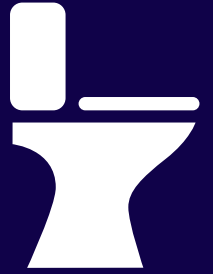


Δυσκοιλιότητα

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Η δυσκοιλιότητα παρουσιάζεται όταν η κένωση του εντέρου σας είναι σκληρά και ξηρά κόπρανα και δεν έχετε κένωση τόσο συχνά όσο συνήθως.

Η δυσκοιλιότητα σας κάνει να αισθάνεστε άβολα και άσχημα.

Μπορεί να προκαλέσει πόνο, ναυτία, κακή όρεξη και απώλεια βάρους.

Η μη αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας μπορεί να είναι σοβαρή.

Η δυσκοιλιότητα δεν είναι φυσιολογική και μπορεί να προληφθεί.

Ενδείξεις ότι μπορεί να πάσχετε από δυσκοιλιότητα

- Η κένωση του εντέρου σας είναι σκληρά και μικρά κόπρανα.
- Αισθάνεστε πόνο, δυσφορία ή ζορίζεστε όταν προσπαθείτε να ενεργηθείτε.
- Δεν πηγαίνετε στην τουαλέτα τόσο συχνά όσο συνήθως.
- Νιώθετε φούσκωμα και ναυτία.
- Έχετε πόνο ή δυσφορία στο στομάχι σας.
- Αιμορραγείτε από τον πρωκτό μετά την κένωση.
- Δεν νιώθετε ότι έχετε αδειάσει μετά την κένωση.
- Έχετε χάσει την όρεξή σας.

Τρόποι πρόληψης της δυσκοιλιότητας

- Τρώτε τρόφιμα/φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και τρόφιμα όπως δαμάσκηνα ή σύκα.
- Να πίνετε πολλά υγρά.
- Να κάνετε όση περισσότερη άσκηση μπορείτε, ακόμη και αν είστε στο κρεβάτι (το προσωπικό μπορεί να βοηθήσει).
- Πηγαίνετε στην τουαλέτα αμέσως μόλις νιώσετε την ανάγκη και μην τα κρατάτε.
- Ενημερώστε το προσωπικό πόσο συχνά κάνετε κένωση και εάν παρατηρείτε οποιοσδήποτε αλλαγές.
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν είναι δύσκολο να πάτε στην τουαλέτα ή εάν η λεκάνη έχει το λάθος ύψος για εσάς. Επίσης, εάν αισθάνεστε ότι δεν είστε μόνοι σας όταν είστε στην τουαλέτα ή εάν χρειάζεστε βοήθεια για να φτάσετε στην τουαλέτα.
- Ζητήστε αναθεώρηση των φαρμάκων σας για να δείτε αν αυτά ίσως προκαλούν τη δυσκοιλιότητα.

Τρόποι διαχείρισης της δυσκοιλιότητας

Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας, ανάλογα με το τι προκαλεί τη δυσκοιλιότητα.

- Αυξήστε την ποσότητα των φυτικών ινών που τρώτε.
- Πίνετε περισσότερα υγρά (εκτός εάν έχετε περιορισμό υγρών).
- Κάντε περισσότερη άσκηση (εάν μπορείτε).

Συζητήστε με το γιατρό σας και το προσωπικό σχετικά με το τι ίσως να προκαλεί το πρόβλημα.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει φάρμακα για βοήθεια.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν είχατε δυσκοιλιότητα στο παρελθόν και τι σας βοήθησε τότε.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν παρατηρήσετε ότι κάνετε λιγότερες κενώσεις από ότι κανονικά, δεν αισθάνεστε καλά ή αν είχατε άλλες ενδείξεις δυσκοιλιότητας. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μπορούν να μου δημιουργούν δυσκοιλιότητα τα φάρμακά μου; Χρειάζεται να τα αλλάξω;
- Περιέχει αρκετές φυτικές ίνες η διατροφή μου;
- Πόση ποσότητα υγρών πρέπει να πίνω την ημέρα;
- Πώς μπορώ να ασκώμαι περισσότερο;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au
Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Ιούνιος 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8
Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>