

PATIËNTEN INFORMATIE

Obstipatie en nu

Spoedeisende Hulp

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over obstipatie (problemen met poepen/ontlastingsproblemen), waar moet u opletten en wat kunt u zelf doen. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

Wanneer wordt er gesproken van obstipatie?

Obstipatie is een aandoening waarbij u minder goed naar de wc kunt (poepen). Kenmerken zijn:

- U heeft meestal minder dan 3 keer per week ontlasting.
- Het poepen gaat heel lastig en de ontlasting komt heel slecht naar buiten.

Er is niet altijd een lichamelijke afwijking aan te wijzen voor buikpijn of ontlastingsproblemen. Vaak is het een functioneel probleem, of anders gezegd: een probleem zonder duidelijke lichamelijke oorzaak. Dit betekent niet dat er geen probleem is en dat het niet tot lichamelijke klachten kan leiden. Problemen met naar de wc gaan kunnen leiden tot ziekteverzuim of sociaal isolement.

Vaak kunnen deze problemen door de huisarts goed behandeld worden, maar soms is meer specialistische behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk. Er zijn ook een aantal dingen die u zelf kunt doen.

Meer controle over uw ontlasting - Tips

U kunt mogelijk meer controle over uw ontlasting krijgen door:

Een voedingsdagboek bijhouden

Download hier het [Voedings- en ontlastingsdagboek](#) en houdt voor 1 week bij wat u eet en hoe uw ontlastingspatroon is. U kunt dan mogelijk een verband zien tussen uw voedings- en ontlastingspatroon.

Voldoende vezels eten

Vezels maken de ontlasting soepel. Vezels zitten vooral in fruit, groenten en volkorenbrood. Ook havermost of tarwezemelen zijn goede vezels. Probeer tussen de 20 en 30 gram vezels per dag te eten, maar bouw het langzaam op. Lees de [folder Vezels](#) of [de Vezelmeter](#) van de Maag Lever Darm Stichting. Het innemen van teveel vezels in één keer kan een opgeblazen gevoel en gasvorming veroorzaken. Gasvorming kan tot veel problemen lijden. Lees de [folder Winderigheid](#) om gasvorming te verminderen.

Voldoende drinken

Blijf goed drinken. Probeer 2 liter te drinken per dag, behalve u een vochtbeperking heeft. U mag maximaal 6 kopjes koffie en/of thee meerekenen. Water drinken heeft altijd de voorkeur.

Minimaal 30 minuten per dag bewegen

Lichaamsbeweging is goed voor de darmbeweging. Wandelen is een goede optie.

Toilethouding

Zorg dat u naar het toilet gaat wanneer u aandrang voelt. Neem de tijd. Door op een juiste manier op het toilet te gaan zitten kunt u gemakkelijker uw ontlasting kwijtraken. Dit kunt u doen door rechtop te zitten met de rug iets bol en een krukje onder de voeten te plaatsen, waardoor u in hurkzithouding komt te zitten. Neem de tijd.

Klachten, verwijzing en een afspraak maken

Als u één of meer van onderstaande klachten heeft, is het verstandig om uw huisarts te bezoeken:

- moeilijke stoelgang of verstopping (obstipatie) die niet goed reageert op medicatie;
- problemen om de ontlasting eruit te krijgen;
- ontlastingsverlies (fecale incontinentie);
- prikkelbare darmsyndroom (PDS).

Uw huisarts kan u eventueel verwijzen naar het Defecatie Expertise Centrum. Dit is een onderdeel van de polikliniek Maag-, Darm- en Leverziekten. Met de verwijzing van uw huisarts maakt u een afspraak op de polikliniek Maag- Darm- en Leverziekten via (010) 291 22 10.

Defecatie Expertise Centrum

In het Defecatie Expertise Centrum van het Maasstad Ziekenhuis kunt u terecht voor hoogstaande zorg op het gebied van ontlastingsproblemen, zoals ontlastingsincontinentie, (chronische) obstipatie, evacuatieproblemen en prikkelbare darmsyndroom.

Behandelteam

Het behandelteam van het Defecatie Expertise Centrum bestaat uit medisch specialisten en verpleegkundig specialisten met de specialisatie ontlastingsincontinentie, (chronische) obstipatie, evacuatieproblemen en prikkelbare darm. We werken volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

Als u bijkomende problemen heeft met betrekking tot de bekkenbodem, wordt dit ook besproken in het bekkenbodemoverleg. Aan dit overleg nemen naast de MDL-arts en de verpleegkundig specialist ook een gynaecoloog, uroloog, psycholoog, bekkenfysiotherapeut en een seksuoloog deel.

Patiëntenfolders

In deze folder raden wij u aan om ook andere folders te lezen:

- [2304 - Folder Vezels](#)
- [2785 - Folder Winderigheid - tips en adviezen](#)
- [5350 - Voedings- en ontlastingsdagboek Spoedeisende Hulp](#)

Bekijk de folders op onze website via de zoekfunctie www.maasstadziekenhuis.nl of scan de QR-code hiernaast.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Ga dan naar de www.maasstadziekenhuis.nl/defecatie-expertise-centrum.

U kunt uw vragen ook stellen aan uw behandelend arts of verpleegkundige op de Spoedeisende Hulp. Of telefonisch aan de polikliniek Maag- Darm- en Leverziekten via (010) 291 22 10.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

