

Forstoppelse

Til patienter og pårørende

Da du er i smertestillende behandling med morfin eller et andet morfinlignende præparat, er der risiko for du bliver forstoppet. Derfor får du samtidigt en forebyggende behandling mod forstoppelse. Ofte bagatelliserer man forstoppelse, men det er vigtigt at undgå, da det kan være forbundet med smerte og ubehag og i nogle tilfælde kan indlæggelse blive nødvendig. I denne pjece kan du læse om, hvad du selv kan gøre for at forebygge forstoppelse.

Hvad er forstoppelse?

Forstoppelse er kendetegnet ved hård og knoldet afføring, der typisk kommer med flere dages mellemrum eller udebliver. Du kan med fordel holde øje med konsistensen på din afføring, så du kan opdage en begyndende forstoppelse.

Bristolskalaen kan bruges til at bestemme hvorvidt der er tale om forstoppelse

- Hvis din afføring er type 1-3 er der tale om forstoppelse og du bør opjustere mængden af afføringsmiddel.
- Type 4 er hvad betegnes som normal afføring og du bør fortsætte med nuværende mængde af afføringsmiddel.
- Er din afføring type 5-7 har du lind til tynd mave og bør nedjustere lidt i mængden af afføringsmiddel.

Hvad gør jeg ved begyndende symptomer på forstoppelse?

Oplever du begyndende symptomer på forstoppelse, er det vigtigt, at du øger den forebyggende behandling. Når afføringen igen er normal eller mere lind, skal du muligvis trappe lidt ned i behandlingen igen, så du undgår diarre. Nedenfor ser du, hvordan du må regulere forskellige typer af afføringsmiddel.

Sæt kryds ud for din medicin:

dråber Actilax/Laxoberal:

Må øges med 2 dråber dagligt, max. 20 dråber dagligt

Pulver Movicol:

Må reguleres med 1 brev dagligt, max. 4 breve dagligt

Tabletter Magnesia

Må reguleres med 1-2 tabletter dagligt, max 3 tabletter dagligt

Mixtur Laktolose:

Må øges til max 15 ml 2 gange dagligt

Pulver HUSK:

2-3 måleskefulde (3-5 g) morgen og aften

Tube Mikrolax:

Max 1 tube dagligt

Tabletter Toilax/dulcolax/perilax:

Må reguleres med 1-2 tabletter dagligt, max 2 tabletter dagligt

mixtur Paraffinolie

Må øges til max 20ml 3 gange dagligt

Bristol-skalaen

Type 1

Separate hårde klumper, som nødder, der er svære at klemme ud



Type 2

Pølseformede med buler



Type 3

Som en pølse, men med sprækker i overfladen



Type 4

Som en pølse eller en slange, jævn og blød



Type 5

Bløde klumper med tydelige kanter (der er lette at klemme ud)



Type 6

Luftige småstykker med ujævn overflade, grødet konsistens



Type 7

Vandet og uden substans, fuldstændig flydende



Forstoppelse

Hvad kan du ellers selv gøre:

- Dyrk motion og bevæg dig i det omfang, der er muligt.
- Drik tilstrækkeligt med væske. Der anbefales at man indtager 1,5-2 L væske dagligt.
- Gode toilet forhold: Giv dig god tid til toiletbesøg og gerne med faste toilettider, evt. 20-30 minutter efter et hovedmåltid.
- Optimal siddestilling ved toiletbesøg kan lette passagen for afføringen. Efterlign en hugsiddende stilling som på billedet
 - Sikre dig godt fodfæste, hvis toilettet er for højt eller dine ben for korte, er det en god ide at sætte fødderne op på en skammel
 - Svaj i lænden, læn dig let forover og læg dine hænder eller albuer på knæene.
 - Træk vejret dybt og pres med mellemgulvet



Det er vigtigt du reagerer hvis du oplever:

- Ubehag i maven eller mavesmerter
- Kvalme, manglende madlyst, dårlig smag i munden.
- Udspilet/spændt mave, en fornemmelse af oppustethed.
- At konsistensen af afføringen virker mere hård end normalt.
- Afføringen kommer med længere interval eller udebliver. Det kan være svært at komme af med afføringen, du må ofte presse og har stadigvæk fornemmelse af afføringstrang
- Smerter ved endetarmen pga. hård afføring.
- Manglende luftafgang (ingen prutter).
- Diarre kan forekomme fordi forstoppelsen kan virke som en prop, hvor kun tynd afføring kan komme forbi.

Kontakt afdelingen, hvis du:

- Ikke har effekt af ovenstående vejledning.
- Oplever forværring af symptomer under optrapning af behandling.
- Er i tvivl om hvad du skal gøre.

Palliativt Afsnit, D5
Tilgængelig døgnet rundt på telefon:
79 18 39 93

Med venlig hilsen
personalet Palliativt Afsnit