



### 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.

### WAS IST SCHLECHTE STUHLKONTROLLE?

Menschen mit schlechter Stuhlkontrolle haben zur falschen Zeit oder am falschen Ort ungewollten Stuhlgang. Ungewollte Flatulenz kann ebenso vorkommen.

### KOMMT SCHLECHTE STUHLKONTROLLE HÄUFIG VOR?

Etwa jeder Zwanzigste hat schlechte Stuhlkontrolle. Sowohl Männer als auch Frauen können schlechte Stuhlkontrolle haben. Mit zunehmendem Alter kommt dies häufiger vor, aber es gibt auch viele junge Menschen, die unter schlechter Stuhlkontrolle leiden.

Viele Menschen mit schlechter Stuhlkontrolle leiden auch unter schlechter Blasenkontrolle (machen sich nass).

### WODURCH WIRD SCHLECHTE STUHLKONTROLLE VERURSACHT?

#### Schwache Muskeln

Schwache Aftermuskeln können zurückgeführt werden auf:

- Schwangerschaften;
- zunehmendes Alter;
- manche Arten von Operationen, zum Beispiel für Hämorrhoiden; oder
- Strahlentherapie.

#### Schwere Diarrhöe

Diarrhöe bedeutet Durchfall, d. h. Ausscheiden von losem Stuhlgang. Hierfür gibt es viele Gründe, und es ist ratsam, einen Arzt zu Rate zu ziehen, um herauszufinden, was gegen dieses Problem getan werden kann.

#### Verstopfung

Verstopfung ist bei älteren oder behinderten Menschen eine häufige Ursache für Stuhlnfälle. Im unteren Teil des Darmtraktes kommt es manchmal zu einer Aufstauung von Stuhlgang. Gelangt dann Flüssigkeit an dieser verstopften Masse vorbei nach außen, entsteht der Eindruck des Verlusts der Stuhlkontrolle.



### 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;

### WAS SIE BEI SCHLECHTER STUHLKONTROLLE TUN SOLLTEN

Es gibt viele Gründe für schlechte Stuhlkontrolle. Daher sollte sorgfältig untersucht werden, welche Ursachen vorliegen und welche Faktoren das Problem potenziell verschlimmern.

Wenn Sie unter häufigen Stuhlnfällen leiden, sollten Sie zuerst mit Ihrem Arzt sprechen. Sie sollten Ihren Arzt auch darüber informieren, wenn:

- Sie eine Veränderung in Ihren normalen Stuhlgewohnheiten bemerken;
- Schmerzen oder Blut im After auftreten;
- Sie das Gefühl haben, dass Ihr Enddarm nie ganz entleert ist
- Sie dunkel oder schwarz gefärbten Stuhlgang haben;
- ein unerklärter Gewichtsverlust stattgefunden hat.

#### Ihr Arzt kann dann:

- einige Fragen stellen;
- Ihre Beckenbodenmuskulatur klinisch untersuchen (wenn Sie damit einverstanden sind)
- vorschlagen, dass Sie eine Zeitlang Buch über Ihre Stuhlgewohnheiten sowie über Ihr Essen und Trinken führen; oder
- eine Überweisung für eine Ultraschalluntersuchung Ihrer Beckenbodenmuskulatur ausstellen.

### WIE KANN SCHLECHTE STUHLKONTROLLE VERBESSERT WERDEN?

Da der Verlust der Stuhlkontrolle ein Warnsignal, nicht aber eine Krankheit ist, hängen die richtigen Maßnahmen davon ab, wodurch das Problem verursacht worden ist.

#### Pflegemaßnahmen können umfassen:

- Überprüfen der von Ihnen eingenommenen Medikamente und Tabletten;
- Einnahme von neuen Medikamenten zur Festigung und Regulierung Ihres Stuhlganges;
- Behandlung der Verstopfung, falls dies ein Problem ist;
- Training der Beckenbodenmuskulatur, um diese zu stärken. Die Muskeln um den After bilden einen Teil der Beckenbodenmuskulatur.



- 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.

- Behandlung durch einen Physiotherapeuten oder einen Kontinenzpfleger, der sich mit Problemen der Beckenbodenmuskeln auskennt. Dies umfasst ggfs. auch den Einsatz von Geräten zur Aktivierung Ihrer Beckenbodenmuskulatur; oder
- einen Besuch bei einem Chirurgen oder anderen Fachärzten bei Überweisung durch Ihren Arzt

## FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ODER VERWIRRUNG

Menschen, die unter Demenz oder Verwirrung leiden, fühlen oder merken manchmal nicht, wenn sich ein Stuhlgang ankündigt. Dies kann zu ungewolltem Austritt eines normalen Stuhlgangs führen und passiert oft nach Mahlzeiten, am häufigsten nach dem Frühstück.

Eine zeitweise Beobachtung der Stuhlgewohnheiten kann Regelmäßigkeiten in den Stuhlgewohnheiten dieser Person aufzeigen. Bestimmte Verhaltensmuster können ebenfalls darauf hinweisen, dass ein Stuhlgang bevorsteht. Dann kann die Person rechtzeitig zur Toilette gebracht werden.

## SUCHEN SIE HILFE

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.

