

Stitichezza

Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



La stitichezza è quando le feci sono dure e secche e vai al bagno meno del solito.

La stitichezza ti fa sentire male e dà fastidio.

Può causare dolore, nausea, mancanza di appetito e perdita di peso.

Se non viene curata, la stitichezza può essere grave.

La stitichezza non è normale e può essere prevenuta.

Sintomi che potresti essere costipato

- Le feci sono dure e grumose.
- Ti fa male, ti dà fastidio e sforzi quando cerchi di andare in bagno.
- Non vai in bagno come al solito.
- Ti senti gonfio e hai nausea.
- Ti fa male o ti dà fastidio la pancia.
- Ti sanguina il sedere quando vai in bagno.
- Non ti senti svuotato dopo essere andato in bagno.
- Hai perso l'appetito.

Come prevenire la stitichezza

- Mangia alimenti ricchi di fibre e alimenti come prugne o fichi.
- Assicurati di bere molto.
- Fai più esercizio fisico possibile, anche se sei a letto (il personale ti può aiutare).
- Vai al bagno non appena ne senti la necessità e non trattenere.
- Fai sapere al personale quanto spesso vai normalmente al bagno e se noti cambiamenti.
- Avverti il personale se il bagno è difficile da raggiungere o all'altezza sbagliata per te. Anche se non hai abbastanza privacy o se hai bisogno di aiuto per arrivare al bagno.
- Fai rivedere i medicinali che prendi per vedere se potrebbero essere causa di stitichezza.

Come gestire la stitichezza

Ci sono molti modi per curare la stitichezza, a seconda di ciò che la causa.

- Aumenta la quantità di fibre che mangi.
- Bevi più liquidi (a meno che tu non abbia un limite dei fluidi che puoi bere).
- Fai più esercizio (se è possibile).

Parla con il medico e con il personale per vedere quale potrebbe essere la causa del problema.

Il medico può suggerirti di prendere dei farmaci che ti aiutano.

Informa il personale se hai avuto problemi di stitichezza in precedenza e cosa ti ha aiutato in passato.

Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai cosa è normale per te.

Fai sapere al personale se stai andando in bagno meno del normale, se non ti senti bene o se hai altri sintomi di stitichezza. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti aiuterà a mantenerti in salute e fuori dall'ospedale. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

Domande da fare al personale

- Le medicine che prendo potrebbero causare stitichezza? Devo cambiarle?
- Ci sono abbastanza fibre nella mia dieta?
- Quanto devo bere ogni giorno?
- Come posso fare più esercizio?



Clausola esonerativa: Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, mandare un'email a aqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State del Victoria, Department of Health and Human Services, giugno 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8
Disponibile all'indirizzo <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>