

Definition Obstipation

Als Obstipation (lat. Verstopfung) bezeichnet man eine seltene und mühselige Entleerung zu harten Stuhls. Was „zu selten“ bedeutet, hängt von der individuellen Defäkationsfrequenz ab (Defäkation = Ausscheiden von Stuhl). Sie variiert von einmal die Woche bis zu ein- bis zweimal täglich.

Ursachen und Risiken

Generell führt ein Wechsel der bisherigen Lebensgewohnheiten zu einem geänderten Defäkationsverhalten und damit stets latent zu einer Obstipationsgefahr. Ältere Menschen leiden häufiger unter Obstipation als jüngere, Frauen öfter als Männer. Die Sozialisation, d. h. die kindliche Erziehung, beeinflusst wesentlich das Defäkationsverhalten.

Obstipationsrisiko einschätzen

Spezifische Instrumente zum Erfassen des Obstipationsrisikos gibt es derzeit nicht. Das Obstipationsrisiko lässt sich v. a. aus einem veränderten Ernährungs- und Mobilitätsverhalten und mit entsprechenden standardisierten Verfahren ableiten. Die Regel für Pflegende sollte lauten: Solange das Eigenverhalten des Patienten gesundheitserhaltend erscheint, ändere so wenig wie möglich daran.

Allgemeine Maßnahmen

Einfache, stuhlgangsfördernde Maßnahmen sind:

- Vor dem Frühstück ein Glas Wasser oder
- eisgekühlten Fruchtsaft oder
- eisgekühlte physiologische Kochsalzlösung oder Saft oder
- von ca. 6 am Abend eingelegten Trockenpflaumen oder Feigen bzw. 30 g kaltgepresstes Olivenöl (nicht bei Patienten ohne Gallenblase!) trinken.

Maßnahmen zur Obstipationsprophylaxe

- individuelle Defäkationsrituale herausfinden
- immer die Intimsphäre wahren
- Patienten in der präventiven Leibmassage schulen
- Patienten über die geeignete Ernährung informieren
- auf ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit achten
- bei Schmerzen (z. B. Hämorrhoiden) evtl. Laxanzien bzw. kühlende Elemente für den Analsbereich geben oder den Defäkationsvorgang mit entzündungshemmender Salbe unterstützen



ARBEITSAUFTRAG

- 1 Ergänzen Sie die Grafik. Welche möglichen Ursachen für eine Obstipation gibt es?
- 2 Sammeln Sie zu zweit mögliche pflegerische Maßnahmen, um eine Obstipation zu verhindern?

Ursachen für Obstipation.

