

Verstopfung (Obstipation)

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Verstopfung kann eine sehr belastende Nebenwirkung/Begleiterscheinung (Symptom) der Tumorerkrankung, der medikamentösen Therapie, insbesondere aber der Schmerzbehandlung /-therapie mit Morphin sein.

Die Nebenwirkung kann bereits unmittelbar nach der Behandlung akut oder verzögert einsetzen.

Unter Umständen kann die Nebenwirkung auch über einen längeren Zeitraum anhalten.

Nachfolgend einige Maßnahmen, die Ihnen helfen können dieses Symptom zu lindern

- Falls Sie von Ihrem Arzt Medikamente verordnet bekommen haben, nehmen Sie diese regelmäßig ein, warten Sie nicht bis die Verstopfung zu stark ist, sondern nehmen Sie rechtzeitig Ihre vom Arzt verordnete Bedarfsmedikation ein.
- Nehmen Sie (insbesondere während der Einnahme von Schmerzmedikamenten) vorbeugend bzw. begleitend ein von Ihrem Arzt verordnetes Abführmittel zu sich.
- Alternativ können Sie auch abführende Getränke (z.B. Apfelsaft, Krautsaft usw.) oder abführend wirkende Nahrungsmittel (z.B. Joghurt, Buttermilch, Gemüse, Dörrobst usw.) zu sich nehmen.
- Nehmen Sie Ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich. Vermeiden Sie Schokolade, Weißbrot, Bananen, hartgekochte Eier, Schwarztee.
- Trinken Sie reichlich (1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt) z.B. stilles Mineralwasser oder Tee. Beachten Sie eine eventuell vorliegende Trinkmengenbeschränkung.
- Bewegung wirkt unterstützend, fördern Sie Ihre Mobilität entsprechend Ihren Möglichkeiten/ Belastungsgrenze (besser sind häufige kurze Belastungen als seltener zu anhaltende Belastungen).
- Es besteht die Möglichkeit die Physiotherapie miteinzubeziehen (Förderung der Mobilität, ggf. Kolonmassage).
- Achten Sie bei anhaltender Verstopfung auf eine kontinuierliche und gründliche Intim-, und Analpflege (weiches/feuchtes Toilettenpapier), insbesondere bei bekannten Hämorrhoiden.
- Sprechen Sie bei Problemen mit der Hautpflege mit dem Pflegepersonal oder Ihrem Arzt und setzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten wie z.B. Einlagenversorgungen ein.

- _ Achten Sie auf einen regelmäßigen Stuhlgang. Notieren Sie den Verlauf und die Ausprägung der Verstopfung sowie die Wirkung der von Ihnen eingenommenen Medikamente.
- _ Bei Patienten mit künstlichem Darmausgang:
 - _ Achten Sie bei Einnahme von Abführmitteln auf die Stuhlentleerung und entleeren Sie den Stomabeutel entsprechend. Wechseln Sie wenn nötig die Platte, die sich bei Verstopfung unter Umständen lösen kann.
 - _ Bei starker, nicht nachlassender Verstopfung, sprechen Sie unbedingt mit dem Pflegepersonal oder Ihrem Arzt. Anhaltende Verstopfung, mit daraus möglich resultierendem Darmverschluss, kann zu ernstzunehmenden Komplikationen führen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Behandlungserfolg.

Ihr Pflorgeteam der Station