



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.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Στα άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορεί να ξεφεύγουν τυχαία κόπρανα σε ακατάλληλη στιγμή και ακατάλληλο χώρο. Μπορεί επίσης να τους ξεφεύγουν αέρια χωρίς να το θέλουν.

ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ ΚΑΤΙ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ;

Ο ανεπαρκής έλεγχος εντέρων επηρεάζει περίπου ένα στα 20 άτομα. Ανεπαρκή έλεγχο εντέρων μπορούν να έχουν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες. Παρουσιάζεται πιο συχνά καθώς γερνάτε, επηρεάζει όμως και πολλούς νέους.

Πολλά άτομα με ανεπαρκή έλεγχο εντέρων έχουν επίσης και ανεπαρκή έλεγχο κύστης (βρέχουν τους εαυτούς τους).

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Εξασθετισμένοι μύς

Η εξασθένηση των μυών ή του σφιγκτήρα του πρωκτού μπορεί να οφείλεται στη:

- γέννα·
- γήρανση·
- μερικά είδη εγχειρήσεων - όπως, για αιμορροΐδες· ή
- ραδιοθεραπεία.

Διάρροια σοβαρής μορφής

Διάρροια σημαίνει την αφόδευση χαλαρών κοπράνων. Υπάρχουν πολλές αιτίες και θα είναι καλό να δείτε το γιατρό σας για να μάθετε τι να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτό το πρόβλημα.

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία δυσάρεστων καταστάσεων διάρροής κοπράνων για ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία. Τα κόπρανα μπορούν μερικές φορές να σφηνωθούν στο κάτω μέρος του εντέρου και να διαρρεύσει υγρό γύρω από τη φραγμένη μάζα, όπου φαίνεται ότι υπάρχει απώλεια ελέγχου της συγκράτησης των κοπράνων.





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;

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Υπάρχουν πολλές αιτίες για τον ανεπαρκή έλεγχο των εντέρων κι έτσι χρειάζεται να γίνει μια προσεκτική εξέταση για να βρεθούν οι αιτίες και τα πράγματα που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Εάν έχετε συχνά τυχαίες απώλειες κοπράνων, θα πρέπει πρώτα να μιλήσετε στο γιατρό σας. Θα πρέπει επίσης να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε:

- αλλαγή στις κανονικές συνήθειες αφόδευσης σας;
- πόνο ή αιμορραγία από τον πρωκτό;
- ένα συναίσθημα ότι το έντερό σας δεν είναι ποτέ αρκετά άδειο;
- σκούρα ή μαύρα κόπρανα; ή
- απώλεια βάρους που δεν μπορείτε να εξηγήσετε.

Ο γιατρός σας μπορεί:

- να σας κάνει μερικές ερωτήσεις;
- να σας κάνει μια σωματική εξέταση των μυών του πυελικού εδάφους (αν πείτε ότι είναι εντάξει);
- να σας ζητήσει να κρατήσετε για λίγο ένα διάγραμμα των συνηθειών της αφόδευσης σας και τι τρώτε και πίνετε το διάστημα αυτό; ή
- να σας παραπέμψει για έναν υπέρηχο για να εξετάσει τους μύς του πυελικού σας εδάφους.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΘΕΙ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Επειδή η απώλεια ελέγχου των εντέρων είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι και όχι μια ασθένεια, η σωστή περίθαλψη θα εξαρτηθεί από το τι προκαλεί το πρόβλημα.

Η περίθαλψη μπορεί να περιλάβει:

- έλεγχο στα φάρμακα και τα χάπια που παίρνετε,
- τη λήψη νέου φαρμάκου που θα σκληρύνει τα κόπρανα σας ή θα σταθεροποιήσει την αφόδευσή σας;
- να θέσει τη δυσκοιλιότητα υπό έλεγχο αν αυτή είναι μια αιτία;
- εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μύς στο σφιγκτήρα του πρωκτού αποτελούν μέρος των μυών του πυελικού εδάφους;



- 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.

- θεραπεία από ένα φυσιοθεραπευτή ή μια νοσοκόμα για την εγκράτεια που ξέρετε για τα προβλήματα των μυών του πυελικού εδάφους Αυτό θα μπορούσε επίσης να περιλάβει τη χρησιμοποίηση συσκευών που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού εδάφους να εργάζονται ή
- επίσκεψη σε ένα χειρουργό ή άλλο ειδικό γιατρό, αν σας παραπέμψει ο γιατρός σας.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ Ή ΣΥΓΧΥΣΗ

Άτομα με άνοια ή σύγχυση μπορούν να μην αισθάνονται, ή να αναγνωρίζουν, την ανάγκη να εκκενώσουν το έντερο τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη διαρροή μιας κανονικής αφόδευσης. Συνήθως χρόνος που συμβαίνει αυτό είναι μόλις μετά από ένα γεύμα, συχνά μετά το πρωινό.

Η παρακολούθηση των εντερικών συνηθειών ενός ατόμου για ένα χρονικό διάστημα μπορεί να βοηθήσει να διαφανεί ένα πρόγραμμα ρουτίνας των εντερικών συνηθειών. Επίσης, η παρακολούθηση της συμπεριφοράς μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση του πότε θα προκύψει μια εντερική εκκένωση και τότε το άτομο θα μπορεί να οδηγηθεί στην τουαλέτα έγκαιρα.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.

