

## Constipation (unable to move your bowels)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

### Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

### Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

## Constipation (difficulté d'aller à la selle)

La constipation est la difficulté d'aller à la selle. Les selles sont dures et l'évacuation est douloureuse. Vous restez avec l'impression de ne pas avoir complètement vidé les intestins.

La constipation peut être causée par le cancer ou:

- un changement dans votre façon de manger
- des médicaments contre la douleur ou la nausée
- une diminution de l'activité

Habituellement, on va à la selle au moins une fois tous les trois jours. Les selles devraient être molles et faciles à évacuer. Même si vous mangez moins que d'habitude, vous devez aller à la selle.

### La constipation peut:

- aggraver les nausées et les vomissements
- augmenter le ballonnement abdominal et la douleur
- diminuer l'appétit
- vous obliger à forcer, ce qui peut entraîner une déchirure du rectum ou des hémorroïdes et une perte de sang, augmentant ainsi le risque d'infection.

### Communiquez avec votre infirmière ou le médecin dans les cas suivants:

- Vous n'avez pas eu de selle depuis trois jours.
- Vous souffrez d'une douleur à l'abdomen ou au rectum.
- Vous vomissez.

## Constipation (unable to move your bowels)

## Constipation (difficulté d'aller à la selle)

### Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

### Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.  
Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.  
Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.  
Example: Metamucil

### Conseils en cas de constipation:

- Consommez des aliments à teneur élevée en fibres comme le pain à grains entiers, les céréales, les fruits et légumes, les noix et les graines.
- Buvez beaucoup de liquides. Les liquides maintiennent les selles molles.
- Le jus de pruneaux et les liquides chauds peuvent être bénéfiques.
- Essayez de marcher de 15 à 30 minutes par jour ou de faire d'autres activités comme le cyclisme ou la natation.
- Mangez toujours à la même heure.
- Essayez d'aller à la selle toujours à la même heure.

### Médicaments contre la constipation:

La constipation est un effet secondaire fréquent des médicaments contre la douleur ou contre la nausée. Votre infirmière ou votre médecin vous suggérera des médicaments pour prévenir la constipation ou la diminuer. Ces médicaments comprennent ce qui suit:

- Les produits qui ramollissent les selles et vous aident à les évacuer plus facilement. (Exemple: docusate sodique ou docusate calcique)
- Les laxatifs, qui facilitent l'évacuation. (Exemple: Senokot).

Ces médicaments ne comprennent pas ceux-ci:

- Suppléments de fibres qui donnent du volume aux selles. Ces produits ne sont pas conseillés aux personnes qui prennent des médicaments contre la douleur ou la nausée, ni aux personnes qui consomment peu de liquides.  
Exemple: Metamucil

## Constipation (unable to move your bowels)

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

## Constipation (difficulté d'aller à la selle)

Vous devez prendre un laxatif si vous n'avez pas encore eu de selles deux jours après avoir pris un produit qui ramollit les selles.

Assurez-vous de suivre les directives de l'emballage. Si vous ne comprenez pas les directives, ou si vous avez des questions ou des préoccupations à formuler, veuillez communiquer avec votre infirmière.