

PATIËNTEN INFORMATIE

Obstipatie bij ouderen

Wanneer wordt er gesproken van obstipatie?

Obstipatie is een verstoring bij het naar de wc gaan, wat inhoudt dat u minder vaak ontlasting heeft (minder dan 2 keer per week) en/of een moeilijke doorgang van de ontlasting.

Veel voorkomende oorzaken van obstipatie bij ouderen zijn:

- Te weinig bewegen.
- Te weinig voedsel- en vochtinname, met uitdroging tot gevolg.
- Bepaalde ziekten.
- Medicijngebruik (bepaalde medicijnen kunnen obstipatie veroorzaken).
- Het onderdrukken van de ontlasting (niet naar het toilet gaan, als er wel drang is).

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Aandachtspunten en leefregels

- Drink voldoende, minimaal 1,5 liter (behalve als u een vochtbeperking heeft, dit houdt in dat we adviseren niet meer dan 1,5 liter te drinken).
- Zorg voor een afwisselend, regelmatig en vezelrijk voedingspatroon. Vezels zitten in bijvoorbeeld bruin brood, vezelrijke crackers, roggebrood, zilvervliesrijst, groente, fruit en peulvruchten.
- Zorg voor zoveel mogelijk beweging (minimaal 1 keer per dag een 30 minuten bewegen (wandelen/fietsen enzovoorts).
- Zorg dat u naar de toilet gaat wanneer u aandrang voelt, anders bestaat de kans dat de ontlasting indroogt en harder wordt. Vermijd ook hard persen.
- Zorg voor een rustige omgeving en neem er de tijd voor!
- Ga als het nodig is op vaste tijden naar het toilet.
- Als het niet lukt, kunt u het beter na een poosje weer proberen.
- Probeer massage van de buik, dit kan in sommige gevallen de stoelgang bevorderen.

Maasstad Ziekenhuis, Maasstadweg 21, 3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**
een santeon ziekenhuis

