je moet poepen. Bij sommige mensen is dit drie keer per week en bij anderen drie keer per dag. Zolang de poep soepel is en goed naar buiten komt, is dit normaal.



NIET WAAR

Ontbijtkoek heeft een laxerende werking. Je kan dus makkelijker poepen als je dit eet.

WAAR

Gewone ontbijtkoek bevat weinig vezels en helpt je darmen niet bij het verwerken van je eten. Volkoren ontbijtkoek bevat meer vezels en helpt dus wel je darmen met het verwerken van je eten.



NIET WAAR

Als je een lange tijd laxeremiddelen gebruikt, worden je darmen lui of raken ze eraan gewend.

WAAR

Dit was vroeger soms wel zo, maar moderne laxeremiddelen kun je zonder problemen langere tijd gebruiken. Deze medicijnen ondersteunen namelijk de natuurlijke processen in de darmen.