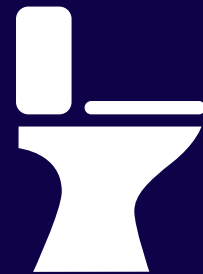


Konstipacija

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Konstipacija znači da vam je stolica tvrda i suha i da ne možete ići na zahod onako često kao i obično.

Zbog konstipacije se možete osjećati loše i nelagodno.

Ona može uzrokovati bolove, slab apetit i gubitak tjelesne težine.

Konstipacija koja se ne liječi može biti ozbiljna.

Konstipacija nije normalna pojava i može se spriječiti.

Znakovi da možda imate konstipaciju

- Stolica vam je tvrda i kvrgava
- Osjećate bol, nelagodu ili se morate naprezati kada praznite crijeva.
- Ne idete na zahod onako često kao i obično.
- Osjećate napuhanost i mučninu.
- Osjećate bolove i napetost u stomaku.
- Nakon pražnjenja crijeva krvarite iz stražnjice.
- Nakon pražnjenja crijeva ne osjećate da ste ih potpuno ispraznili.
- Izgubili ste apetit.

Načini na koje je moguće spriječiti konstipaciju

- Jedite hranu koja je bogata vlaknima, poput suhih šljiva i smokava.
- Potrudite se da pijete puno tekućine.
- Vježbajte koliko možete, čak i ako ste u krevetu (osoblje vam pri tome može pomoći).
- Idite na zahod uvijek kada osjećate potrebu, nemojte se suzdržati.
- Obavijestite osoblje koliko često praznine crijeva i uvijek kada primjetite bilo kakve promjene.
- Obavijestite osoblje ako vam je teško doći do zahoda ili ako vam je školjka neprikladne visine. Također, recite im ako nemate dovoljno privatnosti ili vam je potrebna pomoć da dođete do zahoda.
- Ako postoji mogućnost da lijekovi koje uzimate uzrokuju konstipaciju, tražite da se oni prekontroliraju.

Načini na koje je konstipaciju moguće držati pod kontrolom

Postoji mnogo načina na koje je moguće olakšati konstipaciju, ovisno o tome što je uzrokuje.

- Povećajte količinu vlaknate hrane.
- Pijte više tekućine (ukoliko vam njen unos nije ograničen).
- Vježbajte više (ako ste sposobni).

Sa liječnikom i osobljem porazgovarajte o tome što bi moglo uzrokovati konstipaciju.

Liječnik će vam možda preporučiti lijekove koji vam mogu pomoći.

Recite osoblju što vam je prethodno uzrokovalo konstipaciju i što vam je pomoglo.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj ste važni članovi vašeg tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako crijeva praznite rjeđe nego obično, ako se osjećate loše ili ako pokazujete druge znakove konstipacije. Nemojte čekati da se situacija popravi - najbolje je pomoć zatražiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koje možete postaviti osoblju

- Mogu li lijekovi koje uzimam uzrokovati konstipaciju? Trebam li ih mijenjati?
- Ima li u mojoj ishrani dovoljno vlakana?
- Koliko tekućine moram svakodnevno piti?
- Kako ću više vježbati?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobрила i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Department of Health and Human Services, lipanj 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8

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