

Gebruiksaanwijzing psylliumzaad (metamucil, psylliumvezels of volcolon)

Op advies van uw behandelend arts of continentieverpleegkundige begint u met medicatie om de ontlasting te optimaliseren. Lees voor gebruik aandachtig de bijsluiter door. Deze instructie is een aanvulling hierop.

U kunt dit middel voor twee doeleinden gebruiken

1. Om te harde ontlasting soepeler te maken (Bristol type 1 of 2). De vezels laten de ontlasting meer water opnemen. De ontlasting wordt zachter en zwelt wat op. Dit stimuleert de stoelgang.
2. Of om te dunne ontlasting vaster te maken (Bristol type 5,6 of 7). De vezels zorgen voor meer volume in de ontlasting en binden het vocht, waardoor de ontlasting vaster wordt.

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Deze schaal geeft aan welke vorm de ontlasting heeft en welke score daarbij hoort. De ideale score op de Bristol-schaal voor ontlasting is tussen 3 en 4.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn.

Het gewenste effect van dit middel is te bereiken door een andere manier van inname:

1. Om te harde ontlasting soepeler te maken neemt u de benodigde hoeveelheid in met een glas koud water. Goed roeren en onmiddellijk opdrinken of gemengd met voedsel (bijvoorbeeld vla, yoghurt) innemen. Na iedere dosis een extra glas water drinken. Niet innemen vlak voor het slapen gaan.
2. Om te dunne ontlasting vaster te maken neemt u de benodigde hoeveelheid in met een half glas water of gemengd met een **beetje** voedsel (bijvoorbeeld vla, yoghurt). Goed roeren en meteen opeten of opdrinken direct na de maaltijd. Het middel dikt in zodat er een gelachtige substantie ontstaat. **Let erop dat u hierna gedurende een half uur niks drinkt.**

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met uw arts of continëntieverpleegkundige.