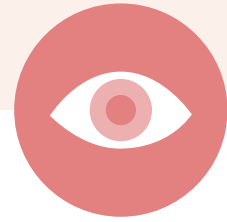


Stappenplan voorkomen en behandelen **obstipatie**

Dit stappenplan helpt om obstipatie op tijd te signaleren en gericht te behandelen. Het neemt de zorgvrager als uitgangspunt en focust op leefstijladviezen. Daarmee ondersteunt het stappenplan om de juiste stap op het juiste moment te nemen.



Verpleegkundige interventies



Meetinstrumenten voor observatie

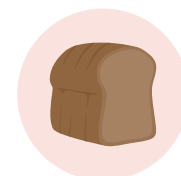
Bespreek of beoordeel het ontlastingspatroon tijdens zorgmomenten.

1. Gebruik de [Bristol Stoelgang-schaal](#) (BSS) voor het beoordelen van het ontlastingspatroon van een zorgvrager.
2. Maak met collega's afspraken over hoe je de hoeveelheid ontlasting aangeeft. Bijvoorbeeld:
 - A. sporen
 - B. koffiekopje (vol)
 - C. soepkom (vol)
3. Gebruik als het nodig en mogelijk is de [Constipation Scoring System](#) gebruiken om vast te stellen hoe erg de symptomen zijn.



Leefstijladviezen

Leefstijladviezen zijn belangrijk om obstipatie te voorkomen en te verminderen. Niet alle adviezen zijn geschikt voor elke zorgvrager. Overleg als het kan samen met de zorgvrager en zijn/haar naasten om de adviezen goed te laten passen bij de situatie van de zorgvrager. Een zorgvrager in een rolstoel zou bijvoorbeeld mee kunnen doen aan rolstoelgym.



Eet voldoende vezels

meer dan 25 gram vezels per dag voor vrouwen en meer dan 30 gram vezels per dag voor mannen



Drink voldoende

1,5 tot 2 liter per dag



Eet regelmatig

3 (grote) hoofdmaaltijden per dag, het ontbijt meegerekend



Zorg voor een juiste toilethouding

- zet de voeten bijvoorbeeld op een klein krukje, zodat de knieën hoger staan dan de heupen
- buig een stukje naar voren met een bolle rug



Beweeg voldoende

- probeer tenminste 2,5 uur per week te bewegen
- bekijk de [Beweegrichtlijnen](#) voor meer informatie over beweegadvies
- schakel een fysiotherapeut in als er extra begeleiding of advies over beweging nodig is

Naasten kunnen helpen met het volhouden van de leefstijladviezen. Zij kunnen de zorgvrager extra ondersteunen. Bijvoorbeeld door samen te gaan wandelen.

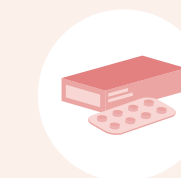


Aanvullende (medicamenteuze) interventies

Helpen de leefstijladviezen niet genoeg? Laat dan de medisch behandelaar medicatie voorschrijven: het liefst tijdelijk. Overweeg om de zorgvrager daarnaast ook aanvullende vezelsupplementen te geven. Overleg dit ook altijd met de zorgvrager en moedig hem of haar aan om door te gaan met de leefstijladviezen.



Overweeg om de zorgvrager aanvullende vezelsupplementen te geven.



Laat de medisch behandelaar (liefst tijdelijk) medicatie voorschrijven. Bij voorkeur lactulose, macrogol (met elektrolyten) of magnesium (hydr)oxide.

Niet doen



Interventies zoals massages, probiotica en acupunctuur inzetten.



Functionele magnetische stimulatie of dopaminerge parkinsonmiddelen inzetten.

Actie: Blijf de klachten en het verloop van de interventies monitoren.