

LES NEUROLEPTIQUES ÇA CONSTIPE!!



vous êtes sous traitement et vous êtes constipé(e) ? **OSEZ EN PARLER**

J'en **parle** à mon **médecin** ou à l'équipe soignante et je n'arrête pas mon traitement sans avis médical

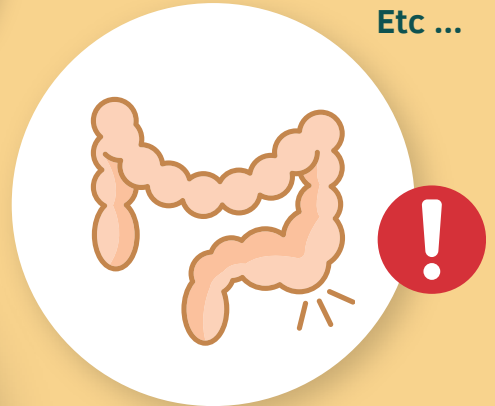


Halopéridol
HALDOL ®

Clozapine
LEPONEX ®

Rispéridone
RISPERDAL ®

Etc ...



DANGER obstruction
(occlusion intestinale)
urgence vitale !



Les symptômes de la constipation

si vous présentez au moins 2 symptômes, contactez votre médecin ou l'équipe soignante

ballonnements

selles dures et sèches

maux de ventre

fréquence des selles inférieure à 3x par semaine

douleurs à la défécation



Il existe des règles simples pour y remédier au quotidien

Règles hygiéno-diététiques

- ★ Je mange mon repas **lentement**, dans le **calme**, à heures fixes et je mâche bien les aliments
- ★ Je **m'hydrate** : boire 1,5 à 2 litres par jour thé, café et tisane, eau riche en magnésium
- ★ Je mange des **fibres** par exemple : pain complet, légumes verts, fruits, paillettes de son, céréales, pruneaux, épinards
- ★ Je pratique **30 minutes d'activité physique** par jour (marche)
Je peux me masser le ventre (massages abdominaux)
- ★ Je prends sereinement mon **temps** pour aller aux toilettes
- ★ Je prends **soin de mon hygiène dentaire** et consulte régulièrement mon dentiste

