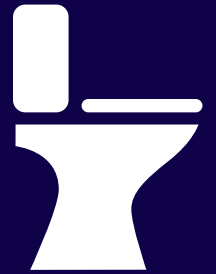


Zaparcie

Informacja dla rezydentów, rodzin i opiekunów



Zaparcie występuje wtedy, gdy stolec jest twardy i kiedy nie odwiedzasz toalety tak często, jak zawsze.

Zaparcie powoduje, że czujesz się nieswojo i źle.

Może powodować ból, mdłości, słaby apetyt i utratę wagi.

Nieleczone zaparcie może być groźne.

Zaparcie nie jest stanem normalnym i można mu zapobiec.

Oznaki zaparcia

- Twój stolec jest twardy i grudkowaty.
- Czujesz ból, niewygodę lub wysiłek przy oddawaniu stolca.
- Nie odwiedzasz toalety tak często, jak zawsze.
- Czujesz się opuchnięty i masz mdłości.
- Odczuwasz ból lub dolegliwości żołądkowe.
- Krwawienie z odbytnicy po oddaniu stolca.
- Nie czujesz się wypróżniony po oddaniu stolca.
- Straciłeś apetyt.

Sposoby zapobiegania zaparciu

- Jedz żywność bogatą w błonnik i jedzenie takie, jak śliwki i figi.
- Pamiętaj, by pić wystarczającą ilość wody.
- Wykonuj jak najwięcej ćwiczeń, nawet, jeśli leżysz w łóżku (personel może pomóc).
- Udaj się do toalety, jak tylko poczujesz potrzebę. Nie wstrzymuj się.
- Powiedz personelowi, jak często chodzisz do toalety i kiedy zauważysz jakieś zmiany.
- Powiedz personelowi, jeśli dostęp do toalety jest trudny lub sedes jest na nieodpowiedniej dla Ciebie wysokości. Również, jeśli nie masz wystarczająco prywatności lub, jeśli potrzebujesz pomocy przy skorzystaniu z toalety.
- Poproś o sprawdzenie Twoich leków, oraz, czy mogą one powodować zaparcie.

Sposoby radzenia sobie z zaparciem

Jest wiele sposobów leczenia zaparcia, w zależności od tego, czym ono jest spowodowane.

- Zwiększ ilość spożywanego błonnika.
- Pij więcej płynów (chyba, że masz limit na picie płynów).
- Wykonuj więcej ćwiczeń, (jeśli możesz).

Porozmawiaj z twoim lekarzem i personelem o tym, co może powodować ten problem.

Twój lekarz może zasugerować pomocne lekarstwo.

Powiedz personelowi, jeśli miałeś zaparcie wcześniej, i co wtedy pomogło.

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie stanem normalnym.

Powiedz personelowi, jeśli oddajesz stolec nie tak często jak normalnie, czujesz się chory lub masz jakiegokolwiek inne oznaki zaparcia. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci być zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

Pytania do personelu

- Czy moje leki mogą powodować zaparcie?
- Czy moja dieta zawiera wystarczająco dużo błonnika?
- Ile muszę pić każdego dnia?
- W jaki sposób mógłbym więcej ćwiczyć?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do aqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, czerwiec 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8

Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>