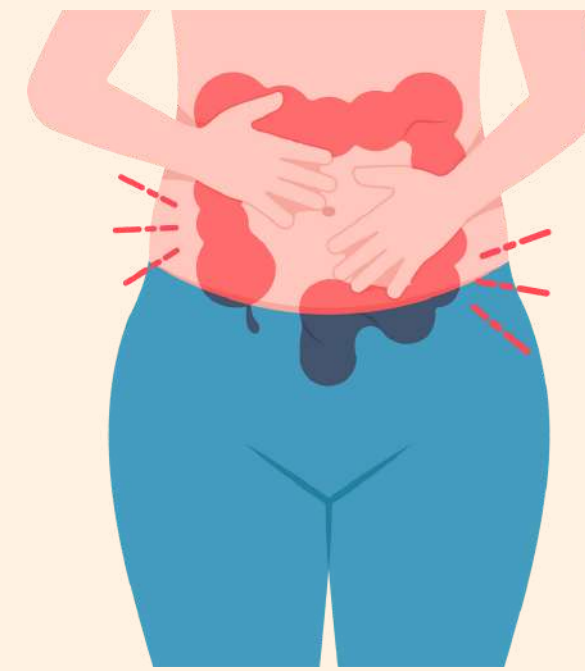


TIPS TEGEN OBSTIPATIE

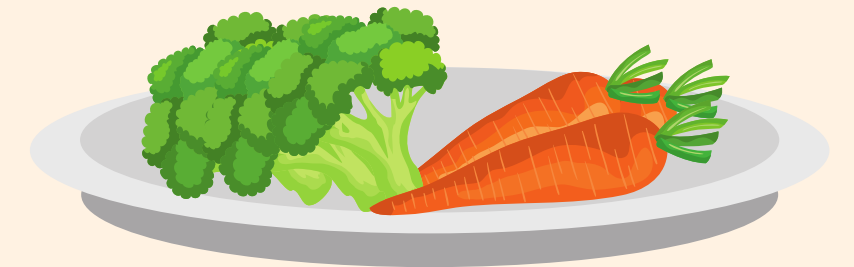
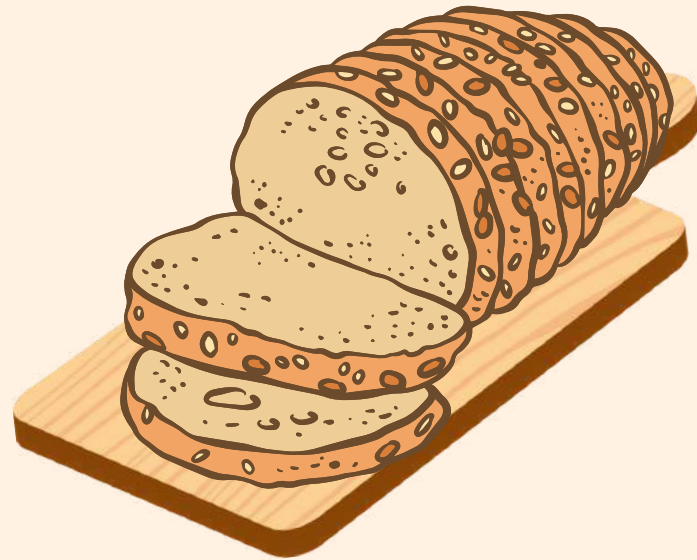


Ontwikkeld door:



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

EET VEEL VEZELS



**Eet voedsel met veel vezels. Zoals volkorenbrood en volkorenpasta.
Ook in groente, fruit, noten, bonen en zilvervliesrijst zitten veel vezels.**

DRINK GENOEG



1



2



3



4



5



6



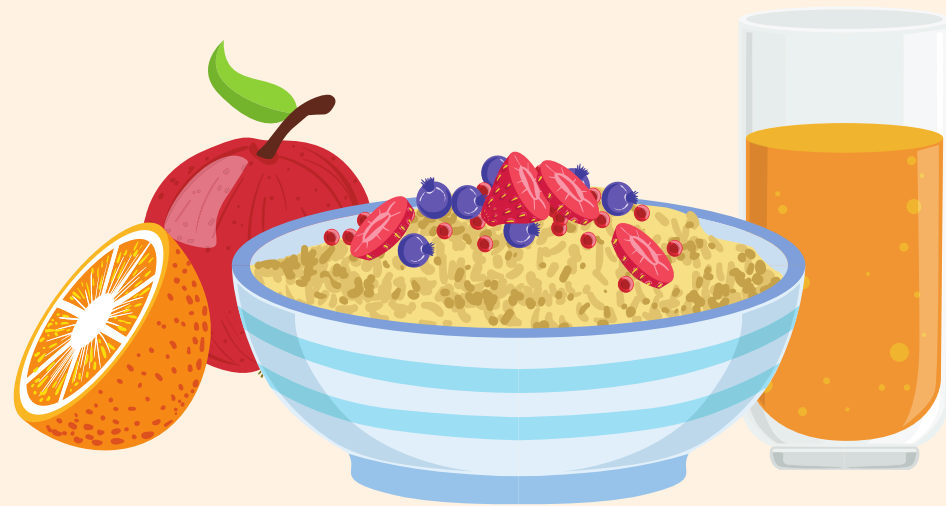
7



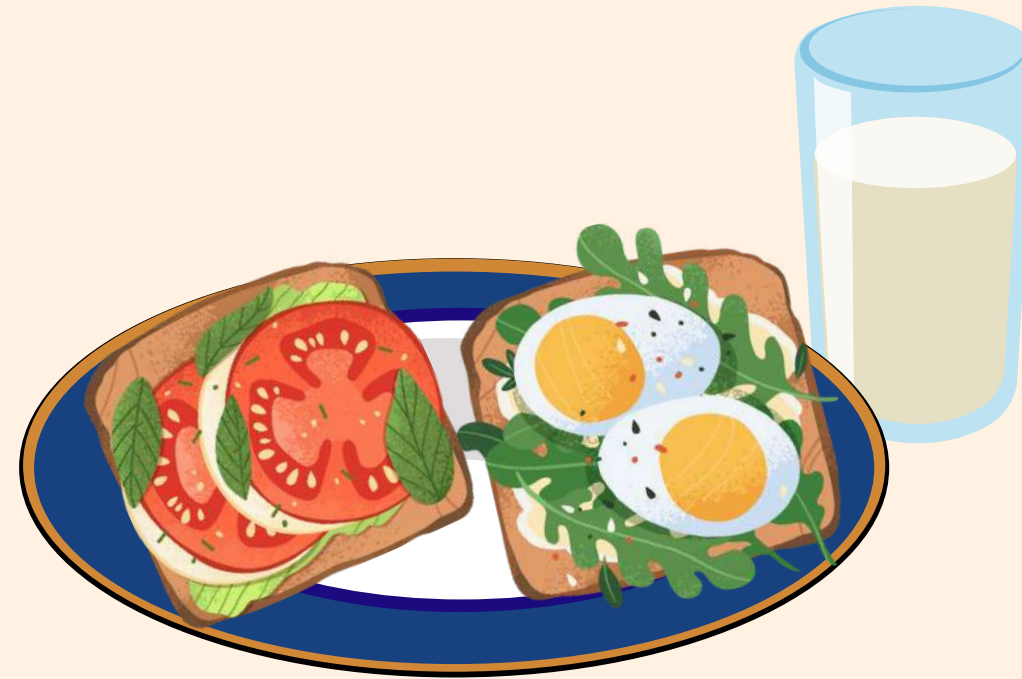
8

**Drink minimaal 1,5 liter per dag. Dat zijn zo'n 8 bekers of kopjes.
Kies wat jij lekker vindt: bijvoorbeeld water, thee, koffie of melk.**

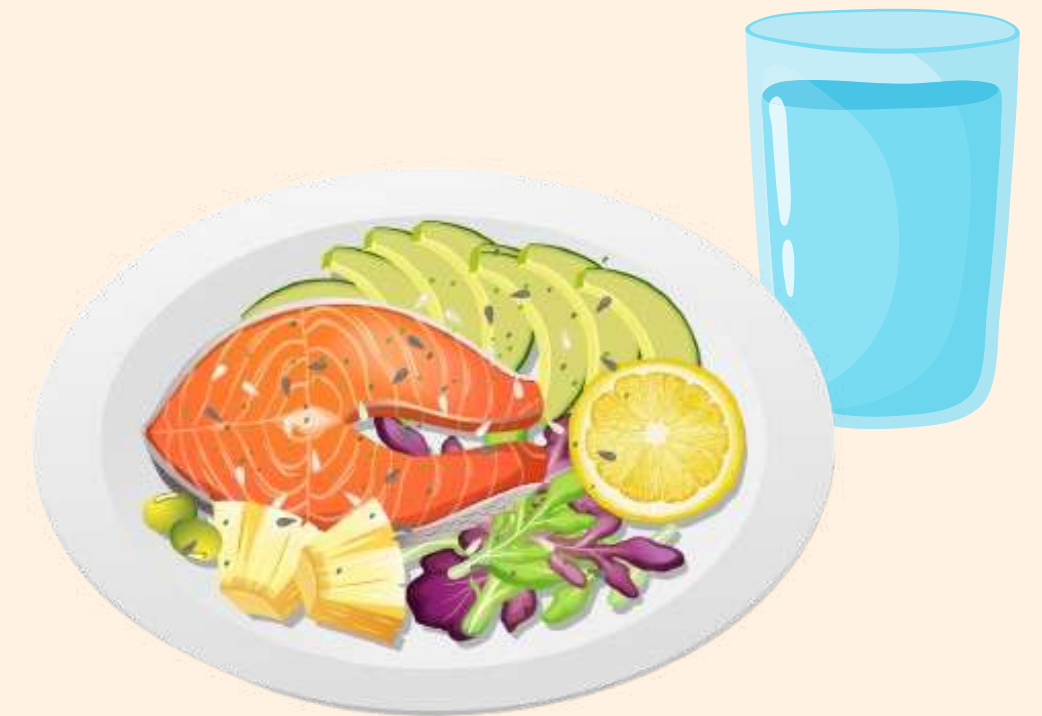
EET REGELMATIG



1 ONTBIJT



2 LUNCH



3 AVONDETEN

Eet drie (grote) maaltijden per dag, waaronder een ontbijt.

BEWEEG GENOEG



**Probeer elke week minstens 2,5 uur te bewegen.
Hoe meer je beweegt, hoe beter!**

GA GOED OP DE WC ZITTEN



**Zet je knieën hoger dan je heupen. Bijvoorbeeld met een krukje.
Leun een klein stukje naar voren. Neem rustig de tijd.**

SAMEN TEGEN OBSTIPATIE

Vind je het moeilijk alle adviezen te volgen?

Vraag hulp aan:

- een familielid
- een vriend
- een zorgverlener



Zij kunnen bijvoorbeeld samen met je wandelen.

Of een glas water voor je klaarzetten. Dan vergeet je niet te drinken.

Ook kunnen ze je helpen naar de wc te gaan wanneer jij voelt dat je moet poepen.

Meer informatie?

Bekijk de richtlijn 'Obstipatie' op www.richtlijnenlangdurigezorg.nl

BEKIJK JE POEP



Waar lijkt jouw poep het meeste op?

Vul elke keer dat je poept het cijfer in van het plaatje dat erop lijkt.

10 empty boxes for recording the number of the stool picture that looks most like the user's stool. The first box has a pencil icon pointing to it. Each box has four dots at the bottom for writing the number.

