

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Obstipatie

### 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:

- Inactiviteit.
- 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).
- Streef naar een gevarieerd en vezelrijk dieet en een regelmatig voedingspatroon. Vezels zitten in bijvoorbeeld bruin brood, roggebrood, zilvervliesrijst, groente, fruit en peulvruchten.
- Zorg voor zoveel mogelijk beweging (minimaal 1 keer per dag een half uur bewegen).
- Zorg voor een rustige omgeving, neem gelegenheid, privacy en rust.
- Ga zo nodig op vaste tijden naar het toilet.
- Ga zodra u aandrang voelt direct naar het toilet. Anders bestaat de kans dat de ontlasting indroogt en harder wordt. Vermijd ook hard persen.
- 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.

