

PATIËNTEN INFORMATIE

Obstipatie bij ouderen

Wanneer wordt er gesproken van obstipatie?

Obstipatie is een aandoening waarbij er sprake is van een verstoring van de stoelgang, gekenmerkt door minder frequente ontlasting (minder dan 2x per week) en/of een moeilijke passage 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, tenzij u een vochtbeperking heeft).
- Zorg voor een gevarieerd, 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 half uur bewegen (wandelen/fietsen ed).
- 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 zo nodig op vaste tijden naar het toilet.
- Als het niet lukt, kunt u het beter na een poosje weer proberen.
- Overweeg 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

