



Problemen met ontlasting

—
(adviezen, vragenlijst, dagboek)

Als u darmklachten heeft of als uw kringspieren om de een of andere reden niet goed werken, kunt u last krijgen van chronische obstipatie (verstopping), of ongewild verlies van ontlasting (feces incontinentie). Sommige mensen kunnen last van beide hebben. In deze folder krijgt u adviezen over de aanpak van deze problemen.

Inhoud

Adviezen voor een goede stoelgang

Het laxeermiddel

Vragenlijst over uw kwaliteit van leven (Fecal Incontinence Quality of Life Scale (FIQL))

Defecatiedagboek (voor het bijhouden van de stoelgang)

Vragen en telefoonnummers

Adviezen voor een goede stoelgang

In dit hoofdstuk krijgt u adviezen voor een gezonde stoelgang.

Gezonde vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn ruwe plantenvezels, die voorkomen in plantaardige producten.

Voedingsvezels worden door ons lichaam niet verteerd. Wel zijn deze voedingsvezels zeer belangrijk voor een goede werking van de dikke darm.

Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden. Hierdoor wordt de ontlasting wat vaster en krijgt u meer (volume) ontlasting.

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen en zilvervliesrijst.

U heeft 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag nodig voor een goede stoelgang.

Doe op www.vezeltest.info de test om te kijken of u vezels eet. Eet u te weinig vezels? Probeer dan meer vezelrijke voedingsmiddelen te gebruiken.

Meer informatie over vezelrijke voeding vindt u ook op www.spijvertering.info.

Vezelrijke voedingsmiddelen

Op de website van het voedingscentrum vindt u de folder 'Voedingsadviezen bij darmproblemen'. Daarin staan ook voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsvezels.

<https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/ziekte-en-allergie/voedingsadviezen-bij-darmproblemen/>

Bent u niet gewend om vezelrijk te eten? Dan is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen 1 voor 1 toevoegt in uw voeding. Uw darmen krijgen dan de tijd om te wennen aan deze voedingsmiddelen. In het begin kunt u meer last krijgen van gas in de darmen (winden).

Drink voldoende!

Vocht is belangrijk voor het lichaam. Het menselijk lichaam bestaat voor ruim 60 procent uit water. Dit vocht zorgt ervoor dat alle cellen in het lichaam voldoende voeding krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Zorg dat u voldoende drinkt, 1½ tot 2 liter vocht verdeeld over de dag. Dat zijn 12 tot 16 kopjes of glazen. Vooral als u meer voedingsvezels gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken. De extra vezels leiden anders juist tot verstopping!

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft.

Sla uw ontbijt niet over!

Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven.

Stop met roken

Roken heeft een negatieve werking op het functioneren van de darm. Ontstekingen in de darm komen veel vaker voor bij rokers. Stoppen met roken is dan ook belangrijk.

Laxeermiddelen

Laxeermiddelen zijn middelen die zorgen voor een betere stoelgang. Laxeermiddelen kunnen door een arts worden voorgeschreven. Maar er zijn ook laxeermiddelen en natuurlijke producten te koop. Deze 'natuurlijke' producten bevatten vaak kruiden die de darmen prikkelen. Zoals bijvoorbeeld: Senna(peulen), laxeerthee en ontbijtthee. Wees hier voorzichtig mee. Er is nog veel onduidelijk over het effect van Senna op de darmwand. Vragen over laxeermiddelen kunt u het beste met uw arts bespreken.

Toiletgedrag

Wanneer u voelt dat u naar het toilet moet (aandrang), ga dan naar het toilet. Op dat moment komt dan de ontlasting het makkelijkst. Vaak heeft u dit gevoel na de maaltijd. Bij een langere periode van geen ontlasting hebben gehad (obstipatie) is het lastig om aandrang te voelen.

Wie de aandrang (het gevoel van naar het toilet moeten) vaak onderdrukt, voelt het na verloop van tijd niet meer.

Adviezen bij naar het toilet gaan

- Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Maar blijf ook niet te lang zitten. Dit kan weer andere klachten veroorzaken als aambeien.
- Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. En door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit.
- Komt de ontlasting nu nog niet? Ga dan van het toilet af en ga een paar minuten intensief bewegen. Bijvoorbeeld: springen, traplopen of wandelen. De aandrang kan hierdoor toenemen waardoor u de ontlasting mogelijk wel kunt lozen.
- Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

Hoe zit u op het toilet

- Ga met een iets gebogen rug op het toilet zitten.
- Zet de voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar.
- Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.
- De knieën moeten iets omhoogkomen. Soms helpt hierbij om een krukje onder de voeten te plaatsen. Vooral bij een verhoogd toilet, of bij mensen die wat kleiner zijn of kortere benen hebben.



Het laxermiddel

Psylliumzaad, Metamucil, psylliumvezels of Volcolon

Op advies van uw arts of gespecialiseerd verpleegkundigen fecale continenzorg start u met een medicijn om de ontlasting en stoelgang te verbeteren.

Lees voor het gebruik de bijsluiter van het medicijn goed door. Deze informatie 'Hoe gebruikt u het laxermiddel' is een aanvulling op de bijsluiter.

Bristol stoelgangschaal (Bristol Stool Chart)

Deze afbeelding geeft aan welke vorm de ontlasting heeft en welke score daarbij hoort.

De ideale score op de Bristol stoelgangschaal voor ontlasting is tussen 3 en 4.

Waarom gebruikt u het laxeermiddel

1. Om te harde ontlasting soepeler te maken. Zie in de afbeelding het Bristol type 1 of 2.
De vezels zorgen ervoor dat de ontlasting meer water opneemt. De ontlasting wordt zachter en zwelt wat op. Dit zorgt ervoor dat de stoelgang makkelijker gaat.
2. Om te dunne ontlasting vaster te maken. Zie in de afbeelding het Bristol type 5, 6 of 7. De vezels zorgen voor meer volume in de ontlasting en binden het vocht. De ontlasting wordt hierdoor vaster.

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Hoe gebruikt u het laxeermiddel

Bij harde ontlasting

Om te harde ontlasting soepeler te maken neemt u de voorgeschreven hoeveelheid in met **een glas koud water**. Goed roeren en onmiddellijk opdrinken. Ook kunt u het laxeermiddel mengen met voedsel zoals vla of yoghurt en daarna innemen. Na het innemen drinkt u nog een extra glas water. Neem het laxeermiddel niet vlak voor het slapen.

Bij te dunne ontlasting

Bij te dunne ontlasting gebruikt u het laxeermiddel om de ontlasting vaster te maken. U gebruikt het laxeermiddel direct na de maaltijd. U doet de voorgeschreven hoeveelheid in met **een half glas water**. Goed roeren en onmiddellijk opdrinken, direct na de maaltijd. Het laxeermiddel dikt de ontlasting in, zodat de ontlasting vaster wordt. Na het innemen mag u een half uur niets drinken.

Vragenlijst over uw kwaliteit van leven

(Fecal Incontinence Quality of Life Scale (FIQL))

Vraag 1. Met welk woord zou u uw gezondheid omschrijven:

- Excellent 5
- Zeer goed 4
- Goed 3
- Middelmatig 2
- Zwak 1

Vraag 2. Deze vragen gaan over het verliezen van ontlasting.

Geef aan welke stelling voor u het meest van toepassing is. De letters N/A staan voor 'Niet van toepassing'.

Vragenlijst bij vraag 2	Meestal	Soms	Weinig	Nooit	N/A
a.2. Ik ben bang om weg te gaan	1	2	3	4	
b.3. Ik vermijd bezoek aan vrienden	1	2	3	4	
c.4. Ik vermijd buitenhuis slapen	1	2	3	4	
d.5. Het is moeilijk voor mij om weg te gaan en dingen te doen zoals naar de film gaan of naar de kerk	1	2	3	4	
e.6. Ik vermijd te eten als ik weg moet	1	2	3	4	
f.7. Telkens als ik weg ga van huis probeer ik zoveel mogelijk in de buurt van een toilet te blijven	1	2	3	4	
g.8. Het is belangrijk om mijn dagelijkse taken te plannen volgens het patroon van mijn stoelgang	1	2	3	4	
h.9. Ik vermijd reizen	1	2	3	4	
i.10. Ik maak me zorgen niet tijdig op toilet te zijn	1	2	3	4	
j.11. Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn darmen	1	2	3	4	
k.12. Ik kan mijn ontlasting niet lang genoeg ophouden om tijdig op toilet te zijn	1	2	3	4	
l.13. Ik verlies ontlasting zonder het te weten	1	2	3	4	
m.14. Ik vermijd het verliezen van ontlasting door in de buurt van een toilet te blijven	1	2	3	4	

Vraag 3: Deze vragen gaan over hoe u zich voelt bij uw problemen met de stoelgang.

Geef aan welke stelling voor u het meest van toepassing is. De letters N/A staan voor 'Niet van toepassing'.

Vragenlijst bij vraag 3	Helemaal mee eens	Een beetje mee eens	Niet helemaal mee eens	Helemaal niet mee eens	N/A
a.15. Ik schaam mij	1	2	3	4	
b.16. Ik moet veel dingen laten die ik graag zou doen	1	2	3	4	
c.17. Ik maak me zorgen over ongelukjes met ontlasting	1	2	3	4	
d.18. Ik voel me depressief	1	2	3	4	
e.19. Ik ben bezorgd dat anderen mij ruiken	1	2	3	4	
f.20. Ik voel me geen gezonde persoon	1	2	3	4	
g.21. Ik geniet minder van het leven	1	2	3	4	
h.22. Ik heb minder vaak seksueel contact dan ik zou willen	1	2	3	4	
i.23. Ik voel mij anders dan anderen	1	2	3	4	
j.24. Ik houd de kans op ongelukjes altijd in mijn achterhoofd	1	2	3	4	
k.25. Ik durf geen seks te hebben	1	2	3	4	
l.26. Ik vermijd te reizen met het vliegtuig of de trein	1	2	3	4	
m.27. Ik durf niet uit eten te gaan	1	2	3	4	
n.28. Als ik ergens voor het eerst ben zoek ik steeds de toiletten	1	2	3	4	

Vraag 4: Heeft u zich in de afgelopen maand zo verdrietig, verslagen of hopeloos gevoeld. Of zoveel problemen gehad dat u zich afvroeg of het allemaal nog wel de moeite waard was?

- 1 heel erg (zelfs tot het punt het op te geven)
- 2 erg
- 3 nogal
- 4 enigszins (genoeg om me er druk in te maken)
- 5 een beetje
- 6 helemaal niet

Tel alle invulde getallen van alle vragenlijsten bij elkaar op. Hoe lager de score, hoe ernstiger het probleem.

Defecatiedagboek (voor het bijhouden van de stoelgang)

Uitleg over het gebruik van het dagboek:

- Vul elke dag 1 rij in. Een blauwe rij is de eerste dag van de week.
- Dag 1 gaat in 's morgens als u opstaat en loopt door tot en met de nacht.
- Dag 2 gaan in de volgende ochtend als u opstaat.
- Bij kolom 3 (Bristolschaal) vult u in hoe de ontlasting eruit ziet volgens de Bristol stoelgangsschaal. Zie de afbeelding hiervan. Wisselt de hardheid van de ontlasting vul dan bijvoorbeeld in: 2 - 4 of 3 - 6.
- Bij kolom 6 (medicijnen) vult u de eventuele veranderingen van uw medicijnen in. Alleen de medicijnen die invloed kunnen hebben op uw ontlasting.

Het dagboek

Datum	Aantal x ontlasting	Bristol schaal	Incontinent (aantal x)	Pijn (1-10)	Medicijnen	Opmerkingen

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts of gespecialiseerd verpleegkundige fecale continenzorg, over u behandeling. Heeft u na het gesprek en na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Voor meer informatie neemt u contact op met de:

- Gespecialiseerd verpleegkundigen fecale continenzorg (023) 224 0956
- Email: stomapoli@spaaarnegasthuis.nl
- Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9:00 – 16:30 uur

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaaarnegasthuis.nl