

Psylliumvezels

In deze folder vindt u informatie over psylliumvezels. Psyllium kan worden gegeven bij obstipatie, maar ook juist bij diarree. De vezels trekken water aan. Dit zorgt voor beter gevormde stoelgang.

Recept

Met het recept van de arts kunt u de zakjes psylliumvezels bij uw apotheek verkrijgen. Informeer bij uw apotheek over de vergoeding van psylliumvezels, want niet iedere zorgverzekeraar vergoedt de psylliumvezels. Psylliumvezels zijn ook verkrijgbaar bij de drogist maar in een andere dosering. Let goed op dat u dan dezelfde hoeveelheid gebruikt.

Gebruik

Heeft u dunne ontlasting en wilt u de ontlasting dikker maken?

U lost één zakje vezels op in een **half glas water** (75ml) roert dit goed en drinkt dit direct op na de maaltijd. Let er op dat u hierna gedurende een half uur niets meer drinkt. Neem de psylliumvezels NIET vlak voor het slapen gaan in. U heeft dan namelijk meer kans op darmafsluiting. Wordt de ontlasting te dik dan kunt u meer water drinken. Blijft de ontlasting te dun, dan kunt u het aantal zakjes per dag verhogen, tot maximaal drie per dag. Heeft uw arts u geadviseerd om meerdere zakjes per dag te gebruiken, verdeel dan de inname over de hele dag.

Heeft u te dikke ontlasting en wilt u de ontlasting dunner maken?

U lost één zakje vezels op in een **heel glas water** (150ml) roert dit goed en drinkt dit direct op na de maaltijd. U kunt het ook mengen met voedsel, bijvoorbeeld vla of yoghurt. Daarna drinkt u nog een heel glas water.

Neem de psylliumvezels NIET vlak voor het slapen gaan in. U heeft dan namelijk meer kans op darmafsluiting. Wordt de ontlasting te dun, dan kunt u minder water drinken. Blijft de ontlasting te dik, dan kunt u het aantal zakjes per dag verhogen, tot maximaal drie per dag.

Heeft uw arts u geadviseerd om meerdere zakjes per dag te gebruiken, verdeel dan de inname over de hele dag.

Effect

De vezels werken niet direct. Het duurt één tot drie dagen voordat u verschil merkt. Het effect is voor iedereen verschillend. Belangrijk is dat u het juiste evenwicht voor uzelf bereikt.

Bristol Stool Chart

De Bristol Stool Chart is een internationale schaal om de samenstelling van de ontlasting te beschrijven. Type 3 en 4 zijn het meest optimaal. Hierbij voelt u natuurlijke aandrang, kunt u goed ophouden en kunt u zonder persen uitpoepen.

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 papierige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

1/2

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Vragen

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Ook kunt u van maandag tot en met vrijdag van 08.00- 16.30 uur bellen met het secretariaat van de polikliniek chirurgie, telefoonnummer 088 708 52 31.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.nl