

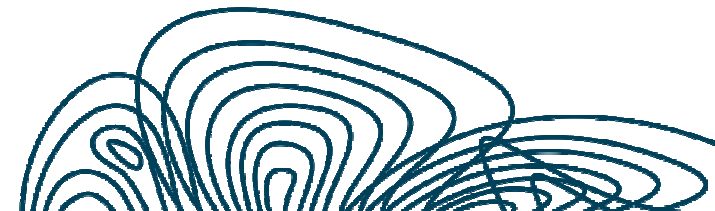
Læringspakke om forstoppelse

Læringspakkens målgruppe: Sundhedsfagligt personale i CSP



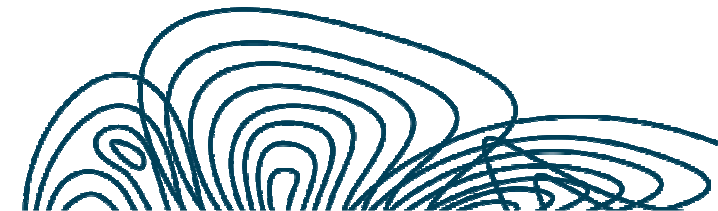
Formål med denne læringspakke

- At opnå viden om forstoppelse (obstipation)
- Igangsætte tidlige indsatser og forebygge forstoppelse
- Reducere antallet af borgere, som får forstoppelse og bliver indlagt



Indhold

- Hvad er forstoppelse?
- Bristols Charts (BSC)
- Symptomer på forstoppelse
- Vurdering af risiko for forstoppelse
- Forebyggende og startbehandling af forstoppelse
- Behandling af forstoppelse med afføringsmiddel (laksantia)
- Medicinadministration
- ISBAR – kommunikation
- Supplerende materiale ved interesse



Hvad er forstoppelse?

Forstoppelse er forstyrrelse i tyktarmens funktion, der medfører:

- Hård og knoldet afføring
- Unormalt megen pressen for at få tømt tarmen
- Følelse af ufuldstændig tømning
- Afføring tre eller færre gange pr. uge



Bristols Chart (BSC)



TYPE 1

Separate hard lumps, like nuts



TYPE 2

Lumpy and sausage-like



TYPE 3

Sausage shape with cracks



TYPE 4

Like a smooth soft sausage or snake



TYPE 5

Soft blobs with clear-cut edges



TYPE 6

Mushy consistency with ragged edges



TYPE 7

Liquid consistency with no solid pieces

Bristol-skalaen anvendes til at vurdere afførings-konsistens og dermed dosis af afføringsmiddel.

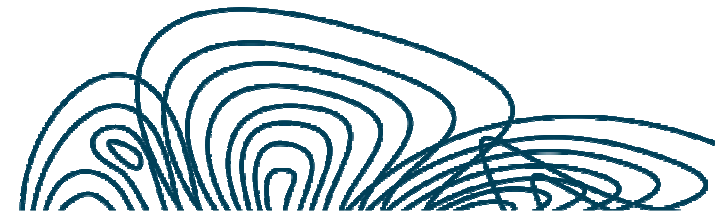
Type 1-2 indikerer forstoppelse



Type 3-4 indikerer ideel afføring uden overskydende væske

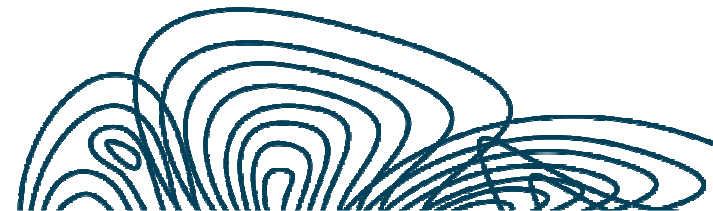


Type 5-7 nærmer sig eller er diarré



Symptomer på forstoppelse

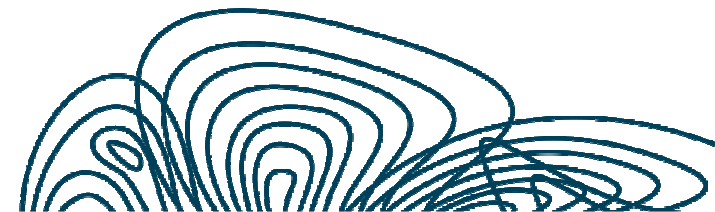
- Hård afføring
- Nedsat eller vekslende afføringsfrekvens
- Smerter og ubehag i maven
- Ufuldstændig tømning og pressetrang
- Kvalme, nedsat appetit og evt. opkastninger
- Forstoppelses diarré (*vandig afføringsvæske der passerer forbi hårde knolde*)



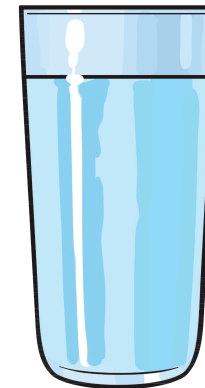
Vurdering af risiko for forstoppelse

- Vurder borgers mave-tarm funktion
- Vurder borgers kost- og væske indtag
- Vurder borgers aktivitetsniveau
- Vurder om borger får lægemidler, som kan føre til forstoppelse
- Vurder om borger evt. har sygdomme, som kan påvirke mave-tarmfunktionen

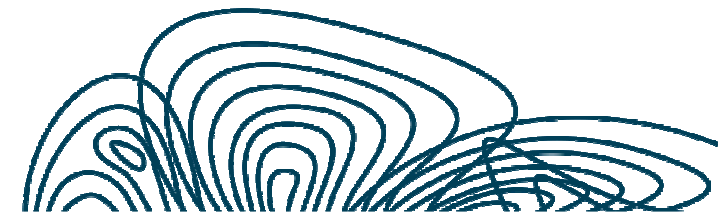
Der er hjælp at hente i VAR – Vurdering af risiko for obstipation



Vurdering af risiko for forstoppelse



- Mange er vant til, at deres hverdag følger en bestemt rytme. Det gælder også for tarmen. Undersøg borgers vanlige rytme
- Er borger psykisk presset? – afføringsrefleksen kan ubevidst undertrykkes
- Er borger blevet mere immobil? f.eks. sengeliggende eller har smerter
- Faste eller ændret kostvaner?
- Væskeindtag
- Tænder og proteser skal holdes i orden, så maden kan tygges ordentligt
- Indtager borger medicin såsom jern, stærk smertestillende, vanddrivende?
- Observeres der blod i afføringen

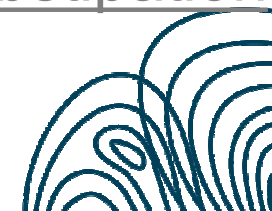


Forebyggende og startbehandling af forstoppelse

- **Fiberrig kost**
 - F.eks. rugbrød, kartofler, gryn, grøntsager og frugt.
 - Suppler evt. med vandopløselige fibre (HUSK, Sylliflor) og svesketerapi.
- **Væske indtag – gerne 1½ - 2 L væske daglig**
 - OBS kaffe, te og alkohol er vanddrivende.
 - Opfordre borger til at drikke et glas vand ved hvert besøg.
- **Få mest mulig motion**
 - En daglig spadseretur virke gavnligt!
- **Regelmæssige afføringsvaner**
 - Begræns tidsforbrug, undgå kraftig pressen, brug skammel under fødderne.

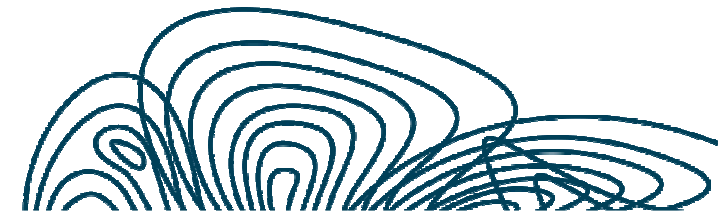


Der er hjælp at hente i VAR - Forebyggelse og behandling af obstipation



Behandling af forstoppelse med afføringsmiddel

- Laksantia er en samlet betegnelse for afføringsmiddel
- Afføringsmiddel ændrer tarmindeholdets sammensætning og volumen, hvilket påvirker tarmmotorikken og salt- og vandtransporten gennem tarmvæggen
- Afføringsmiddel gives som udgangspunkt en gang i døgnet:
 - Gives til nat, hvis afføring ønskes om morgen
 - Gives til morgenen, hvis afføring ønskes om aftenen
 - undtagen Movicol (virkning op til 24 timer)
- Der findes 4 typer af afføringsmiddel



Type 1 - Volumenforøgende laksantia

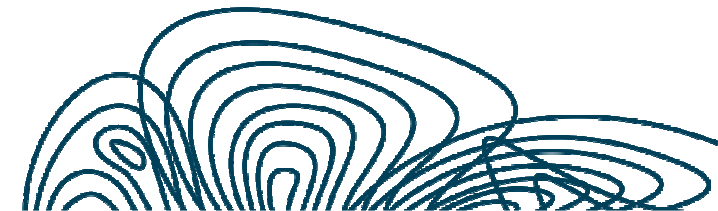
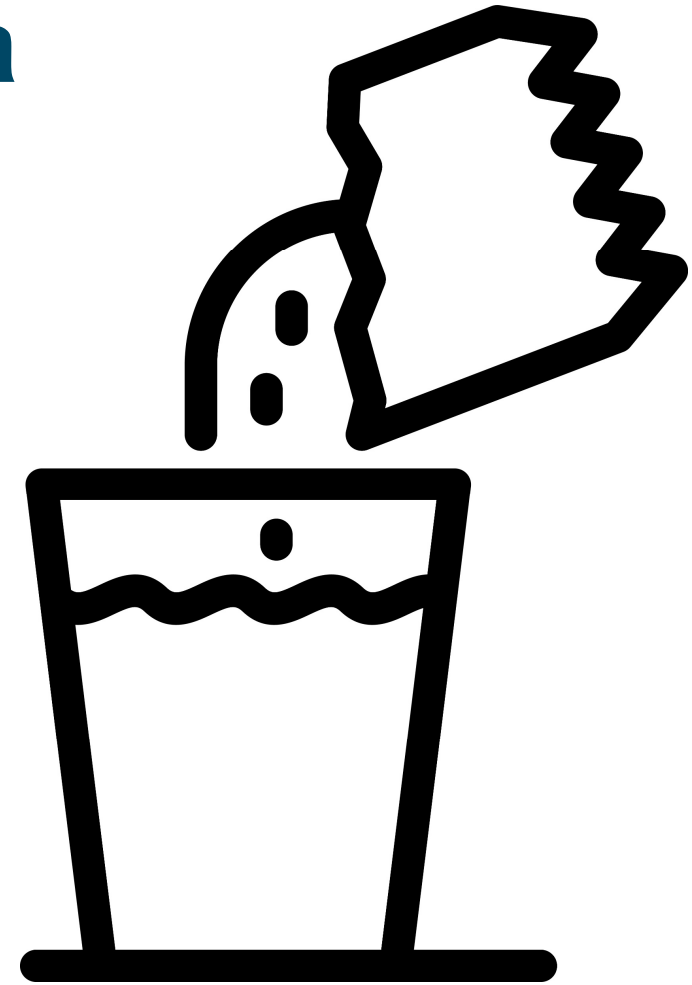
Præparater med volumenforøgende virkning

- Loppefrøskaller - HUSK[®], Sylliflor[®]

Frøskallernes plantefibre er geldannende (kvælder op ved tilsætning af vand), og øger volumen i tarmen.

Generelt for volumenforøgende laksantia:

- Mavesmerter ved lav væskeindtagelse samt øget luft i maven
- Skal tages med rigelig væske, ellers kan forstoppelsen forværres
- Kan evt. drysses på ymer el.lign.



Type 2 – Osmotisk virkende laksantia – Præparater

Øger tarmindeholdets volumen gennem binding af væske og blødgør afføringen.

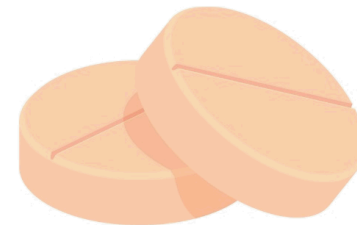
- **Laktulose**, mikstur – Medilax, Laktulose

- Normaldosis er 10-15 ml 1-2 gange daglig
- Kan blandes i saftevand, juice, cola, kakaomælk, yoghurt, koldskål



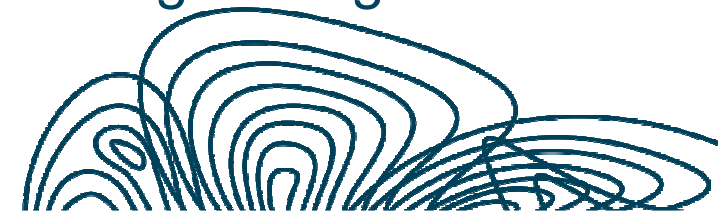
- **Magnesia**, tabletter

- 2-3 tabletter til natten
- Drik rigelig væske



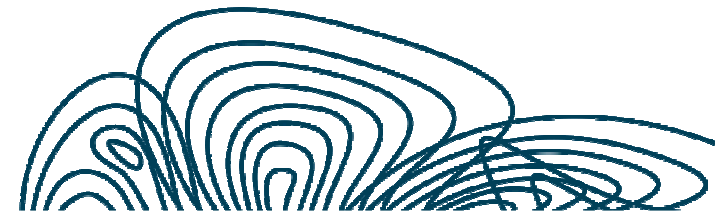
- **Macrogol, pulver** – Movicol, Gangiden, Moxalole, Lacrofarm

- Påvirker ikke væske og elektrolytbalancen.
- Kan blandes i appelsinjuice, æblejuice, kakaomælk, saftevand og havregrød



Type 3 – Peristaltikfremmende afføringsmiddel (tabl./dråber)

- Velegnede til kort og langtidsbehandling
- Overdosering kan give fx diarre og mavekneb
- Virkningen aftager over tid
- Tabletterne må ikke knuses eller tages med varme drikke
- Dråberne kan tages i mad eller drikke

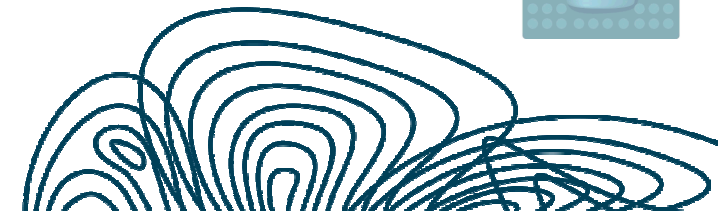


Type 4 – Præparater med lokal virkning i rektum

Virker dels blødgørende på afføringen og dels ved at fremkalde afføringstrang, som fx Klyx, Microlax, Dulcolax supp., Glyoktyl m.fl.



Se VAR angående procedurer for administration af suppositorie og klyksma



Medicinadministration

Ved administration af afføringsmiddel skal du spørge ind til følgende:

- Hvor ofte går borger på toilettet?
- Hvordan er konsistensen?
- Hvor meget væske drikker borger?

Det er vigtige informationer i forhold til behandlingseffekt.



ISBAR – Kommunikation

Anvend ISBAR til sikker mundtlig eller skriftlig kommunikation:

- **I – Identifikation:** oplys dit navn og funktion, samt borgers navn
- **S – Situation:** beskriv situationen herunder symptomer og observationer.
Hvilken ændring er der tale om og gennem hvor lang tid.
Se relevant helbredstilstand og observationer.
- **B – Baggrund:** beskriv borgers situation og tiltag indtil nu.
Se relevant helbredstilstand, herunder faglig vurdering/plan, og observationer.
- **A – Analyse:** beskriv hvad du ønske hjælp til eller afklaring på
- **R – Råd:** afklare hvilke råd og faglig plan, der skal forsøges

Husk tydelig journalføring efter endt kommunikation!

Forberedelse til ISBAR - BAGGRUND

- Se evt. andre relevante helbredstilstande

- Vanlige mobilisationsniveau og ADL
- Kontinensforhold
- Hygiejniske forhold
- Væskeindtag
- Er afføringsændring en tilbagevendende problematik.
- Er der komplicerende dementielle forhold
- Er der bekendte gastrointestinale lidelser
- Hvad er aftalen vedr. sundhedsfaglige beslutninger, habilitet, pårørende tlf. nr.?

Supplerende materiale ved interesse

- Se [film](#) om fordøjelsen (2:17 minutter)

