

Behandling ved forstoppelse fra 2 års alder.

1. **Tømming** 1 uke med Movicol pulver i økende dose. 1 pose løses i 125ml vann.
Hele mengden drikkes i løpet av 12 timer.

	Dag	1	2	3	4	5	6	7
Alder								
2-5	Antall poser	1	2	3	3	4	4	4
5-12	Antall poser	2	3	4	5	6	6	6
Over 12	Antall poser	3	4	5	6	8	8	8

Dersom du opplever at det har kommet store mengder avføring på for eksempel dag 4 eller 5 og at det deretter kommer nesten bare vann, kan tømmingen avsluttes før det har gått en uke.

2. **Vedlikeholdsbehandling** med et av følgende alternativer. Det er i prinsippet ingen øvre grense for mengde, økes inntil man oppnår effekt som i punkt 4. Det er bedre å gi for høy dose enn for lav dose, dette gjelder spesielt de første ukene etter tømming:
 - a. Renset Parafin 1ml/kg som startdose. Kan reguleres opp eller ned med 5ml (se under). Døgndosen kan fordeles på 2-3 doser, men helst som en dose på kvelden.
 - b. Movicol 1-2 poser daglig (avhengig av vekt- ca 1g pr kg, justeres opp til nærmeste halve pose, 13,6g i hver pose).
 - c. Kombinasjonen rensed parafin til kvelden og movicol morgen og kveld er effektiv når preparatene har dårlig effekt hver for seg.
 - d. Laktulose 1ml/kg som startdose (anbefales utelukkende dersom alternativ a eller b ikke kan benyttes). Kan reguleres opp eller ned med 5ml etter behov. Døgndosen kan fordeles på 2-3 doser.
3. Doseendring foretas etter følgende vurderinger:
 - a. Dersom det er mye lekkasje av avføring (vanskelig å holde igjen) og god matlyst/ lite magesmerter, kan dosen reduseres med 5ml / ½ pose.
 - b. Dersom det er mye lekkasje av avføring (vanskelig å holde igjen) og redusert matlyst/ økende magesmerter, er det sannsynligvis en ny runde med forstoppelse og det er tarminnhold som er flytende som kommer ut. Man bør da øke mengden med vedlikeholdsbehandling (dobles) i opp mot en uke inntil matlysten bedres og avføringen på nytt er myk.
 - c. Det er viktig å huske at dosene i pkt. 2 er veiledende startdoser. Man må gi nok medisin til å oppnå effekt som i pkt. 4.
4. **God behandling er oppnådd når man har rikelig, myk, homogen (jevn konsistens) avføring hver dag.**
5. Behandlingen pågår som hovedregel i minimum 6mnd. Ofte må man behandle i 1-2 år, men det er vanlig at man klarer å ha regelmessig avføring selv om man tar stadig lavere doser medisin. Når man har vært godt behandlet (se pkt 4) i 2 måneder, kan man redusere dosen med vedlikeholdsbehandling med 5ml parafin/ laktulose pr. 2 uker eventuelt redusere med ½ pose Movicol pr. 2 uker.
6. Det er veldig viktig å huske på toalett trening som innebærer at man skal forsøke å gå på toalettet kort tid etter et hovedmåltid (middag) og forsøke å ha avføring. Det er da ikke tillatt med bøker eller tegneserier. Hovedfokus skal være at man er på toalettet. Man bør sitte minimum 4min. Bruk gjerne stoppeklokke/ nedtelling på mobiltelefon el.l.
7. Fiberinnholdet i kosten har sannsynligvis en betydning. Unngå produkter med utelukkende fint mel slik som pannekaker, boller, vafler og pasta. Velg grove kornprodukter eller frokostblandinger. Knekkebrød inneholder generelt mye fiber og er et godt alternativ til annen brødmatt. Fiberinnhold over 6% (6gram pr 100gram) er å foretrekke.