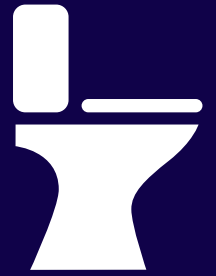


Verstopfung

Informationen über Demenz für Bewohner, Familien und Betreuer



Verstopfung tritt auf, wenn Ihr Stuhlgang hart und trocken ist und Sie seltener zur Toilette gehen als gewöhnlich.

Sie sorgt für Unbehaglichkeit und Unwohlsein.

Sie kann zu Schmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust führen.

Unbehandelte Verstopfung kann zu einem ernsten Problem werden.

Sie ist nicht normal und kann verhindert werden.

Anzeichen für Verstopfung

- Ihr Stuhlgang ist hart und klumpig.
- Sie haben Schmerzen oder fühlen sich unwohl oder gestresst, wenn Sie den Darm entleeren möchten.
- Sie gehen seltener zur Toilette als gewöhnlich.
- Sie fühlen sich aufgebläht und krank.
- Ihr Bauch schmerzt oder fühlt sich unbehaglich an.
- Sie bluten aus dem After, nachdem Sie auf der Toilette waren.
- Sie verspüren keine Erleichterung, nachdem Sie auf der Toilette waren.
- Sie haben keinen Appetit mehr.

Wie man einer Verstopfung vorbeugt

- Wählen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel und Nahrungsmittel wie zum Beispiel Pflaumen oder Feigen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend trinken.
- Treiben Sie so viel Sport wie möglich, auch wenn Sie im Bett liegen (das Pflegepersonal kann Ihnen dabei helfen).
- Gehen Sie sofort zur Toilette, wenn Sie den Drang verspüren, und warten Sie nicht.
- Teilen Sie dem Pflegepersonal mit, wie oft Sie normalerweise zur Toilette müssen, und ob Sie Veränderungen feststellen.
- Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, wenn die Toilette für Sie schwer zu erreichen ist oder die falsche Höhe hat. Teilen Sie es auch mit, wenn dort nicht ausreichend Ruhe herrscht oder wenn Sie Hilfe brauchen, um dorthin zu kommen.
- Bitten Sie um eine Überprüfung der Medikamente darauf, ob diese Verstopfung verursachen können.

Der Umgang mit Verstopfung

Es gibt viele Methoden zum Umgang mit Verstopfung, je nach ihrer Ursache.

- Essen Sie mehr Ballaststoffe.
- Trinken Sie mehr (es sei denn, Sie müssen eine Flüssigkeitsbeschränkung einhalten).
- Treiben Sie mehr Sport (wenn es geht).

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und dem Pflegepersonal über mögliche Ursachen des Problems. Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente verschreiben.

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, falls Sie früher bereits unter Verstopfung litten und was dagegen half.

Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflorgeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, wenn Sie seltener zur Toilette gehen, sich unwohl fühlen oder andere Anzeichen für Verstopfung auftreten. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund und dem Krankenhaus fern. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

Fragen an das Pflegepersonal

- Können meine Medikamente Verstopfung verursachen? Muss ich sie wechseln?
- Enthält meine Nahrung genug Ballaststoffe?
- Wie viel muss ich pro Tag trinken?
- Wie kann ich mehr Sport treiben?



Disclaimer: Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Juni 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8

Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>