



WHAT IS POOR BOWEL CONTROL?

People with poor bowel control accidentally pass bowel motions at the wrong time or in the wrong place. They may also pass wind when they do not mean to.

IS POOR BOWEL CONTROL COMMON?

About one in 20 people has poor bowel control. Both men and women can have poor bowel control. It is more common as you get older, but a lot of young people also have poor bowel control.

Many people with poor bowel control also have poor bladder control (wetting themselves).

WHAT CAUSES POOR BOWEL CONTROL?

Weak Muscles

Weak back passage muscles may be due to:

- having babies;
- getting older;
- some types of surgery – such as, for piles (haemorrhoids); or
- radiation therapy.

Severe Diarrhoea

Diarrhoea means passing loose motions. There are many causes and it is a good idea to see your doctor to find out what can be done about this problem.

Constipation

Constipation is a very common cause of bowel mishaps in older people or people with a disability. Motions can sometimes get clogged in the lower bowel and liquid can leak out around the clogged mass, which looks like there is a loss of bowel control.

ŠTO JE SLABA KONTROLA NAD CRIJEVIMA?

Osobe koje imaju slabu kontrolu nad crijevima mogu ih nehotice isprazniti u krivo vrijeme ili na krivom mjestu. Mogu također i nekontrolirano puštati vjetrove.

JE LI SLABA KONTROLA NAD CRIJEVIMA ČESTA POJAVA?

Otprilike jedna u 20 osoba ima problem zbog slabe kontrole nad crijevima. Problem sa slabom kontrolom crijeva mogu imati i muškarci i žene. Češće se javlja kako starimo, ali i veliki broj mladih ljudi također ima problem s kontrolom nad crijevima.

Veliki broj ljudi s problemom kontrole crijeva pati također i od problema kontrole mokraćnog mjehura (pomokre se jer im popusti mjehur).

ŠTO UZROKUJE PROBLEM KONTROLE NAD CRIJEVIMA?

Slabi mišići

Oslabljeni čmarni mišići mogu biti posljedica:

- porođaja;
- starenja;
- neke operacije – kao što su hemoroidi; ili
- terapije zračenja.

Teški proljev

Proljev znači izbacivanje jako mekane stolice. Postoji niz uzroka pa je najbolje otići liječniku kako bi se utvrdilo što se može učiniti u vezi s tim problemom.

Konstipacija

Konstipacija je vrlo česti uzrok nezgoda s crijevima kod starijih ljudi ili onesposobljenih osoba. Stolica se ponekad može začepiti u donjem dijelu debelog crijeva i tekućina može procuriti oko nakupljene mase, što izgleda kao gubitak kontrole crijeva.



WHAT SHOULD YOU DO ABOUT POOR BOWEL CONTROL?

There are many causes of poor bowel control, so a careful check is needed to find the causes and things that might make it worse.

If you often have bowel mishaps, you should first talk to your doctor. You should also let your doctor know if you have:

- a change in your normal bowel habits;
- pain or bleeding from the back passage;
- a feeling that your bowel is never quite empty;
- dark or black bowel motions; or
- weight loss that you can't explain.

Your doctor may:

- ask you some questions;
- do a physical exam of your pelvic floor muscles (if you say this is okay);
- ask you to keep a chart of your bowel habits and what you eat and drink for a while; or
- refer you for an ultrasound to check your pelvic floor muscles.

HOW CAN POOR BOWEL CONTROL BE HELPED?

Because loss of bowel control is a warning sign and not a disease, the right care will depend on what is causing the problem.

Care may include:

- checking the medicines and tablets you take;
- taking a new medicine to firm up your motions or to settle your bowels;
- getting constipation under control if this is a cause;
- pelvic floor muscle training to help make your pelvic floor muscles stronger. The muscles around the back passage are part of the pelvic floor muscles;

ŠTO BISTE TREBALI UČINITI U SVEZI SLABE KONTROLE NAD CRIJEVIMA?

Razni su uzroci slabe kontrole nad crijevima, pa je zato potrebno izvršiti detaljan pregled kako bi se utvrdili uzročnici kao i što pogoršava to stanje.

Ako vam se često događaju nezgode s crijevima, najprije porazgovarajte sa svojim liječnikom.

Liječniku trebate reći i ukoliko imate:

- promjenu u uobičajenoj učestalosti obavljanja velike nužde;
- bol ili krvarenje iz čmara;
- osjećaj da vam crijeva nikada nisu potpuno ispražnjena;
- tamnu ili crnu stolicu; ili
- neobjašnjivi gubitak težine.

Liječnik vam može:

- postavljati pitanja;
- izvršiti pregled mišića dna zdjelice (ukoliko na to pristanete);
- tražiti od vas da neko vrijeme vodite evidenciju o obavljanju velike nužde kao i što jedete i pijete; ili
- uputiti vas na ultrazvuk kako bi se pregledali mišići dna zdjelice.

KAKVA JE POMOĆ DOSTUPNA KOD PROBLEMA SA OSLABLJENOM KONTROLOM NAD CRIJEVIMA?

Kako je gubitak kontrole crijeva znak upozorenja, a ne bolest, pravilno rješenje ovisit će o uzroku problema.

Zdravstvena njega može uključivati:

- provjeru lijekova i tableta koje uzimate;
- uzimanje novih lijekova koji stvrđavaju stolicu ili usporavaju rad crijeva;
- kontrola konstipacije, ukoliko je ona uzrok;
- vježbu mišića dna zdjelice kako bi se ojačali ovi mišići. Mišići oko čmara su sastavni dio mišića dna zdjelice.





- treatment by a physiotherapist or a continence nurse who knows about pelvic floor muscle problems. This could also involve using equipment to get the pelvic floor muscles working; or
- visiting a surgeon or other specialist doctor, if your doctor refers you.

FOR PEOPLE WITH DEMENTIA OR CONFUSION

People with dementia or confusion may not feel, or be aware of, the urge to empty their bowels. This can lead to leaking of a normal bowel action. A common time for this to happen is soon after a meal, often breakfast.

Watching the person's bowel habits for a while may help to show a pattern of bowel habits. Also, keeping track of how they act may help to find out when a bowel motion will happen. Then the person can be taken to the toilet in time.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- terapiju kod fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju koja poznaje probleme mišića dna zdjelice. To može uključiti i korištenje opreme kako bi mišići dna zdjelice proradili; ili
- odlazak kirurgu ili nekom drugom liječniku specijalisti, ako vas uputi vaš liječnik.

ZA OSOBE S DEMENCIJOM ILI ZBUNJENOŠĆU

Osobe s demencijom ili zbunjenošću možda ne osjete ili ne mogu prepoznati poticaj za pražnjenje crijeva. To može dovesti do nekontroliranog pražnjenja crijeva. Ovo se obično događa neposredno nakon obroka, naročito nakon doručka.

Promatranjem učestalosti pražnjenja crijeva tijekom određenog vremena mogu se lakše utvrditi navike pražnjenja crijeva. Promatranjem obrasca ponašanja također se može lakše predvidjeti kada najvjerojatnije dolazi do pražnjenja crijeva, pa se osobu može u pravo vrijeme odvesti na zahod.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

