



-----  
**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.

-----  
**WAT IS SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?**  
-----

Mensen met een slechte controle over hun stoelgang ontlasten zich op het verkeerde moment of op de verkeerde plek. Het komt ook voor dat ze winden laten terwijl ze dat niet willen.

-----  
**KOMT SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG VEEL VOOR?**  
-----

Ongeveer één op de twintig mensen heeft last van onvoldoende controle over de stoelgang. Zowel mannen als vrouwen kunnen er last van hebben. Het komt vaker voor bij het ouder worden, maar er zijn ook heel veel jongeren die er last van hebben.

Veel mensen die een slechte controle over hun stoelgang hebben, hebben ook een slechte beheersing van hun blaas (ongewenst urineverlies).

-----  
**WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?**  
-----

**Zwakke spieren**

Bepaalde spieren beheersen de stoelgang. Deze kunnen verzwakken door:

- het krijgen van kinderen;
- het ouder worden;
- bepaalde operaties – zoals een aambeienoperatie; of
- bestraling.

**Ernstige diarree**

Diarree is een stoelgang met losse ontlasting. Er kunnen veel oorzaken zijn en het is verstandig om uw huisarts te bezoeken om te bezien wat er aan gedaan kan worden.

**Constipatie**

Constipatie is een veel voorkomend darmprobleem bij oudere mensen of mensen met een handicap. De ontlasting veroorzaakt soms een verstopping in de dikke darm en er kan vocht weglopen om de verstopping heen. Het lijkt dan of er een probleem met de controle over de stoelgang is.





## 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;

## WAT MOET U DOEN BIJ SLECHTE CONTROLE OVER DE STOELGANG?

Er zijn veel mogelijke oorzaken voor slechte controle over de stoelgang, er is dus een zorgvuldig onderzoek nodig naar de oorzaak en naar factoren waardoor het erger wordt.

Als u vaak ongelukjes met de stoelgang hebt, moet u allereerst met uw huisarts praten. U moet uw dokter laten weten of u last heeft van een van de volgende dingen:

- een verandering in uw normale stoelgang;
- pijn of bloedingen bij de anus;
- een gevoel dat uw darmen nooit helemaal leeg zijn;
- donkere of zwarte ontlasting; of
- onverklaarbaar gewichtsverlies.

### Uw dokter kan:

- u een paar vragen stellen;
- een onderzoek doen van uw bekkenbodemspieren (als u dat goed vindt);
- u vragen enige tijd gegevens bij te houden over uw stoelgang en wat u eet en drinkt; of
- u doorverwijzen voor een echoscopie om uw bekkenbodemspieren te onderzoeken.

## HOE KAN SLECHTE BEHEERSING VAN DE STOELGANG VERHOLPEN WORDEN?

Verlies van beheersing van de stoelgang is een waarschuwingsteken en geen ziekte. Daarom hangt de juiste behandeling af van de oorzaak van het probleem.

### Behandeling kan inhouden:

- controleren welke medicijnen en tabletten u neemt;
- verstrekking van nieuwe medicijnen om uw ontlasting te verstevigen of om uw darmen tot rust te brengen;
- het onder controle krijgen van constipatie, als dat de oorzaak is;
- het oefenen met de bekkenbodemspieren om deze sterker te maken - de spieren rondom de anus maken deel uit van de bekkenbodemspieren;



- 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- behandeling door een fysiotherapeut of een incontinentieverpleegkundige die verstand heeft van problemen met de bekkenbodemspieren – dit kan tevens het gebruik inhouden van toestellen om de bekkenbodemspieren aan het werk te krijgen; of
- als uw arts daar naar verwijst, een bezoek aan de chirurg of de specialist.

### VOOR MENSEN MET DEMENTIE OF MENSEN DIE VERWARD ZIJN

Mensen die aan dementie lijden of die verward zijn, voelen soms de noodzaak niet hun darmen te legen, of zijn zich er soms niet bewust van. Dit kan leiden tot het lekken van een normale ontlasting. Dit gebeurt vaak vlak na een maaltijd, meestal het ontbijt.

Het een tijdlang observeren van de stoelganggewoontes kan mogelijk helpen om een patroon van stoelganggewoontes vast te stellen. Het bijhouden ervan kan tevens helpen te bepalen wanneer ontlasting zal plaatsvinden. Zodoende kan de persoon op tijd naar de wc gebracht worden.

### VRAAG OM HULP

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66\* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) of [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.

