



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>DEKUBITUSPROPHYLAXE</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Dekubitusprophylaxe</p>	<p>PNEUMONIEPROPHYLAXE</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Pneumonieprophylaxe</p>	<p>THROMBOSEPROPHYLAXE</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Thromboseprophylaxe</p>
Dekubitus	Pneumonie	Thrombose
<p>INTERTRIGOPROPHYLAXE</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Intertrigo</p>	<p>STURZPROPHYLAXE</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Sturzprophylaxe</p>	<p>MANGELERNÄHRUNG</p> <p>PROPHYLAXEN</p> <p>DIESE AUSGABE Mangelernährung</p>
Intertrigo	Sturzprophylaxe	Ernährung



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.