



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.

MI A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁS?

Akinek rossz a székletvisszatartása, az akaratlanul nem a megfelelő időben vagy helyen engedi ki székletét. Véletlenül gázt is kiereszthet amikor nem is akarja.

GYAKORI-E A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁS?

Minden 20 ember közül körülbelül egynek rossz a székletvisszatartása. Mind a férfiaknál, mind a nőknél előfordulhat a rossz székletvisszatartás. Ez gyakoribb, ahogy öregszik valaki, de sok fiatal embernek is rossz a székletvisszatartása.

Sokaknál, akiknek rossz a székletvisszatartása, a vizeletvisszatartás is rossz (bepisilnek).

MI OKOZZA A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁST?

Gyenge izmok

A hátsó kinyomó izmok gyengék lehetnek:

- gyerekszülés miatt;
- öregedés miatt;
- bizonyos fajta operációk – mint például aranyéoperáció (haemorrhoids) miatt; vagy
- sugárkezelés miatt.

Erős hasmenés

A hasmenés laza székelést jelent. Sok oka van ennek, és ajánlott vele orvoshoz menni azért, hogy megtudjuk azt, hogy mit lehet ezzel a problémával tenni.

Székrekedés

Idősebbeknél vagy rokkant embereknél a székrekedés nagyon gyakori oka a székelési balesetnek. A széklet néha megrekedhet a végbélben és a dugulás körül folyadék szivároghat ki, amittől úgy tűnhet, hogy nincs megfelelő székletvisszatartás.



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;

MIT LEHET TENNI, HA ROSSZ A SZÉKLETVISSZATARTÁS?

A rossz székletviSSZatartásnak sok oka van, ezért egy alapos kivizsgálásra van szükség annak érdekében, hogy megtudjuk, hogy mi okozza ezt, és hogy mitől válhat ez rosszabbá.

Ha Önnél gyakran előfordul székelési baleset, akkor először is beszéljen az orvosával. Közölje szintén az orvosával, ha Önnek:

- változás állt be a normális székelési szokásaiban;
- fájása vagy a bélnyílásból vérzése van;
- olyan érzése van, hogy a bele soha nem ürül ki teljesen;
- sötét vagy fekete a széklete; vagy
- Csökken a testsúlya, amire nincs magyarázat.

Az orvosa lehet, hogy:

- kérdéseket tesz fel Önnek;
- megvizsgálja a medencealapizmait (amennyiben Ön ebbe beleegyezik);
- kéri, hogy egy ideig készítsen feljegyzést a székelési szokásairól és arról, hogy mit eszik és iszik; vagy
- beutalja Önt ultrahangra azért, hogy megvizsgálják a medencealapizmait.

HOGYAN LEHET A ROSSZ SZÉKLETVISSZATARTÁSON SEGÍTENI?

Mivel a székletviSSZatartás képességének elvesztése egy figyelmeztető jel, és nem egy betegség, ezért a megfelelő kezelés attól függ, hogy a problémát mi okozza.

A kezeléshez tartozhat az, hogy:

- megnézik, hogy Ön milyen orvosságokat és tablettákat szed;
- új orvosságot szedjen azért, hogy az megkeményítse a székletét vagy azt lenyugtassa;
- megszüntessék a székrekedést, ha az egy ok;
- eddze a medencealapizmait azért, hogy azok erősebbé váljanak; a bélnyílás körüli izmok a medencealapizmoknak a részei;





- 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.

- kezelje Önt egy fizioterapeuta vagy kontinencia ápoló, aki ismeri a medencealap- izmok problémáit. Beletartozhat ebbe olyan felszerelés használata is, amely javítja a medencealapizmok működését; vagy
- sebészhez vagy más specialistához megy, ha az orvosa beutalja.

DEMENCIÁS VAGY ZAVARODOTT EMBEREK RÉSZÉRE

Demenciás vagy zavarodott személyek lehet, hogy nem érzik, vagy nincsenek tudatában annak, hogy üríteniük kell a székletet. Ez ahhoz vezethet, hogy a normális széklet kiszivárog. Ez gyakran étkezés után, sokszor reggeli után történik.

Ha egy ideig valakinek a székelési szokásait megfigyelik, az segíthet kimutatni a székelési szokások rendjét. Ha azt is megfigyelik, hogy hogyan viselkednek, az segíthet kideríteni azt, hogy mikor történik a székelés. Akkor az illetőt időben lehet a vécére vinni.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

