



## Verstopping

Je hebt een verstopping als je minder vaak poept dan voor jou normaal. De ontlasting is vaak hard en je moet soms hard persen (moeite met poepen). Een ander woord voor verstopping is obstipatie of constipatie.

Een verstopping in de laatste levensfase is op zich al vervelend, maar kan ook voor andere problemen zorgen. Het is dus belangrijk om verstopping snel te verhelpen.

### Wat is obstipatie?

Je hebt een verstopping als je minder vaak poept dan voor jou normaal. De ontlasting is daarbij vaak hard en droog. Soms zó hard en droog dat je het niet zelf naar buiten kunt persen. Vaak heb je bij een verstopping ook andere klachten zoals: buikpijn, een opgeblazen gevoel, misselijkheid, [verminderde eetlust](#) en soms braken.

Een verstopping in de palliatieve fase kan weer leiden tot andere klachten, zoals:

- aambeien
- een scheurtje in de anus
- totale darmafsluiting met overloopdiarree (zie [Diarree](#) en [Ileus](#))

### Wat merk ik van obstipatie?

Bij verstopping (obstipatie) kun je last hebben van:

- pijn in de buik
- een opgezette buik
- geen zin in eten hebben
- [misselijkheid en overgeven](#)
- winderigheid
- in de war of onrustig zijn
- aambeien
- niet (goed) kunnen plassen
- overloopdiarree\*

### Oorzaken van obstipatie

Obstipatie in de palliatieve fase kan verschillende of meerdere oorzaken hebben. Dit zijn de oorzaken die het vaakst voorkomen:

- niet genoeg eten (vooral vezels) of drinken
- te weinig bewegen
- geen energie meer hebben, om goed te kunnen persen
- bijwerking van medicatie
- geen rustige omgeving, te weinig privacy

Obstipatie kan ook veroorzaakt worden door kanker. Bijvoorbeeld door:

- druk op de darm door een tumor
- druk op het ruggenmerg en/of zenuwen door een tumor
- uitzaaiingen in de buikholtte
- te veel calcium in het bloed door tumoren of uitzaaiingen in het bot

### Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

Het kan zijn dat je arts meer onderzoeken voorstelt, zoals:

- neurologisch onderzoek: wat kun je wel of niet voelen, hoeveel kracht heb je
- bloedonderzoek

- rectaal onderzoek
- een CT-scan
- endoscopie, waarbij de arts met een camera in je darm kijkt

Misschien vraagt je arts of je een lijst bij wilt houden van je ontlasting: wanneer heb je ontlasting, hoe veel is het ongeveer en hoe ziet het eruit?

## **Obstipatie: wat kan eraan gedaan worden?**

Als bekend is waar de verstopping door komt, is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken, bijvoorbeeld door:

- een tumor weg te halen die op de darm drukt
- een stent (klein buisje) in de darm te zetten om hem open te houden
- de hoeveelheid calcium in het bloed verminderen, bijvoorbeeld met medicijnen of infuus
- aanpassen van de medicatie die verstopping als bijwerking kent
- medicatie (laxantia) om een verstopping op te lossen
- bestraling om druk op ruggenmerg en/of zenuwen te verminderen
- behandeling van de tumor, bijvoorbeeld met chemotherapie of antihormonale therapie

Behandeling van de oorzaak helpt niet altijd (voldoende). Dan kan behandeling van de klachten uitkomst bieden.

- zorg voor rust en privacy
- probeer zittend te poepen, op toilet of postoel
- eet voldoende (neem veel vezels)
- drink goed
- neem zoveel mogelijk lichaamsbeweging
- neem de voorgeschreven medicijnen (laxeermiddelen)

De arts zal zo nodig ook de ernstige gevolgen van de obstipatie behandelen, zoals een scheurtje in de anus.

## **Wat kan ik of mijn naaste doen?**

Het is heel belangrijk om veranderingen in je poep (kleur, vorm, geur) te melden bij je arts of verpleegkundige. Dat is niet raar, maar heel verstandig.

Eet voedsel met veel vezels en zorg dat je voldoende drinkt (anderhalf liter per dag) als mogelijk. Probeer voldoende te bewegen (als het lukt minimaal 30 minuten per dag). Zorg voor een rustige, ontspannen 'toilethouding'. Poepen gaat het makkelijkste als je rechtop zit, met een wat bolle rug, knieën omhoog. Laat je niet opjagen. Neem de tijd en pers niet te hard.

## **Wat zijn mijn wensen?**

Als je arts je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen 'ja' op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen en de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.