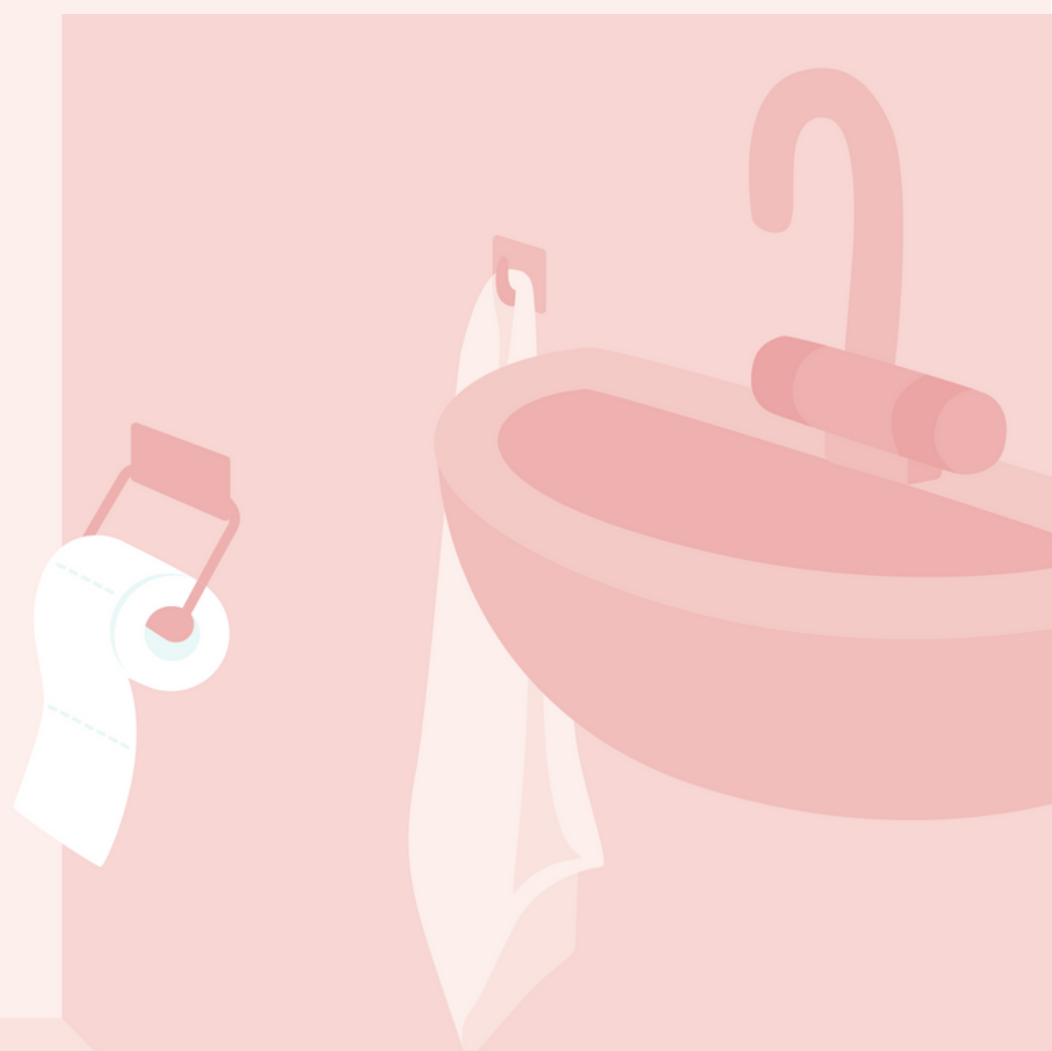


Obstipatie?

Laat ze er niet mee zitten.

Praat erover.



Praat met de zorgvrager over obstipatie. Bekijk
www.kennisplatform.venvn.nl/onderwerp/obstipatie voor meer informatie.

Privacy als het kan, hulp als het nodig is

Obstipatie?
Praat erover.



Praat met de zorgvrager over obstipatie. Bekijk
www.kennisplatform.venvn.nl/onderwerp/obstipatie voor meer informatie.

Obstipatie

Misverstanden op een rij



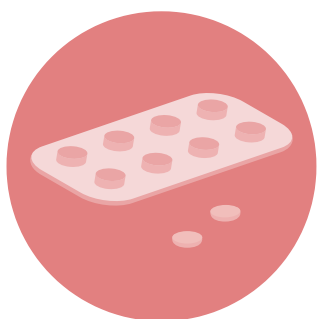
Misverstand: Door koffie te drinken droog je uit.

Koffie zorgt net zo goed voor vocht in je lichaam als water. Behalve als je meer dan 7 koppen per dag drinkt.



Misverstand: Bananen veroorzaken obstipatie.

In bananen zitten veel vezels die goed zijn voor de darmen. Bananen helpen dus juist om goed te kunnen poepen.



Misverstand: Als je lang laxermiddelen gebruikt, worden je darmen lui of raken ze eraan gewend.

De laxermiddelen van nu kun je zonder problemen lang gebruiken. Deze medicijnen helpen de natuurlijke processen in de darmen.



**Obstipatie?
Praat erover.**

**80% procent van de
verpleeghuisbewoners
heeft weleens last van
obstipatie**

**Maak obstipatie
bespreekbaar**

