

*"Adding life to years, not years to life".  
" Leven toevoegen aan de jaren, niet jaren aan het leven".*

## Wat is obstipatie en wat zijn de gevolgen?

**Faecale impactie** is de medische term voor **obstipatie of verstopping** en kan omschreven worden als droge, verharde stoelgang in de darmen. Hierdoor is het zeer moeilijk of zelfs onmogelijk om spontaan te kunnen ontlasten, waardoor de stoelgang zich ophoopt in de darmen.

Obstipatie ontstaat als de stoelgang in de dikke darm een te lange doorlooptijd heeft of de persoon te weinig water inneemt. Hierdoor is er te veel tijd voor onttrekken van vocht uit de stoelgang, waardoor deze zeer hard wordt.

Obstipatie kan verschillende gevolgen hebben: buikpijn, overloopdiarree, gedragsverandering, slechte eetlust en vermagering, ondervoeding, verzwakking.

## Oorzaken

Obstipatie kan ontstaan door **minder bewegen** bijvoorbeeld bij acute ziekte, artrose, ziekte van Parkinson, te veel medicatie, angst voor vallen ...

**Te weinig drinken** zal een droge stoelgang veroorzaken.

**Te weinig inname van vezels** zal de darm-motoriek vertragen. Bovendien houden vezels vet op waardoor de stoelgang ook vlotter verloopt.

## Preventie

Een **goede opvolging** is belangrijk indien u niet kan onthouden hoelang het geleden is dat u stoelgang maakte bv. door geheugenproblemen. Een stoelgangdagboek kan nuttig zijn: noteer het aantal keer, de hoeveelheid en een beschrijving. Volgende termen kunnen hierbij gebruikt worden: diarree – brijerig – normaal – vast – hard.

**Voldoende vochtinname:** minimaal 1,5 liter per dag. Tip: schrijf op een fles water de datum. Zo kunnen ook bezoekers u stimuleren om meer te drinken.

**Voldoende bewegen en vezelrijke voeding** bv. dagelijks een kiwi of sinaasappel, peren, pruimen ....

**Vermijden van te veel medicatie:** overleg met uw arts als u meer dan 5 geneesmiddelen neemt.

**Toilettraining:** ga na elke maaltijd naar het toilet, alsook vlak na het opstaan en voor het slapengaan.

**Glycerine-suppo's** die worden toegediend op een vast moment van de dag, lokken een reflex uit zodat u stoelgang maakt. Hierdoor wordt uw dagelijkse routine hersteld, bovendien wordt ongewild stoelgangverlies vermeden. Deze reflex blijft ook bewaard bij personen die lijden aan geheugenproblemen. De suppo's geven geen aanleiding tot diarree.

## Behandeling

Verhogen van het vochtgehalte van de stoelgang door osmotische **laxativa**. De laxeermiddelen worden via de mond ingenomen, komen in de darm en houden meer vocht in de stoelgang. Er zijn laxeermiddelen met een zoete en zoute smaak, overleg met uw arts betreft uw voorkeur.

Bij obstipatie op het einde van de darm kan een **glycerine-lavement** worden toegediend door een verpleegkundige.

Indien u bedlegerig bent, kan naast **abdominale massage** (door middel van kinesitherapie) ook **medicatie** worden gestart die de motoriek van de darm op natuurlijke wijze stimuleert. Dit gebeurt op voorschrift van de arts die nakijkt of er geen contra-indicaties bestaan.

## Overloopdiarree

Wanneer iemand aanhoudende buikpijn heeft in combinatie met diarree, moet men obstipatie als oorzaak overwegen.

In de dunne darm is een grote hoeveelheid dunne stoelgang aanwezig. Hier worden de voedingsstoffen vanuit de darm opgenomen in het bloed. Een paar keer per dag, rond de maaltijden, komt er een golfbeweging op gang vanuit de maag, de dunne darm en zo verder naar de dikke darm. Hierbij komt de dunne, vloeibare massa vanuit de dunne darm in de dikke darm terecht. In normale omstandigheden wordt er vocht onttrokken in de dikke darm, zodat de stoelgang er zich goed vormt. Als de dikke darm echter vol harde stoelgang zit, wordt deze vloeibare massa vooruit geduwd, tussen de verharde stoelgang en verlaat zo het lichaam. Dit geeft aanleiding tot diarree door overloop: overloopdiarree. Dit gaat vaak gepaard met krampen.

Medicatie tegen diarree of darmkrampen zal het probleem van overloopdiarree alleen maar versterken. Aanpak van obstipatie is noodzakelijk.

## Contactgegevens

Heeft u nog bijkomende vragen, dan kan u zich richten tot de verpleging van de zorgeenheid Geriatrie of de geriater.

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

## Obstipatie en overloopdiarree bij ouderen

