

Verstopping / obstipatie

Wat is verstopping?

Verstopping ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt. Er wordt gesproken van verstopping als u minder dan drie keer per week ontlasting hebt. Een andere naam voor verstopping is obstipatie.

Wat is normale ontlasting?

Normale ontlasting is vrij zacht en soepel. Het kost geen moeite om deze ontlasting kwijt te raken. Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, darmbacteriën en water. Ontlasting is meestal licht- tot donkerbruin van kleur. Door voeding kan ontlasting een andere kleur krijgen.

Wat kan u zelf doen?

Het is belangrijk om op een aantal dingen te letten als u last hebt van verstopping. Vaak kan het probleem worden opgelost met aanpassingen in voeding en leefstijl.

- Eet gezonde vezelrijke voeding
- Drink voldoende
- Sla het ontbijt niet over
- Zorg voor voldoende beweging
- Stop met roken
- Ga direct naar het toilet als u aandrang voelt en neem rustig de tijd

Binnen GC Levinas staan de volgende disciplines en zorgverleners voor u klaar.

Huisarts

Met uw huisarts kan u de klachten bespreken. Uw huisarts kan ook lichamelijk onderzoek doen, zo nodig aanvullend onderzoek. De huisarts zal u in eerste instantie adviezen geven over voedings- en leefpatroon. Eventueel kunnen medicijnen worden voorgeschreven en kan er worden doorverwezen naar andere disciplines.

Praktijk Baar & Van der Does
010-412 24 30

Praktijk Kloppenberg & Glijsteen
010-452 68 01

Praktijk Hohmann & De Vet
010-452 77 92

Diëtist

De diëtist kan gerichte ondersteuning en advies geven over voedings- en leefpatroon. Daarbij wordt gekeken naar gezonde en vezelrijke voeding. De voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en goede ontlasting. De vezels werken als een spons en houden het vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Door de vezels wordt ook de darmbeweging gestimuleerd.

Dietistenpraktijk HRC
Aafke Buitelaar
Eline Cok
Daniëlle van Staveren
Jolande van Teeffelen
Lorraine Sam
010 – 202 51 65
www.dietistenpraktijkhrc.nl

Apotheek

De apotheek kan u informatie geven over de werking en bijwerking van medicijnen die u gebruikt. Verstopping kan ook het gevolg zijn van medicijnen die u voor andere aandoeningen gebruikt.

Apotheek Ramleh
010-452 27 04

Praktijkondersteuner GGZ

In sommige gevallen kan verstopping worden veroorzaakt of in stand gehouden door psychische factoren. Met de poh-ggz kan u dit bespreekbaar maken.

Marieke van Dijk
(via uw eigen huisarts)

Psychosomatisch fysiotherapeut

Darmklachten komen vaak voor in combinatie met spanningsklachten. Met ontspanningsoefeningen en mindfulness oefeningen kan de psychosomatisch fysiotherapeut u dan helpen.

Annelies Soels-Roos
010-453 27 99
soelsroos@gmail.com

Bekkenfysiotherapeut

Verstopping kan het gevolg zijn van verkeerd gebruik van de bekkenbodemspieren. Met bekenfysiotherapie kan u leren deze spieren op de juiste manier te gebruiken. Een goede houding op het toilet en goed gebruik van de bekkenbodemspieren kan de klachten verminderen of voorkomen.

Annemarie Rozendaal
Evelien Sucec
Leonie vd Bragt
010 -411 42 24
info@fysiorc.nl

Meer informatie

De Maag Lever Darm Stichting geeft informatie uit over diverse aandoeningen. Voor obstipatie geven ze de brochures verstopping bij volwassenen en bij kinderen uit. Hierin worden oorzaken en klachten beschreven. Kijk op www.mlds.nl