



Pocket-Fallbeispiel

Detektiv Pflegekraft

Olga arbeitet auf der Gynäkologie.
 Sie bringt einer Patientin in der 32. SSW, die wegen vorzeitiger Wehen Bettruhe hat, die Waschtensilien. Der Nachttisch ist voll mit Äpfeln, Birnen und Trauben. „Mein Mann weiß, dass ich darauf Heißhunger habe“, sagt sie. Olga räumt den Tisch für die Waschsüssel frei. Dabei fällt ihr der Mülleimer auf, ... er quillt mit grünen Bananenschalen über. „Hatten Sie heute schon Stuhlgang?“ Sie verneint. Olga dokumentiert es in der Patientenakte. Sie stutzt, ... seit drei Tagen kein Stuhlgang!
Was ist da nur passiert?

Mysteriöse Darmträgheit



© Susanne Geppert

Der Übeltäter ist ...

Grüne Bananen

Der Ehemann der Patientin hat Obst gekauft, da sie Heißhunger darauf hatte. Darunter waren auch grüne Bananen. Sie hat alle aufgegessen. Da grüne Bananen mehr Stärke enthalten als gelbe, kam es in Kombination mit den weiteren Risikofaktoren zur Darmträgheit mit Gefahr für eine Obstipation!



Obstipation - Risikofaktoren

Pocket Know-how

Obstipationsprophylaxe

- **krankheits- und medikamentenbedingt**
z.B. ZNS-Erkrankungen, Darmtumor, OP, Depression, Hämorrhoiden, Kaustörung, Medi-NW (Opioide) etc.
- **situations- und umgebungsbedingt**
z.B. ungewohnter Toilettstuhl, gestörte Intimsphäre, Zeitmangel, Bettlägerigkeit, Nahrungskarenz, unterdrückte Defäkation wg. Scham, ungewohntes Essen etc.
- **lebensführungsbedingt**
z.B. ballaststoffarme Ernährung, geringe Trinkmenge, Stress, Bewegungsmangel etc.

- **Adäquate Bewegung**
z.B. (Früh-)Mobilisation und Bewegungsübungen etc.
- **Ausgewogene Ernährung**
z.B. verdauungsfördernde Nahrungsmittel (Joghurt, Kefir, Gemüse, Dörrobst), ballaststoffreiche Kost, adäquate Flüssigkeitszufuhr, Meiden stopfender Lebensmittel (Schokolade, Weißbrot), langsam essen & gut kauen etc.
- **Umgebungsgestaltung und -anpassung**
z.B. Tageszeit & Rituale, ungestörte Umgebung ohne Zeitdruck, Intimsphäre wahren, geeignete Hilfsmittel etc.
- **Kolonmassage oder feucht-warme Bauchwickel**

Buchtipps



Susanne Geppert

Mein Pflegeguide für den praktischen Einsatz

Generalistisch – kompetenzorientiert – lernortübergreifend

2. Auflage



Urban & Fischer

Quelle: Fallbeispiel mit Idee & Umsetzung von S. Geppert und Fachwissen in Anlehnung an AWMF S2k-Leitlinie chronische Obstipation

