

Cosa sono le informazioni sanitarie basate sulle evidenze scientifiche?

Così come l'investigatore cerca le prove per risolvere un caso, così i professionisti sanitari cercano evidenze scientifiche per guidare il loro lavoro. Le evidenze scientifiche sono le prove che la ricerca scientifica ha trovato utili per migliorare i risultati delle cure sanitarie.

La ricerca delle evidenze scientifiche è un'attività complicata e costosa che richiede tempo e impegno da parte dei sanitari e spesso coinvolge anche i pazienti.

Per ogni argomento è disponibile una grande quantità di informazioni che rende difficoltoso, anche per un medico od un infermiere, trovare rapidamente la risposta migliore e necessaria in ogni occasione.

Per questo esistono istituti come il Centro Studi EBN che ricercano, analizzano e sintetizzano un grande volume di informazioni per renderle disponibili ai professionisti della salute ed ai loro pazienti

La sicurezza delle evidenze scientifiche

Le evidenze scientifiche sono presentate dal Centro Studi EBN dopo averle raccolte e scelte dai principali Centri e Istituti internazionali e sono perciò affidabili e sicure per tutti gli utilizzatori.

Che significato hanno per l'utente?

Come utente dei servizi sanitari è importante che tu conosca quali sono le evidenze scientifiche per sapere cosa aspettarti dagli operatori sanitari che ti assistono. Inoltre, ti aiuteranno a mantenere la tua indipendenza ed orientarti nella scelta dei comportamenti più corretti per la tua salute.

Ulteriori spiegazioni

Il contenuto di questa scheda è molto sintetico pertanto per ogni dubbio rivolgiti a medici, infermieri ed altri professionisti sanitari per avere ulteriori informazioni o spiegazioni.

Come avere informazioni dettagliate

www.evidencebasednursing.it
www.ebn1.eu



Direzione servizio
infermieristico e tecnico
Azienda Ospedaliero-
Universitaria di Bologna
Policlinico S.Orsola-Malpighi
Via Massarenti, 9
40138 Bologna - Italia

Tel. 051/6361462
Fax 051/6361375
E-mail: barbara.ruffini@aosp.bo.it



Centro Studi EBN
Direzione Servizio Infermieristico
e Tecnico

**Con il contributo
del gruppo EBM**

Controllare la stitichezza

Evidence-Based Nursing e Pratica Clinica
Scheda informativa per le persone assistite e gli utenti



Azienda Ospedaliero-
Universitaria di Bologna



La costipazione nel paziente adulto

La stipsi, detta anche costipazione, è un problema di salute molto frequente, che interessa un alto numero di persone; con l'aumentare dell'età questo disturbo cresce in modo esponenziale ed aumenta anche l'uso dei lassativi. Si ha, inoltre, una maggior predisposizione del sesso femminile rispetto a quello maschile e, più in generale, degli individui di età superiore ai 70 anni.

Nelle persone anziane, tale problema è anche associato ad altri fattori quali la diminuzione dell'attività fisica o l'immobilità, piuttosto che l'apporto inadeguato di liquidi (acqua o altri) e di fibre nella dieta.

Fattori di rischio

I fattori di rischio per la stipsi sono legati allo stile di vita della persona.

Fra questi quelli maggiormente interessati sono:

- l'apporto inadeguato nella dieta di liquidi e fibre;
- l'uso prolungato o abuso di lassativi;
- la scarsa attenzione prestata allo stimolo dell'evacuazione;
- la vita sedentaria;
- i farmaci (diverse categorie di farmaci possono infatti avere effetti diretti e indiretti sulla funzione intestinale).

Cosa fare per prevenire la stipsi?

Come è stato appena illustrato molti comportamenti legati allo stile di vita del singolo individuo sono

fattori che possono causare stipsi. La modifica di tali comportamenti è una valida strategia per evitare l'insorgenza di questo disturbo.

Quali sono i consigli utili?

- Bere quotidianamente almeno un litro e mezzo di liquidi (acqua o altri), da assumere a piccoli sorsi nell'arco dell'intera giornata, riducendo il più possibile le bevande a base di caffeina e alcool.

ATTENZIONE: Questo comportamento **NON** è invece consigliato per individui **AFFETTI DA PATOLOGIE CARDIACHE E/O RENALI.**

- Assumere, nella dieta giornaliera, alimenti contenenti fibre quali pane, pasta e riso integrali, verdure (es: cavolfiore, broccoli, funghi, spinaci, carote, piselli), frutta (es: mele, arance, albicocche, pesche, pompelmi, frutti di bosco). E' comunque fortemente raccomandato richiedere il parere al proprio medico.
- Mantenere un'attività fisica adeguata alle proprie capacità individuali, in relazione allo stato di salute e alle preferenze personali. La frequenza, la durata e l'intensità dell'esercizio vanno concordate con il proprio medico.
- Per persone anziane completamente autonome o comunque in grado di muoversi autonomamente, è consigliato camminare per 15-20 minuti due volte al giorno, oppure 30-60 minuti a giorni alterni, con un passo adeguato alle capacità individuali, evitando i momenti della giornata troppi caldi o troppo freddi.

- Per persone che non possono camminare o che sono allettate, sono raccomandati esercizi fisici quali le flessioni delle gambe (una alla volta) e le rotazioni del bacino prima da un lato poi dall'altro, mantenendo stabile la parte superiore del corpo (schiena, spalle e testa).
- Favorire una corretta educazione intestinale, preservando comfort e riservatezza. Un comportamento suggerito è quello di dedicare un tempo adeguato all'evacuazione dopo aver assunto la prima colazione che, essendo il primo pasto della giornata, stimola il movimento intestinale ed il conseguente svuotamento.
- Compilare una sorta di diario (soprattutto per le persone anziane), con le indicazioni sul tipo e la quantità di liquidi e di alimenti assunti, sulle evacuazioni (orario e frequenza), sull'esercizio fisico effettuato. Queste informazioni risultano utili per individuare ciò che favorisce maggiormente l'evacuazione per ogni singolo individuo.

Bibliografia

- Torres A. Giacometti G. Pozzobon G. *et all.* Il profilo dello stato nutrizionale in pazienti "grandi anziani" (≥80 anni) ospedalizzati. Assistenza Infermieristica e Ricerca. 2005 luglio-settembre; 24(3): 116-120
- RNAO, Prevention of Constipation in the Older Adult Population, March 2005.
- Rehabilitation Nursing Foundation, Practice Guidelines For The Management of Constipation in Adults, 2002.