

LA CONSTIPATION

QUE FAIRE ?

> FICHE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la constipation ?
Une diminution de la fréquence habituelle des selles. Une évacuation difficile des selles. Des selles dures.

QUAND ALERTER L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

Si vous constatez :

- Moins de trois selles par semaine
- Douleurs, crampes et/ou tensions abdominales, ballonnements
- Nausées, vomissements ou reflux gastrique
- Sang dans les selles
- Diarrhée très liquide
- Difficultés à uriner, besoin de pousser pour uriner

VOUS pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous rechercherons toujours la cause de votre inconfort et proposerons les traitements médicaux adaptés.

QUE FAIRE ?

- Répondre à la sensation de besoin sans attendre.
- Noter la fréquence de vos selles.
- Prévoir un moment calme à horaires réguliers pour aller à la selle.
- Surélever les pieds quand vous êtes aux toilettes pour favoriser la progression des selles.

- Boire autant que possible (eau, tisane, soupe...)
- Augmenter votre consommation de fruits, légumes et céréales.
- Essayer de maintenir une activité physique. Même marcher une courte distance peut être bénéfique.
- Prendre vos traitements comme ils sont prescrits : les laxatifs, les suppositoires (à introduire par le bout « pas pointu »), les lavements (par voie rectale, essayer de les garder le plus longtemps possible).
- Traiter les hémorroïdes (démangeaisons anales, saignements, douleurs) si nécessaire.
- Demander un antalgique à votre médecin si la position assise est douloureuse.
- Pour mieux adapter votre traitement, signaler à l'équipe :
 - que vous êtes toujours constipé(e)
 - que la consistance des selles a beaucoup changé.

> Dans tous les cas, OSEZ parler de la constipation à votre médecin ou à l'équipe soignante.

Cette fiche d'information a été conçue par « l'équipe des soins d'accompagnement » du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Tél. 03 88 25 24 24
www.centre-paul-strauss.fr