

Drie zelfhulp mogelijkheden bij ontlastingincontinentie

Hieronder ziet u drie behandel mogelijkheden waar u zelf me aan de slag kunt. Kies er één en probeer het minstens twee weken. Houd tijdens die testperiode een dagboekje bij. Het helpt bij het achteraf beoordelen van die methode. Werkt een methode niet, probeer dan een andere.

1. Psyllium vezels

Dit is een natuurproduct dat in zakjes verkrijgbaar is via uw huisarts (op recept) of in een pot bij de drogist, supermarkt of via internet. Koop alleen psylliumvezels zonder toegevoegde suikers of inuline. Psylliumvezels kunnen ervoor zorgen dat harde ontlasting zachter wordt, dat dunne ontlasting wat indikt en dat brokkelige ontlasting compacter wordt. Psylliumvezels veroorzaken meestal weinig gasvorming. Psylliumvezels worden meestal niet vergoed.

Hoe doe ik het?

- Begin met 1 zakje (3,4 gram) of eetlepel per dag (i.v.m. de smaak innemen met yoghurt, vla of havermout), neem dit in met een minimale hoeveelheid water of een ander product zoals yoghurt.
- Per week opbouwen naar maximaal 3 zakjes of eetlepels per dag

2. Loperamide capsule (2 mg)

Dit kunt u kopen bij de supermarkt of drogist. De werking start ongeveer 0,5 - 1 uur na inname en de werking houdt meestal 4-8 uur aan. Loperamide vertraagt de darm en verhoogt de druk in de kringspier van de anus. Bij sommige mensen blijft de ontlasting 1 of soms zelfs meerdere dagen uit na inname van 1 loperamide. Anderen hebben meerdere capsules op een dag nodig.

Hoe doe ik het?

- Probeer altijd eerst eenmalig 1 capsule uit om te kijken hoe uw darm erop reageert.
- U kunt bijvoorbeeld elke ochtend (of avond, als u 's nachts last heeft) 1 loperamide innemen. Als u de dag na inname geen ontlasting heeft, dan slaat u de loperamide een dag over.
- U kunt bijvoorbeeld een loperamide innemen 1 uur voordat u op stap gaat. Zo gaat u met meer zekerheid wandelen of op reis.
- Als u meerdere capsules op een dag nodig heeft, overleg dan met uw huisarts.
- Als u neiging tot verstopping heeft, overleg dan met uw huisarts.

3. FODMAP light dieet

Dit is een eenvoudige versie van het FODMAP-dieet. Bij een deel van de mensen wordt door dit dieet de ontlasting dikker en compacter, waardoor de ontlasting beter op te houden is en minder nalekt.

Hoe doe ik het?

- Alle tarwe (brood, pasta/macaroni, couscous) vervangen door spelt (brood, pasta/macaroni, couscous). Dit is te koop in de supermarkt en bij uw bakker. Een beetje bijmenging van tarwe is niet erg. Glutenvrij is niet nodig
- Alle vloeibare zuivel (bv melk, yoghurt, karnemelk, kwark, activia, drinkvoeding e.d.) vervangen door lactose arme zuivel. Dit is te koop in de supermarkt.
- Als dit dieet u goed helpt dan kunt u proberen om weer normale zuivel te gebruiken (en door te gaan met spelt)

Voorbeeld Ontlasting Dagboek

Datum	Ontlasting op de wc (aantal keer)	Incontinentie (aantal keer)	Consistentie 1 keutel los 2 keutel samen 3 worst/hard 4 worst/ zacht 5 zacht 6 zeer zacht 7 waterig	Behandeling	Opmerkingen
Week 1					
Week 2					
Week 3					

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Gynaecologie: (013) 221 01 10

Van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar tussen: **9.00 -11.30 uur**
13.30 -16.00 uur

Fam (spoed, buiten kantoortijden): (013) 221 08 00

Locaties

Locatie ETZ Elisabeth Route 16

Locatie ETZ TweeSteden Polikliniekgebouw, Wachtruimte 2

Locatie ETZ Waalwijk Wachtruimte 1, Nummer 8

MijnETZ:

medische gegevens, afspraken en uitslagen zijn in te zien via de app MyChart, te downloaden via de playstore.

Inloggen met DigiD.

Meer informatie vind je op www.etz.nl/MijnETZ

Bloedprikken:

www.etz.nl/Specialisme/Bloedafname Maak een afspraak.