

# Alrijne

## Gebruiksaanwijzing voor psylliumvezels (Metamucil, psylliumzaad of volcolon)

Op advies van uw arts of colonicare-verpleegkundige gaat u beginnen met medicijnen (psylliumvezels) om uw ontlasting te verbeteren.

### Wat zijn Psylliumvezels?

Psyllium wordt gemaakt van de velletjes van het zaad van de plantago ovata plant. Het wordt ook wel vlozaad genoemd.

De vezels in psyllium nemen vocht op en zwellen dan op tot een soort gel. Losse stukjes ontlasting worden in die gel opgenomen. Daardoor wordt de ontlasting in de darmen een soort zachte worst.

### Let op

Er zijn verschillende namen voor hetzelfde product.

U kunt psyllium bij de drogist of de natuurwinkel kopen. Maar u kunt ook een recept krijgen van uw zorgverlener. Het is belangrijk dat u echt psyllium gebruikt. Andere zakjes om de ontlasting zacht te maken zorgen er vaak voor dat de ontlasting te los wordt.

In het schema hieronder kunt u zien waar psyllium in zit en waarin niet. Let hier goed op, zelfs als u het haalt bij de apotheek.

<b>Psyllium</b>	<b>Geen psyllium</b>
Psylliumvezels Sandoz suikervrij	Macrogol
Plantago Ovata (TEVA)	Macrogol/elektrolyten
Metamucil	Movicolon/Maloxole/Forlax/Iberolax
Volcolon suikervrij	Lactulose
Psylliumcapsules	

Let op: het kan zijn dat een combinatie van psyllium en een van de middelen uit de rechter kolom juist wél voor u geschikt is. Dit hoort u dan van uw zorgverlener.

### Doelen gebruik van psylliumvezels

U kunt dit middel gebruiken:

1. om te harde ontlasting soepeler te maken

Harde ontlasting ziet eruit zoals type 1 of 2 op de tekening (Bristol stoelgang kaart).

De vezels laten de ontlasting meer water opnemen. De ontlasting wordt zachter en zwelt wat op. Dit helpt om makkelijker 'naar de wc te gaan'.

**of**

2. om te dunne ontlasting vaster te maken en/of meer bij elkaar te houden








Te dunne ontlasting ziet eruit als de typen 5, 6 of 7 op de tekening. De Psyllium-vezels binden het vocht. Daardoor:

- wordt de ontlasting vaster en
- kleeft de ontlasting beter aan elkaar

Hierdoor:

- voelt u vaak beter dat u 'naar de wc moet'
- kunt u de ontlasting beter ophouden.
- Ook blijven er minder losse stukjes ontlasting in de darm en bij de anus plakken.
- en u kunt makkelijker afvegen.
- blijven er geen losse stukjes ontlasting in het laatste stukje van de darm achter, waardoor u na het poepen minder vaak vocht of ontlasting verliest.

Is de ontlasting toch nog te dun of te los? Dan kunt u proberen de psyllium met nog minder vocht te nemen. Bijvoorbeeld in een lepel yoghurt, vla of pap.  
Als de ontlasting juist te hard wordt, dan neemt u de psyllium met meer vocht.  
Sowieso is het belangrijk om de rest van de dag goed te drinken: 1 tot 1,5 liter.

Type 1		<b>Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen.</b>
Type 2		<b>Brokkelig, maar worstvormig.</b>
Type 3		<b>Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak.</b>
Type 4		<b>Een gladde worst of slang. Zacht, maar stevig.</b>
Type 5		<b>Zachte klodders, maar nog met duidelijke randen.</b>
Type 6		<b>Zachte stukjes, vrij papperig.</b>
Type 7		<b>Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof.</b>

*Bristol stoelgang kaart*

De tekening laat zien welke vorm de ontlasting heeft en welk typenummer daarbij hoort.

Het is mooi als de ontlasting tussen typenummer 3 en 4 in zit.

### Gebruik van psylliumvezels

Uw arts heeft u verteld hoeveel psylliumvezels u mag nemen. U kunt deze vezels op 2 manieren gebruiken:

1. Om te harde ontlasting soepeler te maken:
  - a. doet u het psylliumvezels in een glas koud water.
  - b. goed roeren en meteen opdrinken. U kunt de psylliumvezels ook door bijvoorbeeld vla of yoghurt roeren en dan opeten.
  - c. Drink daarna een extra glas water.

**Let op:** drink/eet de psylliumvezels niet vlak voordat u gaat slapen!

2. Om te dunne ontlasting vaster te maken en/of meer bij elkaar te houden:
  - a. doet u het psylliumvezels in een **half** glas water.
  - b. Goed roeren en meteen opdrinken. De psylliumvezels worden in het water snel dik.

**Let op:** u mag een half uur voordat u de psylliumvezels inneemt niets drinken. En nadat u de psylliumvezels heeft genomen mag u ook een half uur lang niets drinken!

- c. Het beste tijdstip om psylliumvezels in te nemen is 's morgens voordat u iets heeft gegeten of gedronken ('op de nuchtere maag').
- d. Als u andere medicijnen gebruikt die op de nuchtere maag ingenomen moeten worden, dan neemt u de Psylliumvezels op een ander tijdstip.

Psyllium werkt meestal binnen ongeveer 3 dagen. Maar probeer het gebruik van psyllium minstens 3 weken vol te houden. Vaak hebben u én uw darmen tijd nodig om hieraan te wennen en om de precieze manier te vinden die bij u past.

### Tijdelijke bijwerking

Als uw darmen niet gewend zijn aan vezels, kunt u in het begin last krijgen van misselijkheid, buikpijn of een opgeblazen gevoel. Het kan helpen om dan langzaam op te bouwen. U kunt bijvoorbeeld eerst iedere dag een half zakje nemen. Als dat goed gaat, stapt u na een paar weken over op een heel zakje.

Het kan een aantal weken duren voordat u gewend bent aan de psylliumvezels.

Heeft u vragen, neem dan contact op met de Casemanager Colonicare via telefoonnummer 071 582 9320.