

OBSTIPASJON

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 14.06.2023

FORSTOPPELSE (OBSTIPASJON)

Mange kreftpasienter sliter med forstoppelse, et problem som må vurderes i forhold til årsak. Forstoppelse defineres som avføring to eller færre ganger pr uke, endret avføringsmønster, bruk av mye krefter for å få tømt seg, hard og knollete avføring eller følelse av ufullstendig tømning. Enkelte medikamenter, særlig smertestillende og kvalmeforebyggende, kan gi forstoppelse. Forstoppelse kan også oppstå på grunn av komplikasjoner i forbindelse med din sykdom eller behandlingen du mottar, eller rett og slett fordi du får i deg for lite væske. Nedsatt fysisk aktivitet, eller endret spisemønster kan også være en medvirkende årsak. Er du plaget med forstoppelse kan lege eller sykepleier gi deg råd. Enkelte behandlinger er kjent for å kunne gi økt risiko for forstoppelse og legen skriver da ut resept på forebyggende medikamenter. Følg bruksanvisning og dosering som anbefalt.

FOREBYGGENDE RÅD OG TILTAK DU I TILLEGG KAN BIDRA MED SELV:

VÆSKE OG ERNÆRING

- Rikelig væskeinntak - cirka to liter daglig. Husk å drikke mellom måltidene
- Inntak av fiberholdige matvarer: Grove kornprodukter, frisk frukt og friske grønnsaker samt tørkede frukter gir deg den fiberen du trenger. Vær oppmerksom på at uten rikelig med drikke ved siden av kan økt inntak av fiber virke mot sin hensikt
- Velg syrnede melkeprodukter (f.eks. skummet kulturmilk og yoghurt). Tilfør gjerne et par spiseskjeer kli som røres inn i melkeproduktene
- Sviskejuice er til god hjelp for mange for å regulere avføringen. 3-6 svisker utvannet over natten har bedre effekt enn å spise svisker rett fra posen. Drikk gjerne opp vannet sviskene har ligget i. Dette kan gjøres hver kveld eller annenhver kveld. Å koke opp svisker kan også ha god effekt
- Annen tørket frukt, som for eksempel aprikoser og rosiner, er for mange effektivt mot forstoppelse. Prøv deg frem for å se hva som fungerer for deg

FYSISK AKTIVITET

All fysisk bevegelse er gunstig for fordøyelsen. Prøv derfor å få deg en liten tur hver dag, selv om det bare blir innendørs. Ligger du til sengs, kan du prøve å løfte ett og ett ben

eller ta tak med hendene rundt et kne og bevege det opp mot brystet. Står du ved siden av sengen, kan du forsøke å løfte ett og ett kne eller gjøre knebøy.

REGELMESSIGE TOALETTVANER

Regelmessige toalettvaner kan hjelpe deg til å få magen til å fungere normalt igjen. Varm drikke en halv time før du vanligvis har avføring kan også ha positiv effekt.

MEDIKAMENTER SOM KAN HJELPE

Reseptbelagte avføringsmidler blir regnet som godt egnet og er skånsomme mot tarmen.

Bløtgjørende, smørende eller volumøkende midler: **Laktulose, Movicol**
Kombineres ofte med *tarmstimulerende middel:* **Laxoberal dråper.**

Generelle råd:

- Begynn med den laveste dosen på resepten, gjerne om kvelden. Større doser blir ofte dosert til morgen/ kveld eller morgen/middag/ kveld
- *Hard avføring* krever bløtgjørende middel, Laktulose eller Movicol
- *For å hjelpe tarmen «i gang»* kreves tarmstimulerende middel, som Laxoberal dråper
- Dersom diaré oppstår stopper du med inntak av avføringsmidlene i 1-2 dager. Start så på nytt, eventuelt med halv dose
- Hva som er normalt avføringsmønster er individuelt. Det varierer fra daglig for noen, mens for andre kan det være normalt med avføring 2-3 ganger pr uke

Opplever du manglende effekt av nevnte råd og tiltak finnes det andre alternativer. Er forstoppelse et problem for deg bør du ta det opp med sykepleier som behandler deg slik at du kan få hjelp.