

Hvor kan du hente hjælp?

Hvis maveproblemerne opstår pludseligt eller hvis ingen af de nævnte ting normaliserer mavefunktionen, **SKAL egen læge** kontaktes med henblik på nærmere undersøgelse.

Ligeledes kan Holbæk Kommunes Kontinens sygeplejersker kontaktes:

Charlotte Holm Holte - tirsdag til fredag
kl. 8:00 - 10:00

tlf. **72 36 66 15** eller på mail
chaho@holb.dk

Birgit Elmegaard - mandag til torsdag
kl. 8.00 - 9.00



Fra forstoppelse til diarré

Tynd med hårde klumper forstoppelse, hvor det tynde blot løber ved siden af



Hård pølse der består af klumper knækker let,



Formet pølse med aftegninger



Fin glat pølse - helt perfekt



Tynd med små bløde stykker



Tynd med næsten usynlige stykker diarré



Vandtynd diarré



Fungerer maven?



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Afføringsproblemer

Forstoppelse, diarré og ufrivillig afføring er symptomer der kan optræde samtidigt eller hver for sig. Vanskeligheder af forskellig type og grad forekommer hos flere end 500.000 danskere, hvor 44.000 lider af ufrivillig afføring (inkontinens), 3 ud af 4 er kvinder.

Der findes 2 typer af afføringsinkontinens **Urgency**, hvor trangen melder sig pludseligt og voldsomt.

Passiv, hvor afføring løber lige så stille ud, uden at man mærker det.

Normal afføring

Det normale er at man skal af med sin afføring én gang i døgnet. Det er vigtigt at have fred og ro samt at give sig **god tid** på toilettet.

Ligeledes er det vigtigt med en optimal sidestilling (se figuren)

- * Sid midt på toilettet
- * Svaj i ryggen og læn dig frem
- * Brug evt. en fodskammel til fødderne



En normal afføring er en brun glat pølse med en spids ende

Forstoppelse

Ca. 10% af Danmarks befolkning lider af forstoppelse. Sygdomme som sclerose, parkinson, lavt stofskifte og apopleksi giver tendens til hård mave.

Ligeledes kan medicin som Kalk tilskud, smertestillende (specielt morfin gruppen), medicin mod depression og jern give hård mave.

Hvad kan forebygge/mindske forstoppelse?

- * Spis groft brød, havregryn, rå grøntsager (kål), frugt (kiwi, svesker og figenmarmelade) hørfrø m.m.
- * Drik 1 ½ liter væske i døgnet, indtag gerne væske i forbindelse med måltiderne
- * Motion

Midler mod forstoppelse

Hvedeklid, Vi-Siblin, HUSK, Laktulose og

Magnesia er rumopfyldende afføringsmidler, der holder på væsken, øger og blødgør tarmindholdet, hvorfor det er vigtigt at drikke tilstrækkelig væske.

Paraffinolie samt **glycerin** smører tarmen så afføringen glider lettere.

Dulcolax og **Laxoberal** stimulerer tarmens bevægelse, og gør at afføringen kommer hurtigere gennem tarmsystemet.

Olier, Vi-Siblin, HUSK og hvedeklid tages op til 3 gange dagligt, da virkningen skal være jævnt fordelt.

Afføringsmidler **tages kun** 1 gang i døgnet (til sengetid) så der ikke kommer afføring flere gange om dagen.

Diarré

Ca. 4% af Danmarks befolkning lider af diarré. Et højt stofskifte, antibiotika samt for meget afføringsmiddel kan give diarré.

Man skal endvidere sikre sig at diarréen ikke skyldes forstoppelse. Ved svær forstoppelse dannes der hårde afførings knolde, så kun tynd afføring kan passere, dvs. der er diarré og forstoppelse samtidig.

Hvad kan forebygge/mindske diarré?

- * Spis lyst brød, kogte grøntsager, ris, pasta, bananer og rå revne æbler,
- * Cultura, yoghurt og A 38
- * Begræns væskeindtag i forbindelse med måltiderne
- * Undgå overdreven motion

Midler mod diarré

Mælkesyrebakterie, som bl.a findes i **A 38** og **Paraghurt**, stabiliserer tarmens bakterieflora.

Kostfiberpræparatet HUSK

regulerer afføringen både ved "hård og tynd" mave.

Imodium og **Propiden** nedsætter tarmens bevægelser.

Du kan altid spørge om råd på Apoteket.