



# 2-3

OBSTIPATIONSPROPHYLAXE

# HANDOUT KOMPAKT

HENSELEIT+

PROPHYLAXEN



## Obstipations- prophylaxe

ERFAHREN SIE  
HIER:

Was sind die Ursachen  
für eine Obstipation?

## OBSTIPATIONSPROPHYLAXE

### Definition

Obstipation bedeutet Stuhlverstopfung.

### Was sind die Ursachen für eine Obstipation?

MERKE: Obstipation ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Bei gleichbleibender Lebensweise kann eine Obstipation auf eine Darmerkrankung hinweisen.

Dennoch gibt es Faktoren, die eine Obstipation allgemein begünstigen:

- mangelnde Bewegung
- unzureichende Trinkmenge, starker Flüssigkeitsverlust
- Schlackenarme Ernährung
- Neurogene Störungen, z.B. Lähmungen
- allgemeine Trägheit der Darmbewegungen (Peristaltik)
- Nebenwirkungen von Medikamenten, z.B. Codein und Psychopharmaka
- psychische Gründe
- Folge eines länger währenden Abführmittelmißbrauchs
- Passagehindernisse, wie z.B. Tumore, Verwachsungen
- Schmerzen durch Hämorrhoiden oder Rhagaden im Schließmuskelbereich

### Unterschiede von Ursachen

*Akute Obstipation:*

- Karzinome oder Polypen
- Analfissuren
- Peristaltikstörungen
- Immobilität
- Fieberhafte Erkrankungen
- Dehydratation
- Medikamente

### *Chronische Obstipation:*

- Bewegungsmangel
- Ballaststoffarme Ernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Hektische Lebensweise
- Ungewohnte Umgebung
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus (Jetlag, Schichtdienst)
- Unterdrückter Toilettengang (Scham)
- Medikamente

### **Symptome einer Obstipation**

- zu wenig Stuhlentleerung bei meist harter Beschaffenheit
- Bauchkrämpfe, Blähbauch
- Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen
- Zungenbelag und Mundgeruch
- Stuhlerbrechen
- Keine Darmgeräusche

### **Ziel der Obstipationsprophylaxe**

- Ziel der Obstipationsprophylaxe ist gemeinsam mit dem Patienten Lebensweisen und Maßnahmen zu finden, die ihm langfristig einen geregelten Stuhlgang ermöglichen.
- Die Gefahr einer Obstipation kann richtig eingeschätzt werden

### **Maßnahmen zur Obstipationsprophylaxe**

#### *Bei chronischer Obstipation*

- Bewegung
- Darmtraining
- Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Sauermilchprodukte
- Darmanregende Produkte essen (z.B. getrocknete Pflaumen, Feigen, Milchzucker)
- Stopfende Nahrungsmittel meiden
- Stuhlgang nicht unterdrücken
- Kolonmassage

#### *Bei akuter Obstipation*

- Klistiere
- Reinigungseinlauf
- Schwenkeinlauf
- Darmspülung
- Einläufe bei Enterostoma
- Kontrastmitteleinläufe
- Laxantiengabe
- Digitale Ausräumung



### **Wirkweise von Einläufen:**

- Mechanischer Reiz (Anregung der Darmperistaltik durch Reizung der Dehnungsrezeptoren)
- Thermischer Reiz (Anregung der Darmperistaltik durch Reizung mittels kühlem/lauwarmen Wasser, wodurch eine Hyperperistaltik ausgelöst wird > kann sehr schmerzhaft sein!)
- Chemischer / osmotischer Reiz (Anregung der Darmperistaltik mittels normalem Wasser mit zugesetztem Glycerin oder Glaubersalz > Auslösung von osmotischem Gefälle, wodurch Wasser (Schleim) in den Darm gelangt und durch das vergrößerte Volumen einen Reiz auslöst)



Foto: iStock-1053986724

## WEITERE THEMEN BEISPIELE:

<p><b>2-1</b> DEKUBITUSPROPHYLAXE</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Dekubitusprophylaxe</p>	<p><b>2-4</b> PNEUMONIE</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Pneumonieprophylaxe</p>	<p><b>2-5</b> THROMBOSEPROPHYLAXE</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Thromboseprophylaxe</p>
<p>Dekubitus</p>	<p>Pneumonie</p>	<p>Thrombose</p>
<p><b>2-6</b> INTERTRIGO</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Intertrigo</p>	<p><b>2-7</b> STURZPROPHYLAXE</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Sturzprophylaxe</p>	<p><b>2-8</b> MANGELERNÄHRUNG</p> <p>HANDELEIT+ MEDIA <b>HANDOUT KOMPAKT</b></p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Mangelernährung</p>
<p>Intertrigo</p>	<p>Sturzprophylaxe</p>	<p>Ernährung</p>



Sie haben weitere Fragen  
oder wünschen eine  
Pflegeberatung?

Tel.: 030 / 224 774 27  
kontakt@henseleit-plus.de  
www.henseleit-plus.de

Alle Rechte der von HENSELEIT+ zur Verfügung gestellten Unterlagen oder Teilen davon, behalten wir uns vor, auch die der Übersetzung des Nachdrucks und der Vervielfältigung, sofern keine anderen Angaben gemacht werden. Kein Teil der Unterlagen darf ohne schriftliche Genehmigung von HENSELEIT+ oder der entsprechenden Verfasser, in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Verfahren), insbesondere unter Verwendung elektronischer Systeme, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zur öffentlichen Wiedergabe benutzt werden.