

Obstipatie bij de ziekte van Parkinson

Wat is obstipatie?

Door de ziekte van Parkinson zijn de bewegingen in de darmen en de maag vaak vertraagd (peristaltiek). Hierdoor kan het zijn dat het ontlastings patroon veranderd. Tekenen van obstipatie zijn:

- Een ontlastings frequentie van minder dan 3 keer per week
- Iemand moet hard persen tijdens het lozen van ontlasting
- Er is harde en/of keutelige ontlasting

Mogelijk bijkomende klachten zijn buikpijn, krampen en pijn bij het lozen van ontlasting.

Factoren die ook een rol spelen bij obstipatie zijn immobiliteit/ minder lichaamsbeweging en verminderde vocht en/of vezelinname. Parkinsonmedicatie kan er ook voor zorgen dat obstipatie klachten verergeren. Vaak speelt er een combinatie van factoren.

Obstipatie heeft negatieve gevolgen voor de werking van levodopa preparaten. Het is daarom belangrijk om obstipatie te vermijden of vroegtijdig te behandelen.

Algemene adviezen

- Zorg voor voldoende vochtintake. Dit is gemiddeld 1,5-2 liter voor volwassenen. Neem bijvoorbeeld bij elke medicatie gift 1-2 glazen water.
- Neemt voldoende vezelrijke voeding (30-40 gram per dag). Vezels zitten in onder andere groente, fruit, noten, peulvruchten en volkoren producten zoals volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten per dag. Vormen van bewegen kunnen bijvoorbeeld zijn wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, boksen. Bij immobiliteit kan eventueel een fysiotherapeut meekijken welke vormen van beweging mogelijk zijn.
- Sla geen maaltijden over en eet regelmatig. Dit stimuleert het regelmatig in beweging komen van de darmen.

Mogelijk betrokken zorgverleners

- Ergotherapeut: een ergotherapeut kan advies geven over eventuele toepassing van hulpmiddelen in het toilet/ toilet faciliteiten
- Diëtiste : Een diëtiste kan indien nodig voedings en vochtadviezen geven
- Continentieverpleegkundige: voor advies over incontinentie materiaal of toilet faciliteiten
- Fysiotherapeut: Indien door immobiliteit het niet haalbaar is om voldoende beweging te krijgen, kan een fysiotherapeut bewegingsadvies geven.

Indien bovenstaande adviezen na enkele weken onvoldoende effect hebben gegeven op de obstipatie, bespreek dit dan met uw huisarts of Parkinson verpleegkundige/neuroloog. Er kan dan eventueel medicatie worden voorgeschreven die de stoelgang bevordert.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Locatie ETZ Elisabeth	
Neurocentrum, polikliniek Neurologie:	(013) 221 01 40
Route 42	
Parkinson verpleegkundige:	(013) 221 01 40